**[](http://4.bp.blogspot.com/-sb7JIRwOIeg/Vkt18NCk57I/AAAAAAAAOFg/DZmmcooP3Zk/s1600/j0405242.jpg)**[**„ZDROWIE” NA TALERZU**](http://rodzice240.blogspot.com/2015/11/zdrowie-na-talerzu.html)

Wszystkim zależy na zdrowiu dzieci. Dlatego zachęcamy do wybierania tych produktów, które zawierają jak najmniej substancji chemicznych. CZYTAJMY ETYKIETY!

Hasła, które najczęściej możemy spotkać na produktach spożywczych, kosmetycznych, które warto znać: **ALERGEN** – jest to każda substancja wywołująca niewłaściwą odpowiedź układu immunologicznego   
u osób podatnych do tworzenia się np. pokrzywek, zaczerwień, wysypek skórnych. **EMULGATOR** – substancja dodawana do żywności lub kosmetyków w celu utrwalenia mieszanek składników i zapewnienia im spójności **KANCEROGENNY** – substancje, którym przypisuje się działanie rakotwórcze potwierdzone poprzez badania **KONSERWANT** – substancja dodawana do żywności i kosmetyków, w celu zapobiegania rozwojowi bakterii, grzybów i wirusów **NANOCZĄSTECZKI** – wszystkie cząsteczki o rozmiarze mniejszym od 100 nanometrów (nanometr, jest jedną miliardową częścią metra), czyli mniej więcej osiemset razy mniejszą od grubości ludzkiego włosa. Nanocząsteczki mogą dostać się do strumienia krwi i przekroczyć barierę krew – mózg **PRZECIWUTLENIACZ** – substancja ta dodawana jest w celu zapobieganiu zmianom, lub zniszczeniu produktu na skutek kontaktu   
z powietrzem. Przeciwutleniacze mogą być naturalne lub syntetyczne **SUBSTANCJE AROMATYCZNE NATURALNE** – pozyskiwane są fizycznymi metodami z naturalnych surowców, dzięki czemu nie zachodzą w nich przekształcenia chemiczne **SUBSTANCJE AROMATYCZNE IDENTYCZNE Z NATURALNYMI** – powstają w wyniku procesów chemicznych, otrzymany związek ma taka samą budowę i skład jak substancja zapachowa pochodząca z surowca naturalnego. Mają one bardzo zbliżone walory aromatyzujące do substancji naturalnych, jednak są przy tym dużo tańsze **SYNTETYCZNE SUBSTANCJE AROMATYCZNE** – powstają również w wyniku procesów chemicznych. Nie występują   
w warunkach naturalnych i ich budowa chemiczna jest zupełnie inna niż aromatu naturalnego, który naśladują. Do chemicznie otrzymywanych esencji zaliczyć możemy na przykład etylowanilinę o zapachu wanilii, maślan etylu o zapachu ananasowym, mrówczan etylu   
o zapachu rumowym czy dwuacetyl o zapachu maślanym **STABILIZATOR** – substancja, którą dodaje się do produktu w celu nadania mu określonej konsystencji i utrzymania pożądanej struktury **WZMACNIACZ SMAKU I ZAPACHU** – związek chemiczny, który wzmacnia smak lub zapach żywności, nie dodając żadnego swojego smaku lub zapachu **ZAGĘSTNIK** – substancja zwiększająca lepkość i poprawiająca konsystencję produktów spożywczych i kosmetycznych Oczywiście każda z wymienionych nazw ma swój tajemniczy kod, który zaczyna się na „E”. Kod „E”, to identyfikator używany na terenie UE, pod którym, producenci umieszczają dodatki do żywności. Taki kod oznacza, że dana substancja dostała pozwolenie na użycie jej do żywności. Trzeba jednak pamiętać o dwóch ważnych rzeczach: To, że większość ze związków chemicznych kryjących się pod kodem E nie została przetestowana pod kontem długoterminowego wpływu na ludzkie zdrowie, oraz że wiele substancji dopuszczonych na terenie UE jest zakazane w innych krajach i określone, jako bardzo szkodliwe. Lista najpopularniejszych Kodów” E” liczy 1520 nazw. Podzielić możemy je na nieszkodliwe, neutralne, na takie, na które lepiej uważać, oraz są dwie grupy: unikać   
i niebezpieczne. Czytajmy etykiety i wybierajmy właściwie. Odrzucając produkty, które nafaszerowane są szkodliwymi dla naszego zdrowia substancjami, damy do zrozumienia producentom, że już nie kupimy WSZYSTKIEGO.