

# COLEGIUL POLITEHNIC DIN MUN.CHIȘINĂU



Organizarea unui mod sănătos de viață; - răul care poate fi evitat!

Autori:

Ion Bodean, Rodica Olteanu

# Adolescența: Factori de risc și vicii

1. Pericolul fumatului la orice vârstă; ce ne costă astăzi, ce ne v-a costa mâine, ce-i v-a costa pe copiii noștri?
2. Băuturi alcoolice... Ce se ascunde după reclamă? Ce ne costă clipele de „fericire”?
3. Drogurile... Care e locul lor în viața noastră? Se merită oare?
4. Aditivii alimentari. Ce reprezintă ei?

# Obiective:

1. Familiarizarea cu factorii de risc ce există și care pot fi evitați din viața cotidiană;
2. Conștientizarea importanței pentru propriul prezent și viitorul urmașilor al unui mod de viață sănătos;
3. Formarea capacităților de luare a deciziilor corecte;- de șapte ori măsoară...

Pericolul fumatului la orice vârstă; ce ne costă astăzi,  
ce ne v-a costa mâine, ce-i v-a costa pe copiii  
noștri?

- ◆ Nu există țigări folositoare... În fiecare din ele, indiferent de calitate se conțin în jur de 4000 de substanțe toxice.
- ◆ nicotina: este un alcaloid foarte toxic, stimulent și sedativ neuroendocrin și da dependența
- ◆ gudronul: este un termen general pentru mai multe particule ce rezulta din fumul de țigară. Particulele conțin substanțe chimice printre care oxizi de nitrogen, dioxid de carbon, monoxid de carbon, dar și benzpiren, o hidrocarbura puternic cancerigenă.
- ◆ monoxidul de carbon: interferează cu transportul și consumul de oxigen
- ◆ oxizi de nitrogen, cianura de hidrogen, amoniac metale (arsenic., cancerogene)
- ◆ \*Fiecare țigară fumată scurtează viața cu aproximativ 8 minute;
- ◆ \*Din fiecare 100 de decedați de cancer pulmonar, 92 sânt fumători;
- ◆ \*Fumătorii sânt cu 60% mai predispuși la boli cardiovasculare ca nefumătorii;
- ◆ \*Fumatul duce la uzura rapidă a organismului, îmbătrânire devreme, afectează sistemul imun, potenția, capacitățile intelectuale... Și alte zeci de afecțiuni!
- ◆ La fiecare șase secunde, un om moare din cauza consumului de tutun, potrivit statisticilor prezentate de Organizația Mondială a Sănătății.





Cavitatea bucală a unui fumător; nu așa a fost totdeauna



Au fost tineri și frumoși... Dar fumători





...cancer pulmonar – de la o țigară la alta!  
Până la fumat... Și la finiș!!!





# Sărmana inima mea...



2. Băuturi alcoolice... Ce se ascunde după reclamă? Ce ne costă clipele de „fericire”?

Iubește-mă și eu te voi ucide!!!



# Adevărul despre alcool

\* Intra in contact cu **gura, esofagul, stomacul si intestinele** unde are o **actiune iritanta** si "**anestezianta**" (cauzand lipsa senzatiei de durere cu sau fara pierderea constiintei);

doar **20%** din cantitatea de alcool ingerata **este absorbita in stomac**, restul de **80% este absorbit** prin peretii intestinali **direct in sange, ajungand in fiecare celula a corpului.**

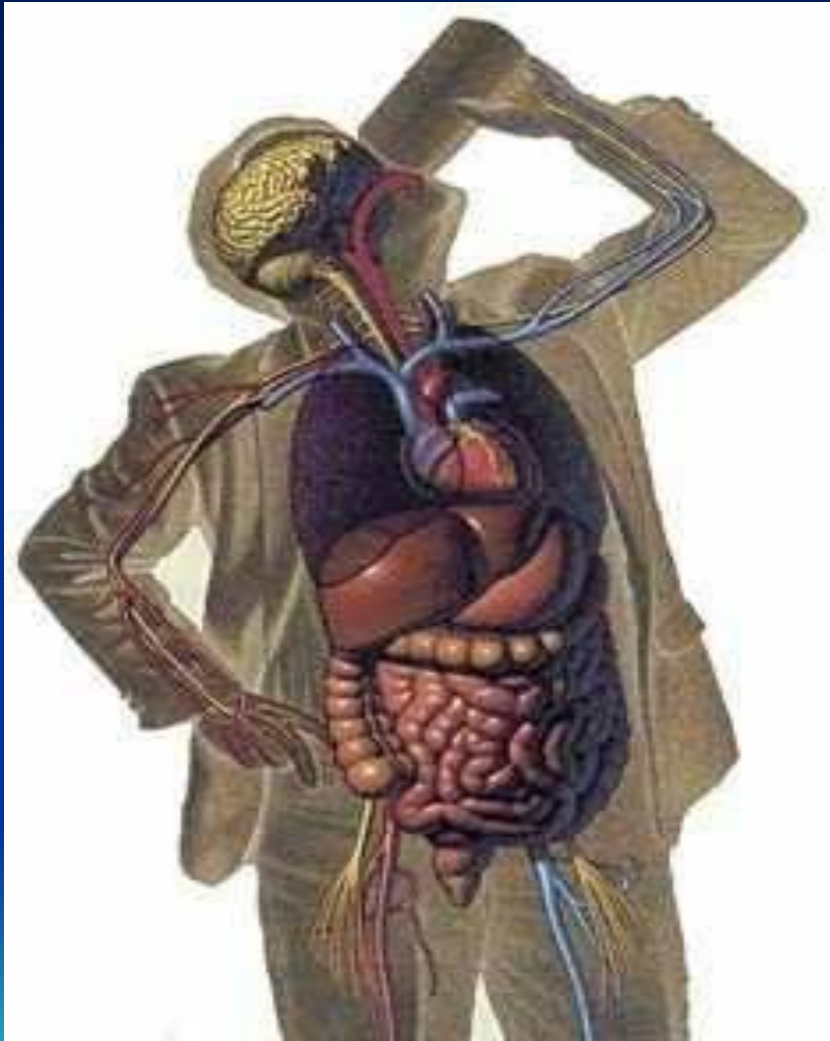
Chiar si in cantitati mici, alcoolul **creste secretia sucurilor digestive din stomac** si creeaza o **senzatie de foame**. Iritarea constanta a invelisului stomacului poate produce **gastrita: inflamatia cronica a mucoasei.**

Ciroza este cauzata de consumul excesiv de alcool de lunga durata. **Ficatul este unicul loc în organism unde alcoolul se descompune până la apă și dioxid de carbon și nu poate descompune simultan decat cantitati mici.**

Alcoolul este sedativ si depresiv, el **incetinesc activitatea creierului**. Alcoolul **impedica** atat **stocarea** cat si **obtinerea informatiei din memorie**, poate produce **halucinatii** si chiar **apoplexie**.



# Calea pe care o parcurg, efectele pe care le am!



1. Prin gură, în stomac; mă absorb rapid în sânge...
2. Încetinesc reacțiile de răspuns la condițiile de mediu;
3. Îți iau capacitatea de a judeca, te transform într-un animal rău și desfrânat;
4. Îți macin ficatul, îți distrug pancreasul, omor inima, atrofiez musculatura, nimicesc potența, te fac steril;
5. Te fac o pacoste pentru cei din jur – insuportabil la serviciu, suspicios cu prietenii, nesuferit în familie și foarte, foarte puturos...
6. Îți iau tot ce ai mai scump pe lume, te duc la perzanie...
7. Iubește-mă dacă nu ești în stare să iubești viața și fericirea!
8. Bea-mă; zi de zi, sub orice formă și eu te voi omorâ pe tine și voi distruge viața celor dragi ție; bea-mă!

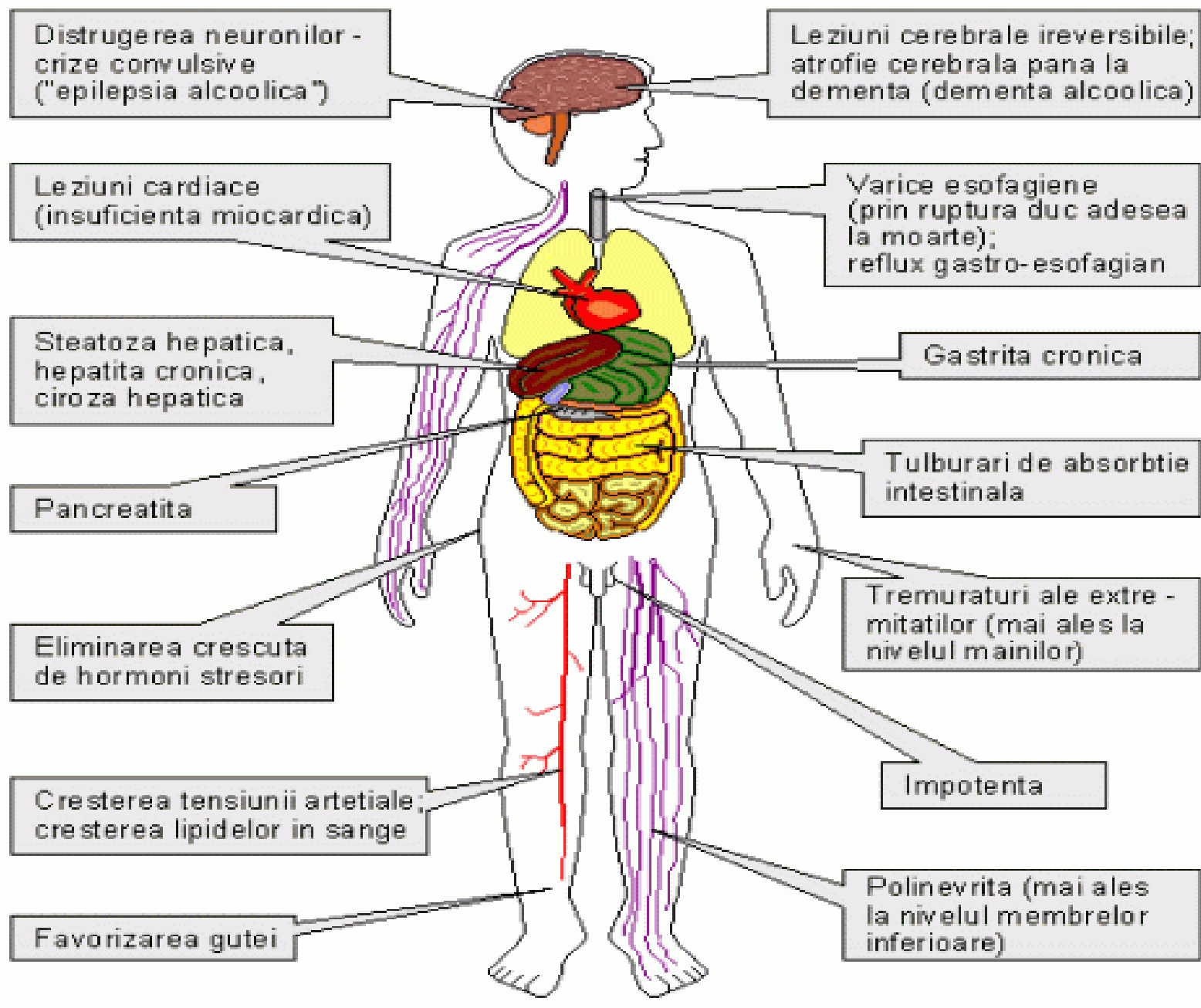


# Cauzele alcoolismului

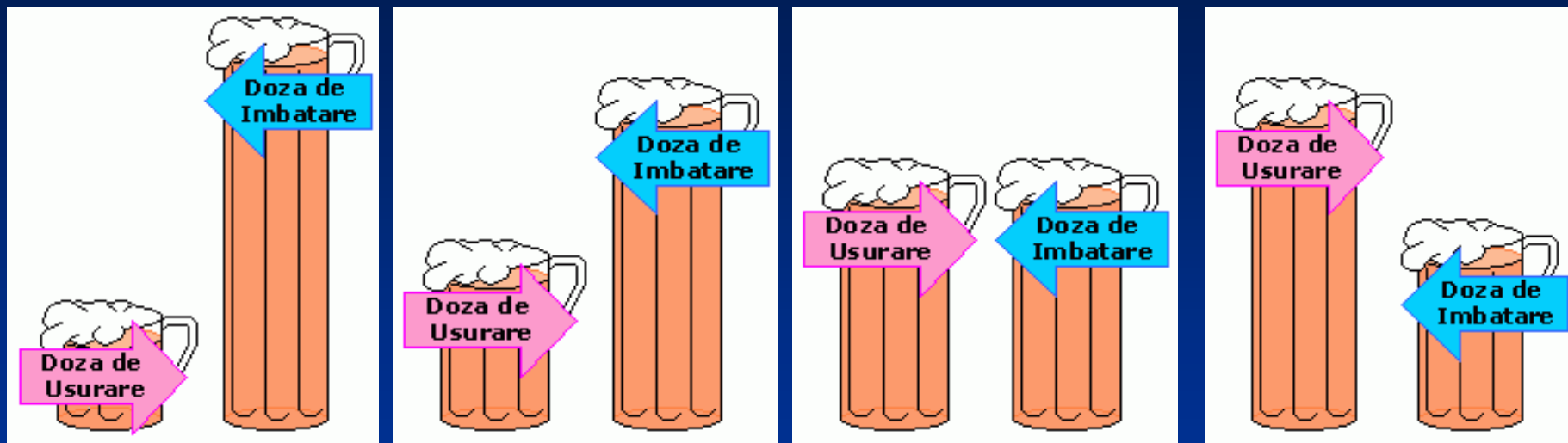
- O anumită predispoziție ereditară: transmiterea genetică a unei enzime implicate în metabolismul alcoolului.
- Anumite tipuri de personalitate: hiperemotivi, persoane cu complexe de inferioritate și cu instabilitate psihică; în aceste cazuri alcoolul facilitează debarasarea de dificultăți de ordin caracterial, redă încrederea și permite afișarea unei false bunăstări și a trăirii unei senzații de bine însoțită de episoade euforice.
- Anumite tradiții și obiceiuri care pot aparține unui context familial (sunt familii unde consumul de alcool este o obișnuință), unui context local (adesea, auzim spunându-se despre locuitorii din localitatea X că sunt mari consumatori de țuică sau de vin) sau chiar unui context regional sau național (se spune despre ardeleni că sunt consumatori de băuturi tari sau despre ruși că sunt mari consumatori de vodcă).
- Mediul social și condițiile de viață: se spune că «sărăcia îl împinge pe om la băutură»; din păcate așa este, iar imposibilitatea unor oameni de a-și rezolva problemele de zi cu zi îi face să se refugieze în starea euforică determinată de alcool, care le permite să uite de necazuri și să devină mai puțin preocupați de problemele lor; din nefericire această strategie nu face altceva decât să amâne și să agraveze în același timp problemele rămase nerezolvate.
- Presiunea grupului asupra membrilor săi: există anturaje și grupuri cu un grad ridicat de coeziune ceea ce favorizează adoptarea necondiționată a unor reguli printre care și participarea la întâlniri unde se consumă alcool.
- Exemplul idolilor (în cazul tinerilor, imitarea modelelor și a personajelor îndrăgite sau "la modă") și dorința de experimentare (spre exemplu, pentru mulți tineri alcoolul este un simbol de maturitate pe care trebuie sa-l treacă în anumite grupuri sau anturaje).
- Conflictelor din familie, conflictele celor tineri cu părinții, stările conflictuale consecutive unor eșecuri sentimentale, profesionale sau neîmplinirea unor aspirații.
- Teama de obligațiile impuse de vârsta adultă (de ex. căutarea unei slujbe) sau neacceptarea unui anumit statut social (statutul de șomer, pentru unii sau cel de pensionar, pentru alții etc).
- Punctul de rascruce în evoluția dependentei de alcool este **pierderea controlului** asupra cantității de alcool consumate.



# Efectele alcoolului asupra organismului



Conform teoriei elaborate de Hoff una din cauzele posibile o constituie modificarile din domeniul **psihic si metabolic** produse in organism in timpul primelor doua faze de evolutie ale alcoolismului si anume faza prealcoolica si cea de debut.



Prima cantitate o constituie asa numita **doza de ușurare**, reprezentata de cantitatea de alcool necesara pentru atingerea stadiului de relaxare, de destindere psihica, telul dorintelor alcoolicii.

Cea de a doua cantitate o constituie **doza de imbatare**, care in mod normal este considerabil mai mare si este cea care produce ebrietatea.

# Formele alcoolismului

## (dupa prof. E. M. Jellinek)

### Bautorii de tip ALFA

Acestia consuma alcool pentru a se usura, incercand sa-si rezolve prin aceasta diferite probleme. In aceasta forma inca exista control asupra consumului de alcool dar **progresiv se poate instala dependenta.**

### Bautorii de tip BETA

Acestia consuma frecvent alcool, cu diferite ocazii, **fara a fi inca instalata dependenta.** Totusi pot aparea anumite acuze legate de complicatii organice datorate abuzului de alcool (boli de ficat, de stomac, etc.)

### Bautorii de tip GAMA

Acestia sunt **dependenti de alcool** in primul rand psihic, dar si fizic. Nu mai pot controla cantitatea de alcool consumata (dupa primele pahare nu se pot opri pana la inbatare).

### Bautorii de tip DELTA

Acestia sunt **dependenti de alcool** in primul rand fizic. Pot pastra o perioada mai lunga controlul asupra cantitatii de alcool consumata (nu se imbata tare, dar nici nu pot renunta).

### Bautorii de tip EPSILON (periodici)

Acestia sunt **dependenti de alcool** consumand necontrolat timp de cateva zile, avand, insa si perioade mai lungi fara consum abuziv.

Cu certitudine putem spune ca abuzul de alcool are loc atunci cand se bea:

- » **in imprejurari nepotrivite** (conducerea masini, serviciu, sport, sarcina);
- » **pana la betie;**
- » **pentru ameliorarea unei stari sufletesti tulburate** ("de necaz");
- » **pe termen lung in cantitati mari** (la barbati zilnic peste 40 g iar la femei peste 20 g de alcool pur pe zi).



# Tipuri de alcoolici

- Se deosebesc două tipuri de **băutori abuzivi**:

**băutorul din obișnuință** - bea regulat pentru a se simți în largul său (așa se simte “bine”) și iese în evidență prin stări de ebrietate în situații nepotrivite și prin boli organice;

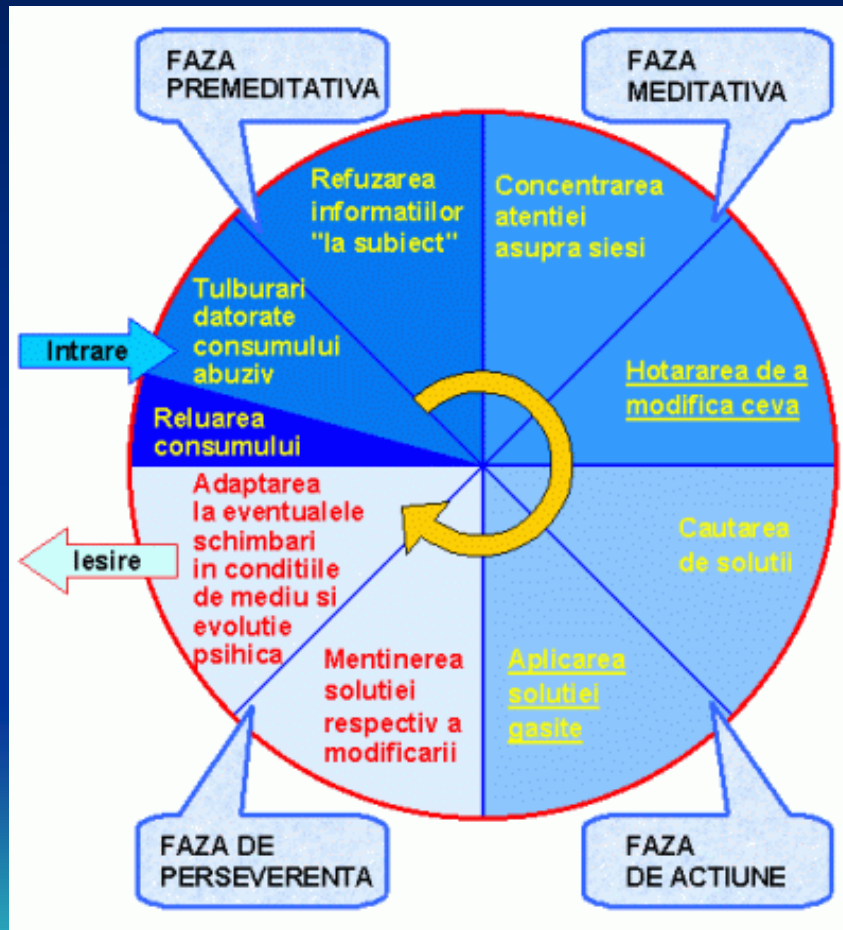
**băutorul la probleme** - se îmbată intenționat sau nu se poate opri decât cu greu odată ce a început să bea, motivând că bea pentru ași trata disconfortul, crizele sufletești, sentimentele de inferioritate, etc., etc. cu alcool.

**Doza de alcool considerată inofensivă pentru un om sănatos este, conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, de 7g alcool pur pe zi.**



## ...Tratarea... Patru pași.

Cercetatorii americani Prochaska si Di Clemente au observat și înregistrat calea ce trebuie de parcurs de un dependent pentru a se elibera din boala sa. Indiferent de metoda aleasă s-a constatat o structură comună a etapelor ce trebuiesc pscurse;



- **Faza premeditativă** - se consumă alcool refuzandu-se și respingând orice observatie la tema băuturii.
- **Faza meditativă** - dupa o anumită perioada de timp (individuală pentru fiecare băutor), se percepe starea reală a lucrurilor, are loc pătrunderea lor în subconstient; alcoolicul meditează și își propune schimbări radicale în modul de viață;
- **Faza de acțiune** - alcoolicul dupa o anumită perioada de pregătire și cautari, găsește careva soluții și se hotărăște la acțiune, chiar dacă acțiunile propuse pentru început sânt niște modificări neînsemnate ale stilului de viață;
- **Faza de perseverență** - alcoolicul menține și întărește soluțiile găsite care îl ajută și care se potrivesc capacităților personale și condițiilor de activitate.

### 3.Drogurile... Care e locul lor în viața noastră? Se merită oare?

- Problema drogurilor în Europa. Cadru de cooperare .

Problema drogurilor în Europa a impus statele UE adoptarea unei noi strategii privind drogurile pe perioada 2005-2012, cât și două planuri de acțiune aferente. În primul dintre acestea, sunt prezentate peste 100 de acțiuni specifice programate a fi aplicate de statele membre ale UE până în 2008. Se prevede un program continuu de evaluare a strategiei, cu analize anuale ale stadiului de execuție și cu evaluări de impact la încheierea fiecărui plan de acțiune.

Oferta de droguri cât și consumul de droguri cresc în continuare și acest fapt presupune o serie de măsuri de urgență pentru stoparea efectelor negative, atât prin înăsprirea legislației, cât și prin promovarea diverselor proiecte de informare a populației despre pericolele drogurilor.



**Motto:**

**„Consumul de droguri nu este decât o sinucidere în mai multe etape: un fel de sinucidere în serial.” (Raymond Carter)**





## Unele cauze ale consumului de droguri și efectele utilizării

Curiozitatea – dorința de-a încerca ceva ce e interzis; cum e?

Plictiseala – nu mă aranjează modalitățile de petrecere a timpului oferite de societate...

Presiunea grupului „de gașcă” – tu nu ești ca noi? Nu vrei să faci parte din societate?

Probleme în familie, școală, prieteni... Lipsa de bani, etc – voi scăpa de toate aceste nevoi ce-mi fac viața amară, plec în „lumea fericirii”.

Neintegrarea în societate – dacă n-am acces în lumea voastră, îmi fac propria lume!

Ce primim în schimb?

Scurtarea perioadei de viață – narcomani bătrâni nu există...

Dependența fizică și psihică

Degradarea intelectuală

Boli sexual transmisibile

Infecții prin seringi nesterilizate

Malformații

... Sfârșit nedemn de un OM!

# Drogurile injectabile



Pe lângă efectele prezentate ale diferitelor tipuri de droguri, cele injectabile prezintă unele riscuri în plus, cum ar fi:

- **SIDA:** Consumatorii care folosesc droguri intravenoase sunt expuși la HIV prin acele contaminate; ei sunt categoria în care SIDA crește cel mai repede.

**Malformațiile:** Copiii din femei care au consumat droguri în perioada de sarcină se pot naște morți sau cu numeroase malformații. Femeile însărcinate trebuie să evite toate drogurile, inclusiv alcoolul, de-a lungul întregii perioade de sarcină.

**Embolia pulmonară:** O complicație foarte gravă poate apărea atunci când cheagurile de sânge se desprind și plutesc prin circuitul sanguin spre inimă și plămâni. Pacientul moare din cauza cheagurilor care închid alimentarea cu sânge spre plămâni.

# De ce chiar tu dorești acest lucru?

- Pot fi bun în copturi...
- Pot fi și un drog...





Atât de mult ași mai fi putut să iau de la viață...





## 4. Aditivii alimentari. Ce reprezintă ei?

„Cu excepția maladiilor provenind din cauze accidentale, otrăvire (plumb, arsenic, etc), din microorganisme extrem de virulente, malformații congenitale, majoritatea bolilor cunoscute își au originea direct sau indirect într-o alimentație incorectă”.

(Dr. W. Kollath)

„Bolile de care suferă omul, urmare a civilizației, iau naștere mai ales prin intermediul alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte”.

(Dr. H. P Rusch)

Majoritatea produselor alimentare conțin **aditivi** (cunoscuți sub denumirea generică de "E-**uri**"), care conservă, dau culoare, formă, spumează și mai ales dau aroma în mod artificial, făcând astfel produsul atrăgător și vandabil timp îndelungat.

Cercetătorii spun ca aditivii alimentari sunt **substanțe chimice de sinteză** și, deoarece ele nu se găsesc în mod natural, nu ar trebui să facă parte din alimentația noastră. Impactul E-urilor asupra organismului este devastator, consumul îndelungat de produse alimentare aditivate sintetic produce în organismul uman un **bombardament asupra organelor interne, provoacă distrugerea sistemului imunitar** (acesta ajunge să producă anticorpi peste măsură, folosindu-i împotriva propriului organism), **precum și o serie de tumori maligne și benigne**.

De asemenea, E-urile periculoase sunt "vinovate" de răspândirea bolilor cardiovasculare, ale tubului digestiv și a alergiilor.

Potrivit rapoartelor organizațiilor internaționale, mortalitatea în rândul populației globului, cauzată de consumul alimentelor îmbogățite cu substanțe artificiale, se afla **pe locul al III-lea**, după consumul de droguri și medicamente și după accidentele de circulație.

# Sursele aditivilor

◆ Aditivii alimentari sunt substanțe mai rar extrase din materii prime naturale, de cele mai multe ori fiind de sinteză și în același timp relativ neconventionale. Între aditivi, **aromatizantii** alimentari cuprind substanțe naturale sau sintetice foarte variate. Aromatizantii sintetici sunt admiși numai pentru aromatizarea produselor zaharoase, de patiserie, înghețată, ciocolată, margarină, băuturi alcoolice distilate și altor produse conform normelor de igienă.

În ceea ce privește **coloranții** alimentari, aceștia pot avea atât surse naturale cât și artificiale.

## ◆ De exemplu, în familia coloranților galbeni întâlnim:

- - E100, Curcumina, are o sursă naturală și anume șofranul de India
- - E104, Quinolina, are o sursă artificială și anume gudronul sintetic de huiță
- - E102, Tartrazina, produs chimic ce are ca sursa colorant Azo
- - E107 sau Galben 2G, produs sintetic având ca sursă atât gudronul sintetic de huiță cât și colorantul Azo
- - E110, Galben Floarea Soarelui, produs sintetic având ca sursă atât gudronul sintetic de huiță cât și colorantul Azo.

## ◆ În familia coloranților roșii, întâlnim:

- - E120, acidul carminic, obținut din surse naturale și anume din crusta insectelor gestante
- - E122, E123, E124, E127, E128 au surse sintetice fiind obținuți din gudronul sintetic de huiță și colorantul Azo

## ◆ În familia coloranților albaștrii:

- - E131, E132, E133 au ca sursă naturală gudronul de huiță
- Sunt folosiți ca și coloranți alimentari naturali: carotenul, xantofila și clorofila. Coloranții artificiali au o mare putere de colorare, sunt relativ mai ieftini decât cei naturali, ușor de păstrat și de întrebuințat.

# Fără conservanți .....?



**Ingrediente:** apă, concentrat natural de portocale, aspartam, acesulfam K, acidifiant – acid citric, **conservant** – benzoat de sodiu, sorbat de potasiu (E 202), colorant – beta caroten, antioxidant – acid ascorbic. E 951 (aspartam), E 950 (acetsulfam K), E 330 (acid citric), E 211 (benzoat de sodiu) cancerigene Acidul benzoic (E 210) și derivații lui sunt cancerigeni (E 213) benzoat de calciu – E 218)

**BĂUTURĂ RĂCORITOARE NECARBONATĂ CU ÎNDULCITORI**  
(suc de portocale min 5%). Produsă și imbuteliată de SIGAT BEVERAGE COMPANY SA,  
Șos. Viilor, nr. 55, București, Tel: (021) 336 89 70, Fax: (021) 337 32 72.  
Ingrediente: apă, concentrat natural de portocale, aspartam (conține Fenitalanină) +  
Acesulfam K; acidifiant: acid citric; conservant: benzoat de sodiu, sorbat de potasiu;  
colorant: beta caroten; antioxidant: acid ascorbic.  
A se consuma de preferință înainte de data înscrisă pe ambalaj.  
A se păstra la loc ferit de soare la o temperatură între 4-20°C.



**Creme Ole**, cu gust de vanilie (gata în trei minute, fără fierbere), cât și **Praf de budincă cu gust de banane**, de la Dr.Oetker

**Ingrediente:** zahăr pudră, amidon modificat din porumb, aromă de vanilie, gelifiant, carboximetilceluloză, coloranți alimentari galben de quinoleină și **sunset yellow**.

E 110 (sunset yellow)- "apus de soare"; cancerigen (tumori renale); alte efecte: congestie nazală, alergii, hiperactivitate, dureri abdominale, vomă, indigestie;

E 466 (carboximetilceluloză) - produce tulburări digestive (indigestie, vomă, colici abdominale s.a.)



**Original Pudding**

Praf de budincă cu gust de banane

Praf de budincă cu gust de banane pentru 1/2 l (500 ml) lapte  
(Se obțin cea. 4 porții de budincă)

1. Conținutul unui plic se amestecă cu 2-3 linguri de zahăr și cu 4 linguri de lapte. Restul de lapte se pune la fiert.
2. Laptele fiert se ia de pe foc și se adaugă amestecul preparat.

**Tip:** Pojghița care se formează după prepararea budincii poate fi îndepărtată; dacă aplicați peste budinca fierbinte o folie de celofan. Consistența budincii va fi însă mai slabă.

**Valoare energetică:** 1439 kJ/100g. Conținut în substanțe nutritive pentru 100g de produs: hidrați de carbon 84,25g; proteine 0,4g; lipide 0,09g.

**Ingrediente:** amidon de porumb, aromă de banane, coloranți alimentari E 104 și E 110.



# “Zero zahăr, savoare maximă”



**PEPSI-COLA MAX**

BĂUTURĂ RĂCORITOARE CARBOGAZOASĂ CU ÎNDULCITORI.  
CONȚINE COFEINĂ. PRODUSĂ ȘI ÎMBUTELIATĂ LA QUADRANT AMROQ BEVERAGES S.A., ȘOS. VIILOR 55, BUCUREȘTI - SUB LICENȚĂ PEPSICO INC. PURCHASE, N.Y., U.S.A. INGREDIENTE: APĂ, DIOXID DE CARBON, COLORANȚI: CARAMEL, ÎNDULCITORI DE SINTEZĂ: ASPARTAM (CONȚINE FENILALANINĂ) ȘI ACESULFAM-K, ACIDIFIANȚI: ACID CITRIC ȘI ACID FOSFORIC ALIMENTAR, CONSERVANT: BENZOAT DE SODIU, COFEINĂ, AROMĂ DE COLA.  
A SE PĂSTRA, DE PREFERINȚĂ, LA LOC RĂCOROS, FERIT DE ÎNGHET ȘI SOARE.  
A SE CONSUMA DE PREFERINȚĂ ÎNAINTE DE DATA ÎNSCRISĂ PE AMBALAJ. S.F. NR. 1

**VALORI NUTRITIVE/100 ML.**

CALORII	0,60	CARBOHIDRAȚI	0,09 g
KILOJOULE	2,514	SODIU	2,74 mg
GRĂSIMI	0 g	PROTEINE	0,06 g

5 949000 022047

- **Ingrediente:** dioxid de carbon, caramel, aspartam, acid citric și acid fosforic alimentar, benzoat de sodiu, cafeină, aromă de cola.  
**E211 (benzoatul de sodiu)** este folosit ca antiseptic, conservant alimentar și pentru a masca gustul unor alimente de calitate slabă; bauturile racoritoare cu aroma de citrice conțin o cantitate mare de benzoat de sodiu (pana la 25 mg/250 ml); se mai adaugă în lapte și produse din carne, produse de brutărie și dulciuri; prezent în multimedicamente (Tylenol, Phenergan); se cunoaste ca provoacă urticarie și agravează astmul. Asociația consumatorilor din Piata Comuna Europeana îl considera cancerigen, însa este permis în România; interzis în SUA.
- **E330 (acid citric)** – produce afecțiuni ale cavității bucale (afte) și are acțiune cancerigenă. Se găsește în cele mai multe sucuri care se află în comerț, muștar (sub formă de arome),
- **E 338 (acid fosforic)** - produce tulburări digestive (indigestie, voma, colici abdominale s.a.); folosit și în preparatele din brânză.
- **E 951 (aspartam)** este un îndulcitor des folosit și poate fi sursa a peste 70 de tipuri de boli; cancerigen.
- **Cafeina** – un alcaloid care în cantități mari provoacă palpitații, creșterea presiunii sanguine, vomă, convulsii, diaree, micțiuni frecvente, insomnie, crampe stomacale, tremurături ale mâinilor, spasme musculare, scăderea calcemiei.



# Merită să ne riscăm sănătatea doar pentru un ambalaj atrăgător....?



**Knorr**

**Supă cremă de legume**  
**Vegetables cream soup**

**Mod de preparare**

1 Vărsați conținutul plicului într-o oală în 800 ml de apă rece. Empty contents into a saucepan in 800 ml of cold water.

2 Aduceți la fierbere, amestecând. Bring to the boil, stirring.

**Conținut nutrițional / porție**

valoare energetică	58,8Kcal / 246KJ
proteine	1,44g
lipide	2,11g
glucide	8,51g

**Ingrediente:**  
Legume deshidratate 23,1% (cartofi, morcovi, țelină, varză, praz, ceapă, pătrunjel, usturoi, rădăcina de leuștean), făină de grâu, grăsimi vegetală hidrogenată, amidon de porumb, sare, potențiatori de aromă (monosodiu glutamat, inozinat, guanilat), proteine și glucide din lapte, arome, agent de îngroșare (gumă de guar), condimente (piper alb, semințe de țelină, curcuma).

**KRAX**

**Vorbește pe limba ta**

Imported in Bulgaria by INTERFOODS, Ltd. / Български импортер ООД  
Codex 1421, str. Spasna, p. 18, 13  
Tel: 00359-963-22-11 / Fax: 00359-963-13-74

Importat în Republica Moldova de HELLAS Group  
SC Decia, Nr. 31, Calea 2060, Republica Moldova  
Tel: 00359-963-22-11 / Fax: 00359-963-13-74

RO **Produs expandat din cereale cu gust de yuncă afumată**  
Ingrediente: pâine (fâină de grâu, agent de afânare bicarbonat de sodiu, coloranți: roșu, galben, albastru, verde), ulei vegetal, aromă aromatizantă cu gust de yuncă afumată (aromă naturală și identici naturali), sâmburi de grâu, sare, glucoză, proteină vegetală hidrolizată, stimulatori de aromă: glutamat monosodic, inozinat disodic, guanilat disodic, coloranți: extract de ardei roșu.

**Înghețată**  
**Fragola**  
de frișcă cu cășuni 1000 ml

Inghețată de frișcă cu cășuni Fragola. S.C. BETTY & CRIST PROO S.R.L., Str. Mircea Dâmbovitza FN, 5800 Suceava, Juc. Suceava. Tel: 030-520-454, 030-520-782

Ingrediente: lapte degreșat rehidratat, zahăr, grăsimi vegetale, pulă de cășuni, emulgatori E471, stabilizatori E407, E410, E412, arome, acid citric E330, coloranți: E122, E104, E140. Grăsimi min. 6%. Valoare energetică 160 kcal/100g. Greutate: 500g ± 2%. A se păstra la -18 °C. A se consuma până la data de.

**BETTY** ICE

5 941346 000086

**RoStar**

**CREMA**  
BISCUȚI CU CREAMĂ DE PORTOCALE

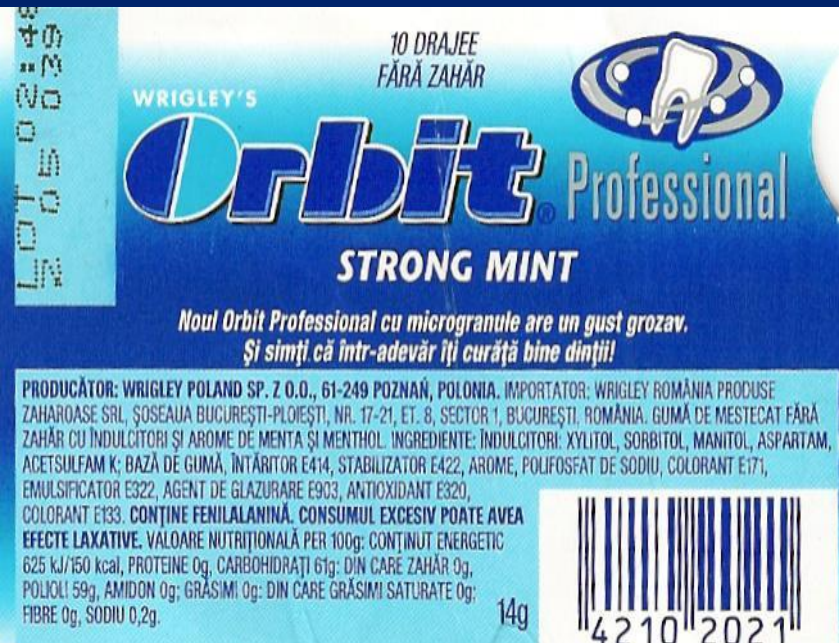
80g.e

INGREDIENTE: FAINĂ DE GRĂU, ZAHĂR, ZAHĂR INVERTIT, GRĂSIMI VEGETALE HIDROGENATE, AMIDON, E AFĂNARE (E503, E500, E450), SARE, EMULSIFICATOR (E322), METABILSULFIT DE SODIU (E223), E PORTOCALE, PULBERE NATURALĂ DE FRUCTE DESHIDRATATE, ETILVANILINĂ, COLORANT (E110), CREAMA 20%.

INGREDIENTS: WHEAT FLOUR, SUGAR, INVERTED SUGAR, HYDROGENATED VEGETAL FATS, STARCH,



# Și simți că într-adevăr îți curăță bine dinții !



- **Ingrediente:** îndulcitori – xilitol, manitol, aspartam, acetsulfam K, bază de gumă, întăritor E414, stabilizator E422, arome, polifosfat de sodiu, colorant E171, emulsificator E 322, agent de glazurare E 903, antioxidant E 320.
- E 414 (acacia) - posibil să producă alergii și ușoare iritații ale mucoaselor.
- E 422 (glicerol) – în cantități mari poate produce dureri de cap, greață, hiperglicemie; întâlnit în lichior, fructe uscate, produse slab calorice.
- E 320 (Butil-hidroxi-anisol BHA) - conservant găsit în cartofi deshidratați, margarină, supe concentrate, sosuri, crește nivelul de colesterol; derivat din petrol;
- restaurantele McDonald's din SUA au eliminat acest aditiv din produsele lor încă din 1986.
- E 421 (manitol) – posibil să provoace alergii; interzis în mâncarea sugarilor putând provoca diaree și disfuncții renale; provoacă greață, vomă; în produse cu conținut redus în calorii.

# Un aliment care răstoarnă orice regulă a nutriției.....



**jumel**

## margarina

100% vegetal

Especial Desayuno  
Especial Pequeño Almoço - Spécial Petit Déjeuner

**MARGARINA 100% VEGETAL. Ingredientes:** Aceites y grasas vegetales y parcialmente hidrogenados, agua, emulgentes (E-471, E-322), acidulante (E-330), conservador (E-202), aroma y colorante (E-160 a). **Ingredientes:** Huiles et graisses vegetal et partiellement hydrogéné, eau, émulsifiant (E-471 et E-322), acidifiant (E-330), conservateur (E-202), arôme et colorant (E-160 a). **Ingredientes:** Óleos e gorduras vegetal e parcialmente hidrogenado, agua, espesantes (E-471 e E-322), acidulante (E-330), conservadores (E-202) aroma e corante (E-160 a). Envasado por: JUMEL ALIMENTARIA, S.A. Tel. 34 962 893 389. C/ Sotaya, 2 - 46715 Alquería de la Condesa (Valencia) España. Consumo preferente, lote y peso: Ver dorso. Nº R.S.J. 16.02816/V

ABRIR AQUÍ



- Nu vă lăsați înșelați de reclamele tip "ca la mama acasă" sau de ambalajele atrăgătoare. Gustul va poate înșela, căci unele chimicale dau arome mai intense decât cele naturale.

**"afara-i vopsit gardul, înăuntru-i leopardul"**

**"Starea de spirit normală a omului este bucuria".**

A. Cehov

**„Cunoașterea ne conferă puterea de a acționa pentru a ne transforma viața în bine, repede și eficient”.**



SFÂRȘIT

