

Jak korzystać z tabeli?

Wyszukaj w składzie produktu dodatki (oznaczenia „E” lub nazwy chemiczne), a następnie sprawdź w tabeli ich funkcję oraz potencjalny wpływ.

Rodzaj dodatku	Zakres numerów E	Przykłady	Funkcja	Gdzie występują najczęściej
Barwnik	E100 – E199	E100 – kurkumina E120 – koszenila E150 – karmel	nadają lub poprawiają kolor	najpoje, słodyczne, pieczywo, jogurty smakowe
Konserwant	E200 – E299	E202 – sorbinian potasu E250 – azotyn sodu	przedłużają trwałość, zapobiegają syciu	wedliny, napoje, pieczywo pakowane
Przeciwutleniacz	E300 – E399	E300 – kwas askorbinowy E330 – kwas cytrynowy	chronią przed psuciem i utlenianiem	soki, przetwory owocowe
Emulgatory i stabilizatory	E400 – E499	E440 – pektyny	poprawiają konsystencję i strukturę	jogurty, sosy, lody
Regulatory kwasowości	E500 – E599	E500 – soda oczyszczona	regulator kwasowości produktu	napoje, proszki do pieczenia
Wzmacniacze smaku	E600 – E699	E621 – glutaminian sodu	wzmacniają smak i aromat	chipsy, zupy instant
Substancje słodzące	E1900 – E999	– aspartam – ksylitol	zastępują cukier	napoje „light”, gumy do żucia

Dodatek	Nazwa	Funkcja	Wskaźówka dla ucznia
E100	kurkumina	barwnik naturalny	zwykle bezpieczny
E202	sorbinian potasu	konserwant	im więcej konserwantów, tym bardziej przetworzony produkt
E300	kwas askorbinowy (witamina C)	przeciwutłaniacz	korzystny, naturalny smak
E330	kwas cytrynowy	regulator kwasowości	powszechny i bezpieczny
E440	paktyny	zagęszczacz	naturalnego pochodzenia
E621	glutaminian sodu	wzmacniacz smaku	często w żywności wysoko przetworzonej
aspartam	słodzik	zastępuje cukier	obecny w produktach bez cukru