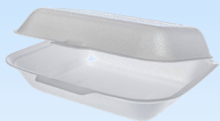


- **Полистирен (6 PS)** - При подлагане на висока температура е изключително токсичен! Използвайте само за студени храни. Когато се нагрива, полистиренът изпуска стирен в храната, а той се смята за канцероген. Понякога готови храни се доставят именно в такива опаковки от бяла пореста материя!



- **Други пластмаси (7 O)** - от този вид пластмаса са направени продукти от възобновяеми суровини. Използва се за бутилки, съдове за многократна употреба на храни и др. Тази пластмаса съдържа бисфенол А, известен още като ВРА. Той е подобен на женския полов хормон естроген и се добавя към производения от организма естроген. Изключително вреден е за бременни жени и малки деца. Освен това бисфенолът повишава риска от поведенчески и неврологични проблеми, рак на гърдата, сърдечно-съдови заболявания, диабет в по-късна възраст, както и до нарушения в имунната система.



Микропластмасите, отделяни от всички пластмаси, влизат в телата ни чрез храната, почвата, водата и въздуха. Те преминават през стомаха в кръвта и влизат в жизненоважни органи като бъбреци и черен дроб.

Повечето заболявания, открити през последните 50 години, са пряк резултат от въздействието на пластмасата в ежедневието ни.

Съвети за безопасно използване на пластмасата:



- ◆ Не съхранявайте храна в пластмасови съдове. Премествайте я в стъклен, керамичен или порцеланов съд.
- ◆ Никога не загревайте храни, поставени в пластмасови съдове. Това, че пластмасовият съд не се поврежда не означава, че храната не се уврежда от самия съд при нагриване. Всеки един вид пластмаса отделя химични вещества при много високи температури.
- ◆ Ако усетите мирис от пластмасов съд или бутилка, незабавно го изхвърлете. Това означава, че е изработен от пореста пластмаса, която задържа миризми и микроби или от пластмаса, която отделя химикали.
- ◆ Проверете от каква пластмаса са направени каната ви за вода, уредът ви за готвене на пара, кафе машината, цедката за чай. Ако не е отбелязано нищо върху тях или са маркирани с 3 (PVC), 6(PS) или 7(O), директно ги изхвърлете.
- ◆ Не използвайте гореща вода от тръбопровода (тръбите са направени от 3-PVC) за домакински нужди като пиене или готвене. Горещата вода от тръбопровода е подходяща само за миене.

Проектът се финансира от Програма за храни и основно материално подпомагане 2021 – 2027 г. от Европейски социален фонд плюс.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съответстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“



Съфинансирано от
Европейския съюз

**ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И ОСНОВНО
МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ 2021-
2027**

**ЕВРОПЕЙСКИ СОЦИАЛЕН ФОНД
ПЛЮС**

Операция BG05SFPR003-1.001 „Топъл обяд“

**Влияе ли пластмасата
върху здравето ни?**



**Бенефициент на проект
BG05SFPR003-1.001-0154-C01
"Топъл обяд в община Алфатар"**

Пластмасата е един от най-разпространените материали и присъства във всяка сфера от нашето ежедневие. Тя обаче крие много опасности за здравето на човека, най-вече чрез взаимодействието ѝ с храната, която консумираме. Количествата вредни химични вещества, които приемаме от пластмасите са минимални, но те се натрупват в организма ни и последиците за нашето здраве ще могат да бъдат забелязани едва след време.

Как да разпознаем пластмасата?

Съществуват няколко вида пластмаса, като всеки от тях се отбелязва под формата на цифри и букви /кодове за рециклиране/ и е задължително условие за всякакъв вид пластмасови опаковки. Може да се види на етикета или на самата опаковка. Всеки тип пластмаса отделя различни по вид и количество химични вещества и начина им на безопасно използване зависи от това какъв тип е пластмасата.

Видове пластмаса

- **Полиетилен терефталат (1 PET)** - смята се за безопасен, ако се използва по предназначение - **еднократно**. Повторното използване на този вид пластмаса е предпоставка за изтичане на вредни химикали (напр. ацеталдехид) и бактерии. Фталатите, които изпуска, могат да доведат до нарушения в ендокринната система. Много малка част от PET се рециклира, поради техническите ѝ характеристики.

Използва се за: бутилки за минерална вода, газирани и безалкохолни напитки, сиропи за кашлица, лейкопласт, опаковки на бисквити, прибори и чинии за еднократна употреба и др.



Полиетилен терефталат
Възможно е да изпуска химикали, разрушаващи ендокринната система.
Използвайте еднократно!



Полиетилен с висока плътност
Добавките не са достатъчно подробно проучени.



Поливинилхлорид
Една от **най-опасните** пластмаси - изпуска фталати, канцерогенни вещества, водещи до редица здравословни проблеми!



Полиетилен с ниска плътност
Не реагира химически, но се разгражда много бавно - за векове в ОС!



Полипропилен
Сравнително безопасен при употреба с храна, при правилно използване.



Полистирен
Токсични са, ако се използват по-дълго време от препоръчителното и при затопляне!



Бисфенол А и други пластмаси
Най-голяма вреда оказва върху бременни жени и малки деца!



Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект „Топъл обяд в община Алфатар“

- **Полиетилен с висока плътност (2 HDPE или PE-HD)** - това е мътната или бяла пластмаса, от която са направени някои бутилки за мляко, вода, сокове. Счита се за сравнително **безопасна** за употреба с храна, **при правилното ѝ използване**.

Използва се за: бутилки за прясно мляко, торби за смет, капачки за бутилки, шишета за миещи препарати и др.

- **Поливинилхлорид (3 PVC)** - Този вид пластмаса е един от **най-опасните** - изпуска фталати, канцерогенни вещества, които водят до репродуктивни и други здравословни проблеми. От него рядко се прави кухненска посуда, но се правят опаковки, подово покритие, завеси за баня, дъждобрани, опаковки за козметика. Избягвайте меките варианти на тази пластмаса, тъй като „обгазвява“ въздуха в дома – изпуска не само фталати, но и винил хлорид, който е силно отровен безцветен газ с мутагенни и канцерогенни свойства.

- **Полиетилен с ниска плътност (4 LDPE)**
- От този вид полиетилен се правят прозрачно опаковъчно фолио за храни, пликчета и торбички, както и за чаши за горещи напитки, торбички за еднократна употреба и някои видове лабораторни прибори. Полиетиленът (2 HDPE и 4 LDPE) се смята за по-безопасен за бутилки за минерална вода от полиетилентерефталата (1 PET).

- **Полипропилен (5 PP)** - Един от най-използваните видове пластмаси. Податлив е на рециклиране. Счита се за **безопасен** за употреба с храна **при правилното му използване**.