

Вкусный, безопасный и полезный

Какими правилами стоит руководствоваться при выборе подарка для своего ребенка?

Правильно выбираем

Сладкий подарок следует покупать исключительно в местах организованной торговли (в магазинах, супермаркетах, на официальных рынках).

Упаковка сладкого подарка не должна иметь дефектов и вмятин, должна быть цельной, сухой, не открытой, не порванной.

Маркировка на упаковке подарка в обязательном порядке должна быть читаемой, содержать следующие сведения на русском языке: название всех кондитерских изделий, входящих в набор с указанием количества каждого элемента, дату расфасовки, сроки хранения: срок годности устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав сладкого набора, условия хранения в закрытом и открытом состоянии, реквизиты производителя или поставщика с адресами и номерами телефона для предъявления претензий, рекомендации по употреблению, параметры пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генномодифицированных организмов.

Специальный знак – единый знак обращения продукции на рынке государств – членов Таможенного союза. Продукция может продаваться на территории стран, входящих в Евразийский союз (Наличие этого символа свидетельствует о прохождении всех необходимых проверок, анализов и испытаний, проведенных независимой комиссией, включая производственный контроль, проверку безопасности и другие стандартные процедуры);

В составе сладостей не должны присутствовать усилители вкуса и аромата, консерванты (E200, E202, E210, E249), синтетические красители, ароматизаторы идентичные натуральным, гидрогенизированные масла и жиры, а также натуральный кофе. Допускается содержание натуральных красителей и ароматизаторов.

Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся ядра абрикосовой косточки, арахис. Их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе, леденцовая, не рекомендуется для наполнения детских наборов, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь.

Обратите внимание на наличие потенциальных аллергенов, к которым относятся ядра абрикосовой косточки, арахис. Их использование в питании детей не рекомендуется. Следует отметить, что карамель, в том числе, леденцовая, не рекомендуется для наполнения детских наборов, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь.

Делаем сами

Максимально обезопасить выбор сладкого подарка – собрать подарок своими руками, отдавая предпочтение конфетам, в безопасности которых Вы уверены. К тому же, есть возможность положить в подарок любимые Вашим ребенком сладости (зефир, фрукты, мармелад, печенье).



В состав качественного сладкого набора могут входить шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), обязательно в упаковке: вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад. Зефир и мармелад считаются наиболее безвредными, ввиду меньшего количества сахара по сравнению с другими сладостями. Помимо этого, в мармеладе и зефире содержится пектин, полезный для пищеварения.

Игрушки – без аллергенов
Внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями может находиться игрушка, она должна быть в отдельной упаковке, предназначенной для контакта с пищевыми продук-

тами. Важно помнить о возрастных ограничениях и технике безопасности: Игрушки для детей до 3 лет не должны содержать натуральный мех и кожу – это достаточно сильные аллергены. Также игрушка не должна содержать стекла и других бьющихся материалов, мелких деталей.

Игрушка может быть как самостоятельным подарком, так и упаковкой сладкого подарка, требования к ним предъявляются идентичные. Мягкая игрушка не должна содержать в наполнителе твердых или острых инородных предметов. Швы должны быть прочными.

На эту игрушку должна быть отдельная маркировка в соответствии с Техническим

регламентом Таможенного союза ТР ТС 008/2011 «О безопасности игрушек», текст на которой выполняется в достоверной, проверяемой, четкой, легко читаемой форме на русском языке: наименование игрушки и страны изготовителя, а также местонахождения изготовителя (уполномоченного изготовителем лица), импортера, информацию для связи с ними, товарный знак изготовителя (при наличии), минимальный возраст ребенка, для которого предназначена игрушка или пиктограмма, обозначающая возраст ребенка, дата изготовления (месяц, год), срок службы или срок годности, условия хранения (при необходимости).

Из пресной или из соленой воды?

Выясняем, какая рыба полезнее

Конечно, пресноводная рыба уступает морским обитателям прежде всего по содержанию полезных микроэлементов: марганца, меди, фтора и йода. Да и полезных жиров в речной рыбе меньше. Кроме того, меньше вероятность заражения паразитами при употреблении морской рыбы, а речная вода обычно грязнее, чем океаническая. Морская рыба считается одним из наиболее полезных продуктов для человека. Включая ее в меню, можно обезопасить себя от многих болезней и укрепить организм. Кроме того, морская рыба содержит много полиненасыщенных кислот, которые благоприятно влияют на состояние кожи, ногтей, волос. Среди всех видов морских рыб особо выделяют красную (лосось, кету, форель семгу и горбушу), не менее вкусны и полезны сельдь и скумбрия,



минтай, треска и хек. Однако не стоит принимать за достоинство речной рыбы. Легкоусвояемый белок особенно важен для людей, имеющих какие-либо заболевания желудочно-кишечного тракта. Кроме того, чем легче мы усваиваем белок, тем больше получаем необходимых организму аминокислоты. Бояться пресноводной рыбы однозначно не стоит, включать ее в свой рацион можно и нужно. Главное – соблюдать простые правила безопасности. Покупать рыбу в проверенных ме-

стах, не ловить в грязных водоемах. Про выращенную рыбу специалисты говорят, что чаще всего она безопаснее. В том числе и в контексте наличия паразитов. Впрочем, перед едой лучше провести тщательную термическую обработку рыбы. Конечно, речная рыба не так богата микроэлементами и жирными кислотами, как морская, но все равно это диетический белковый продукт, который мы ценим за многообразие вкусов и доступность.

Роспотребнадзор
России

Продуктовая корзина: свёкла

Почему так важно почаще включать ее в свой рацион?

Самые известные ее представители – свёкла обыкновенная, сахарная свёкла, кормовая свёкла.

Свёкла – вкусный и полезный продукт как в сыром, так и в отварном или запечённом виде. В состав этого красного овоща входит целый комплекс полезных веществ, витаминов и минералов. Витамины группы В незаменимы для профилактики болезней сердечно-сосудистой и нервной системы. Микроэлементы: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь.

Поэтому свёкла полезна при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, с проблемами сердечно-сосудистой и гормональной систем. Ее регулярное употре-

бление помогает восполнить недостаток железа в организме и препятствует развитию анемии. Фолиевая кислота, содержащаяся в свёкле, благотворно влияет на нервную систему и особенно полезна беременным женщинам, так как способствует полноценному внутриутробному развитию плода. Овощ также содержит бетаин, который участвует в обменных процессах, препятствует интоксикации печени и является отличным профилактическим средством от ожирения и гипертонии.

Еще одно немалое преимущество свёклы – низкая калорийность, поэтому ее нередко включают в состав диет. Также она обладает легким слабительным эффектом,

поэтому хорошо подходит для профилактики запоров.

Важно помнить: в вареном виде гликемический индекс овоща увеличивается в два раза, поэтому при таком заболевании, как сахарный диабет, употребление корнеплода придется ограничить. Как и людям с повышенной кислотностью желудочного сока.

Роспотребнадзор
России

