

## Рекомендации по выбору новогодних подарков

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в городе Ачинске в преддверии Нового года обращает внимание на требования к качеству и безопасности при выборе детских подарков, игрушек и новогодней атрибутики.

Сладкие новогодние подарки необходимо приобретать в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты, официальные рынки); обращать внимание на маркировку, которая должна быть четкой, читаемой. Информация о наименовании пищевой продукции, сроке годности, условиях хранения, сведениях, позволяющих идентифицировать продукцию, должна наноситься на маркировку, удаление которой с нее затруднено, также упаковка должна быть герметичной, не деформированной.

**Маркировка пищевой продукции должна содержать сведения:** наименование, состав, дата изготовления, срок годности, условия хранения пищевой продукции, в том числе и после вскрытия упаковки, наименование и место нахождения изготовителя пищевой продукции или фамилия, имя, отчество и место нахождения индивидуального предпринимателя - изготовителя пищевой продукции, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов, знак обращения продукции на рынке Таможенного союза. Он свидетельствует о том, что продукция прошла все процедуры оценки, установленные Техническими регламентами Таможенного союза.

**Срок годности** устанавливается по самому скоропортящемуся компоненту, входящему в состав продукта.

В состав новогодних подарков **не должны входить** кремовые кондитерские изделия, йогурты, творожные сырки, молочные продукты.

В состав качественного сладкого набора **могут входить** шоколад, конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), вафли, пряники, печенье (бисквитное, галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад.

В состав кондитерского набора может входить игрушка. Она должна иметь собственную упаковку и маркировку. Также игрушка не должна содержать бьющихся материалов, мелких деталей, в том числе, размер которых во влажной среде увеличивается более, чем на 5%.

Если организаторы новогодних утренников и мероприятий будут самостоятельно комплектовать подарки для детей, они должны иметь документы, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка, а именно декларации соответствия, транспортные накладные на упаковку, игрушки, кондитерские изделия, фрукты и citrusовые, а также сохранять ярлыки-этикетки от пищевых продуктов (кондитерских изделий, citrusовых, фруктов).

**Все компоненты, входящие в состав новогодних подарков, должны быть безопасными для здоровья детей:**

- маркировка готовых подарков должна соответствовать требованиям ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», упаковка новогоднего подарка должна соответствовать требованиям ТР ТС 005/2011 «О безопасности

упаковки» и выполнена из материалов, предназначенных для контакта с пищевыми продуктами;

- игрушки, входящие в состав новогоднего подарка, должны соответствовать требованиям ТР ТС 008/2011 «О безопасности игрушек»;

- кондитерские изделия, цитрусовые должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Документами, подтверждающими качество и безопасность игрушек, являются сертификат соответствия и декларация о соответствии.

Необходимо иметь в виду, что елочные украшения, искусственные елки и принадлежности к ним, электрогирлянды не рассматриваются как игрушки и технический регламент Таможенного союза «О безопасности игрушек» на них не распространяется.

При приобретении новогодних масок рекомендуем обращать внимание на внешний вид, характер поверхности (сухая, липкая, гладкая), наличие дефектов, характер и интенсивность запаха, устойчивость красителей и материала, из которого изготовлена маска, наличие отверстий для глаз, носовых ходов и рта.

Если качество товаров новогоднего ассортимента вызывает сомнение, лучше воздержаться от покупки.

**Не всегда за красивой, яркой и привлекательной упаковкой могут находиться полезные сладости, а иногда и даже опасные.**

Важно помнить, что большинство кондитерских изделий характеризуется высоким содержанием легкоусвояемых углеводов (сахаров) и высокой калорийностью (энергетическая ценность кондитерских изделий в расчете на 100 г продукта колеблется от 1200 (мармелад) до 2300 (шоколад) кДж), что может привести к нарушению регуляторного механизма обмена веществ, углеводного обмена, липидного обмена, к дополнительной нагрузке на печень, способствуя развитию болезней желчевыводящих путей, диабета, возникновению кожных заболеваний, аллергических

Простые углеводы способствуют образованию молочной кислоты, которая повышает кислотность, что вредит зубной эмали. К простым углеводам можно отнести сахар, шоколад, конфеты.

Высокая калорийность и нарушение аппетита при употреблении кондитерских изделий приводят к ожирению. А у детей этот процесс происходит в два раза быстрее, чем у взрослых.

При выборе кондитерских изделий следует обращать внимание на содержание пищевых добавок, консервантов, гомогенизированных жиров и масел в составе продукта. Данные ингредиенты не принесут здоровья ребенку. В кондитерских изделиях, предназначенных для детей, должны быть натуральные пищевые ароматизаторы, не маргарин или пальмовое масло, а сливочное масло. Также нужно помнить, что ядра абрикосовой косточки, арахис являются сильными аллергенами, использование которых в питании детей не рекомендуется.

Не стоит включать в подарки для детей кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5 % этанола.

Нежелательным компонентом в детских подарках является карамель, в т.ч. леденцовая, а также карамель, к которой относится и любимый детьми чупа-чупс, -

это плавленный сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности - ноль, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма, разрушает зубную эмаль.

### **Чему нужно отдавать предпочтение при формировании новогоднего подарка для ребенка?**

Печенье бывает разное, поэтому калорийность различных видов тоже меняется. Так, всем известно, что при диетах, связанных с проблемами ЖКТ, врачи рекомендуют галетное печенье, калорийность которого, к слову, ниже калорийности песочного печенья. Кондитеры выделяют такие основные виды печенья: сахарное, бисквитное, затяжное, песочное, сдобное, сбивное, слоеное, овсяное и галетное.

Из конфет лучше выбрать шоколадные. Шоколад, кроме калорий, содержит еще калий, кальций, магний, фосфор и необходимые организму биофлавоноиды, антиоксиданты, витамины А, С, Е, хотя и в небольших количествах. Шоколад препятствует образованию холестерина, улучшает память, внимание, стимулирует работу сердечнососудистой системы.

Замечательными кондитерскими изделиями для детей являются зефир, пастила, мармелад.

**Зефир.** В его составе отсутствуют жиры - как животные, так и растительные. Для его производства используют только белки, сахар, фруктово-ягодное пюре и ряд натуральных загустителей, таких как агар-агар, пектин или желатин. Благодаря этому зефир получается низкокалорийным, вкусным. Также он полезен благодаря содержанию в нем пектина, белка, фосфора, железа

**Пастила** - вкуснейшая и очень полезная сладость. Для производства пастилы используют пюре различных фруктов и ягод. В связи с отсутствием в составе жиров пастила является диетическим продуктом. Для больных диабетом изготавливают пастилу на основе глюкозы.

**Мармелад** - полезный и малокалорийный десерт с приятным вкусом. Мармелад содержит в себе все «фруктово-ягодные» витамины: А, Е, К, В, D, РР, группы В, макро- и микроэлементы: калий, кальций, фосфор, железо, магний, медь, натрий. Вещества, входящие в состав мармелада, способствуют выведению из организма токсинов и радионуклидов, снижению уровня холестерина, профилактике атеросклероза, нормализации периферического кровообращения.

**Желаем Вам порадовать детей и близких в новогодние праздники  
без ущерба их здоровью!**