



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по  
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Канске  
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613  
тел. (8-39161) 2-71-88, 2-71-89, 3-24-35;  
факс 2-71-88

E-mail: kansk@24.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,  
ИНН / КПП 2466127415 / 246601001

№ \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

«О новогодних подарках для детей»,  
«О приобретении алкогольной  
продукции».

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске направляет Вам материалы по темам «Подарки и здоровье», «Потребителям о приобретении алкогольной продукции» для публикации, на Вашем сайте, в целях санитарного просвещения населения.

Приложение: на 6 л., в 1 экз.

Заместитель начальника территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по  
Красноярскому краю в г. Канске  
заместитель главного государственного санитарного  
врача по г. Канску, Абанскому, Дзержинскому,  
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,  
Нижнеингашскому и Тасеевскому районам  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

В. А. Зыков

Исполнитель  
Главный специалист – эксперт  
территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Красноярскому краю в г. Канске  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Т. В. Ходова

Главам  
муниципальных образований  
Красноярского края  
(по списку)

## « Подарки и здоровье».

Каждый праздник для ребенка – это повод сладкий подарок, ведь всем известно, что после игрушек самым желанным подарком для ребенка являются конфеты, шоколадки, торты.

Кроме яркого эстетического оформления новогоднего подарка, не менее важным является вопрос какими именно кондитерскими изделиями его лучше наполнить, чтобы не только порадовать ребенка, но и обеспечить максимальную пользу для его здоровья.

К кондитерским изделиям относят пищевые продукты с большим содержанием сахара. Они обладают высокой пищевой ценностью, хорошей усвояемостью, приятным ароматом и вкусом. Эти изделия характеризуются привлекательным внешним видом. Указанные свойства присущи кондитерским изделиям благодаря применению для их производства многих разнообразных видов высококачественного пищевого сырья, которое в процессе переработки подвергают различным механическим и термическим способам обработки.

В качестве сырья при изготовлении кондитерских изделий используют, кроме сахара, крахмальную патоку, мед, различные фруктовые заготовки (пюре, подварки, припасы), различные виды муки, крахмал, молоко, молочные продукты, яйца, жиры, какао-продукты, ореховые ядра, кофе, пищевые кислоты, ароматизирующие вещества.

Основная масса кондитерских изделий имеет длительные сроки хранения и хорошую транспортабельность. Энергетическая ценность кондитерских изделий в расчете на 100 г продукта колеблется от 1200 (мармелад) до 2300 (шоколад) кДж.

Кондитерские изделия подразделяют на две основные группы: сахарные и мучные. Наибольший удельный вес занимают мучные (42%), карамельные (28%) и конфетные изделия (13%). В каждую из этих групп входит несколько видов изделий.

К сахарным изделиям относят карамель, конфеты, шоколад, какао-порошок, ирис, драже, халву, мармелад, пастилу, к мучным – печенье, галеты, крекер (сухое печенье), вафли, пряники, кексы, рулеты, торты и пирожные. Унифицированные рецептуры предусматривают много сотен различных наименований кондитерских изделий.

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

Большинство кондитерских изделий характеризуется высоким содержанием легкоусвояемых углеводов (сахаров) и высокой калорийностью, что может привести в случае чрезмерного употребления к нарушению регуляторного механизма обмена веществ, углеводного обмена, липидного обмена, к дополнительной нагрузке на печень, способствуя развитию болезней желчевыводящих путей, диабета, к

возникновению кожных заболеваний, аллергических реакций, кариеса и др.

Простые углеводы, содержащиеся в кондитерских изделиях, растворяются еще в ротовой полости, способствуя образованию молочной кислоты, которая нарушает естественную среду во рту ребенка, повышая кислотность, что вредит зубной эмали. Сложные углеводы усваиваются только в процессе длительного пищеварения, являясь менее опасными. К простым углеводам можно отнести сахар, шоколад, конфеты, к сложным – углеводы, содержащиеся в фруктах, злаках, меде.

А в период взросления сладкие блюда приводят к появлению угревой сыпи у подростков.

Кроме того, чрезмерное количество углеводов усиливает секрецию желудочного сока, особенно у детей с нарушениями вегетативной системы. Сладости могут вызвать изжогу, тошноту, боли в желудке.

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

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 карамель, к которой относится и любимый детьми чупа-чупс, - это плавленый сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности - ноль, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма, разрушает зубную эмаль.

Но все вышеперечисленные угрозы от сладкого появляются только в случае избыточного потребления, потребления не после основного приема пищи, а до него. А в норме сладкие блюда являются хорошим источником энергии, которая так нужна растущему организму.

При выборе или формировании сладких подарков, особенно, если этот подарок предназначен для ребенка, хотелось бы дать несколько советов взрослым.

Основное содержание традиционных сладких подарков – это конфеты, шоколад, печенье, вафли.

Итак. 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. Сейчас разрабатываются сорта шоколада с добавками витаминов, железа. Шоколад, препятствует образованию холестерина, улучшает память, внимание, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, препятствует образованию тромбов, повышает иммунитет, снижает давление. Темный шоколад, богатый флавоноидами, обеспечивает защиту от вредного воздействия ультрафиолетового излучения. Содержащийся в какао-бобах магний улучшает память. Кроме того, благодаря природным стимуляторам – тебромину и кофеину, шоколад повышает настроение, повышает уровень серотонина в организме, так называемого «гормона счастья».

Замечательными кондитерскими изделиями для детей являются зефир, пастила.

Зефир – это очень легкий десерт. В составе зефира совершенно 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, но очень вкусным. В отличие от множества других сладостей зефир имеет полезные свойства. Зефир очень полезен, прежде всего, благодаря содержанию пектина. Это уникальный компонент, имеющий растительное происхождение. Он выводит токсины, соли металлов, имеет противоязвенный эффект, снижает количество холестерина, повышает сопротивление организма экологическим факторам. Белок, входящий в состав зефира, служит строительным материалом для мышц, а глюкоза улучшает деятельность мозга и укрепляет иммунитет. Кроме того, зефир содержит много фосфора, железа и других полезных веществ. Он положительно влияет на сосуды, волосы и ногти. Если зефир изготавливают на основе агар-агара, получаемого из водорослей, можно не думать о лишних калориях. Для детей он не менее полезен, чем желатин на пектине, поскольку содержит йод, железо и кальций. Если в состав зефира входит желатин, нужно быть осторожнее. Желатин производят из хрящей, костей и сухожилий животных, поэтому в нем достаточно много калорий. Кроме того, по вкусовым качествам он уступает зефиру, изготовленному на основе агара.

Кстати, в отличие от других сладостей, зефир – это исконно русское лакомство. Его прообразом является пастила из яблочного пюре и сахара. Позже в нее начали добавлять белки, другие компоненты. Окончательную рецептуру зефира, которым мы лакомимся и сейчас, изобрели французские кондитеры.

Пастила – вкуснейшая и очень полезная сладость. Для производства пастилы используют пюре различных фруктов и ягод. В основном ее делают из кислых яблок, груш, алычи, слив, малины, смородины и других ягод и фруктов. В качестве подсластителя и загустителя добавляется сахар, патока или мед. Что бы получить пастилу белого цвета используют яичные белки. В связи с отсутствием в составе жиров, пастила является диетическим продуктом. Её можно кушать и детям и взрослым. Для больных диабетом изготавливают пастилу на основе глюкозы.

И в заключение желаем, чтобы наши советы и информация, которую вы получили, помогли Вам порадовать детей в новогодние праздники, не нанося ущерб их здоровью.

[\(http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/145842/\)](http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/145842/)



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по  
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Канске  
Элдская ул., д. 4, г. Канск, 660611  
тел. (8-39167) 2-71-88, 2-71-89, 3-24-35,  
факс 2-71-88  
E-mail: ksk@zdr.nso.ru  
ОКПО 36736519, ОГРН 1052466033608,  
ИНН / КПП 2466107415 / 246603301

№ \_\_\_\_\_

на \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

«О новогодних подарках для детей»,  
«О приобретении алкогольной  
продукции».

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске направляет Вам материалы по темам «Подарки и здравье», «Потребителям о приобретении алкогольной продукции» для публикации, на Вашем сайте, в целях санитарного просвещения населения.

Приложение: на 6 л., в 1 экз.

Заместитель начальника территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по  
Красноярскому краю в г. Канске  
заместитель главного государственного санитарного  
врача по г. Канску, Абанскому, Дзержинскому,  
Иланскому, Ирбейскому, Канскому,  
Нижнеинганскому и Тасеевскому районам  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

В. А. Зыков

Исполнитель  
Главный специалист – эксперт  
территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Красноярскому краю в г. Канске  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

Заместитель  
Т. В. Ходова  
Эксперт  
Дата 01.12.17

Глава Тасеевского района

Исполнитель: Ходова Т.В.

Резолюция: Самоева Н.В.

Срок исполнения: В район

ГЛ Глава Тасеевского района  
му Никандров О.А. Никандров  
Кр « 4 » декабрь \_\_\_\_\_ 2017 г  
(по \_\_\_\_\_)