

О рекомендациях как выбрать мороженое

При выборе мороженого Роспотребнадзор рекомендует обратить внимание на следующие моменты:

Этикетка. Ознакомьтесь с названием продукта. Мороженое с добавлением растительных жиров должно обозначаться производителем как «мороженое растительно-сливочное» или «мороженое с растительным жиром». В зависимости от массовой доли молочного жира, входящего в состав продукта, выделяют следующие виды мороженого:

- молочное – не более 7,5% молочного жира;
- сливочное – 8-11,5% молочного жира;
- пломбир – не менее 12% молочного жира;
- кисломолочное – не более 7,5% молочного жира;
- с заменителем молочного жира (смеси молочного и растительного жиров) – не более 12% м. д. молочного жира.

Вес. Вес порции должен быть указан в граммах, ведь сведения об объёме в миллилитрах не отражают фактическую массу мороженого.

Стабилизаторы предусмотрены технологией производства мороженого, они позволяют продукту сохранять форму. При производстве допускаются следующие натуральные стабилизаторы и загустители: камедь рожкового дерева (E410), гуаровая камедь (E412), ксантановая камедь (E415), камедь тары (E417), пектин (E440), желатин, альгинат натрия (E401) и некоторые другие.

Внешний вид. Качественное мороженое должно быть равномерно окрашено.

«Оттенки белого» зависят от процента жирности: чем он выше, тем «желтее» цвет. Если вы заметили, что мороженое с какой-либо добавкой неоднородного цвета, — это может означать, что на производстве мороженую массу плохо перемешали с натуральной добавкой или красителем. Исключение составляют виды мороженого с послойным внесением нескольких натуральных красителей, создающих заданный производителем рисунок.

Текстура и форма. Мороженое делится на два вида по способу производства: мягкое и закалённое. Закалённое мороженое производится из смеси, которую затем фризуют, расфасовывают и подвергают шоковой заморозке (закаливанию) до температуры ниже -18°C , и поддерживают температуру мороженого на таком уровне при хранении, транспортировке и реализации. Мягкое мороженое не проходит стадию закаливания и поэтому имеет меньший срок хранения.

***Важно:** *Вынутое из морозильной камеры мороженое должно откалываться, а не размазываться.

Мороженое должно сохранять свою первоначальную форму, деформация указывает на то, что был нарушен режим хранения. Если мороженое подвергалось разморозке и повторно замораживалось, это негативно скажется не только на вкусовых качествах продукта, но и на его безопасности. Первый признак повторного замораживания – это ощущение «песка», вызванное мелкими кристалликами льда, образующимися при повышении температуры хранения до 12°C - 13°C и именно при этой температуре начинаются и процессы микробиологической порчи продукта, что может вызвать расстройство кишечника.

Всегда обращайтесь внимание на срок годности, если маркировка стёрта или размыта, то лучше откажитесь от покупки.

На упаковке мороженого указаны: состав, производитель и его адрес, дата производства, срок и температура хранения.

Об организации питания обучающихся начальных классов в общеобразовательных организациях

Посланием Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15.01.2020 поручено обеспечить бесплатным горячим питанием всех обучающихся начальных классов, при условии создания в школах необходимой инфраструктуры и системы снабжения качественными продуктами школ.

В рамках реализации послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 15.01.2020 и реализации Федерального закона от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» Роспотребнадзором разработаны и размещены на официальном сайте методические рекомендации:

1) МР «Порядок организации родительского (общественного контроля) за организацией питания детей»;

<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=14661>

2) МР «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организациях».

<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/details.php?ELEMENT_ID=14660>

Указанные методические рекомендации детализируют требования к организации питания, регламентированные действующими санитарными нормами и правилами, и, предназначены в качестве методического инструмента реализации субъектами Российской Федерации на практике Послания Президента Российской Федерации Федеральному Собранию 15.02.2020 об обеспечении 100 % охвата обучающихся начальных классов бесплатным горячим здоровым питанием.

В основу методических рекомендаций положены принципы здорового питания, способствующие укреплению здоровья и снижению риска развития заболеваний, основными из которых являются:

- обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья детей,
- соответствие энергетической ценности и химического состава рационов физиологическим потребностям и энергозатратам,
- обеспечение максимально разнообразного здорового питания и наличие в ежедневном рационе пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами,
- обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов (готовых блюд),
- исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, применение технологической и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.

Документы направлены на профилактику патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов, предпочтение продукции с высоким содержанием сахара и других), на снижение рисков формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и избыточной массы тела.

Содержат рекомендации по режиму питания (интервалам, времени и количеству приемов пищи) детей как в образовательных организациях, так и дома, формированию у детей культуры правильного питания, по составлению меню, по оснащению пищеблоков технологическим оборудованием, обеспечению контроля качества питания и мониторинга горячего питания с целью оценка эффективности организации питания обучающихся. В методических рекомендациях приведены среднесуточные наборы пищевых продуктов, примерные меню, таблицы замены пищевых продуктов с учетом их пищевой ценности.

Документы приводят необходимые разъяснения по:

- вопросам организации питания детей в общеобразовательной организации;

- качественным характеристикам продуктов, используемым для приготовления блюд (предупреждают возможность замены физиологически полноценных продуктов на менее ценные в биологическом отношении аналоги);
- порядку мониторинга и общественного (родительского) контроля;
- предлагают к использованию варианты меню для организации питания обучающихся.

О рекомендациях как избежать перегрева в жару

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека отмечает, что в ряде регионов Российской Федерации установилась жаркая погода. Повышенная температура, как на открытой местности, так и в помещениях может негативно отражаться на состоянии здоровья людей, в первую очередь пожилых и детей. Это может приводить к обострению хронических заболеваний, а в ряде случаев к перегреву организма и резкому ухудшению здоровья. Во избежание указанных последствий рекомендуется соблюдение ряда простых, но эффективных профилактических мер.

Памятка по профилактике перегрева

1. Ограничить пребывание на улице, снизить физические нагрузки до минимума.
2. При нахождении в помещении необходимо обеспечить их проветривание - приоткрыть форточки, окна, по возможности дополнительно включить вентиляторы (напольные, настольные).
3. При выходе на улицу рекомендуется надевать легкую одежду из натуральных тканей светлой расцветки, желательно, чтобы ворот одежды был не тугим, на улице обязательно пользоваться головным убором (летняя шляпа, панاما, платок и т.п.), солнцезащитными очками, зонтиками.
4. Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня и перенести их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования приготовления блюд и хранения пищи.

5. В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, кисломолочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков. Необходимо избегать употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки.

Вместе с этим важно помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

6. Для поддержания иммунитета рекомендуется употребление фруктов и овощей, тщательно вымытых перед употреблением водой гарантированного качества.
7. В течении дня рекомендуется по возможности принять прохладный душ.
8. Поездки на личном и общественном транспорте следует ограничить или планировать их в утреннее или вечернее время, когда жара спадает.
9. При посещении магазинов и других объектов массового скопления граждан, необходимо отдавать предпочтение тем из них, где обеспечивается оптимальный температурный режим воздуха
10. Купание и водные процедуры на открытом воздухе проводить только в местах, отведенных и оборудованных для этих целей, с соблюдением правил организации купания.