

Как правильно выбрать безопасные продукты к Масленице

Чтобы избежать проблем со здоровьем и в полной мере насладиться Масленицей, территориальный отдел Роспотребнадзора рекомендует правила выбора и приготовления блинов. Масленица – это, прежде всего, обильная и сытная пища, где блины являются основным угощением и символом праздника. Румяный, поджаренный блин символизирует собой солнце, скорое приближение весны и тепла. Наиболее востребованными, на данный период времени, являются продукты, входящие в ингредиентный состав блинов. Чтобы обезопасить себя от приобретения некачественных продуктов и возможных пищевых отравлений при покупке пищевых продуктов, рекомендуем воспользоваться несколькими советами.

Во избежание покупки некачественных продуктов внимательно изучите маркировку, срок годности, состав продуктов, температуру хранения и, по возможности, запах и внешний вид продукта. Удостоверьтесь в целостности упаковки приобретаемого продукта, а также в том, что условия хранения товара соответствуют установленным требованиям производителя.

Итак, основные продукты, которые хозяйки закупают к Масленице, чтобы сделать хороший праздничный стол.

Покупая муку, хозяйки часто обращают внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший, потому что мучные частички (0,1-0,2 мм) мельче, чем в остальных сортах. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Муку в полиэтиленовом пакете необходимо периодически встряхивать, а если она хранится больше двух-трех месяцев, то даже просеивать. Качественная мука должна быть без посторонних включений.

При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки: если она нарушена, то товар покупать нельзя. Внимательно изучайте информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию. Учитывайте, что молоко и молокосодержащий продукт – это разная по качеству и составу продукция.

Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. Самое главное правило: в настоящем сливочном масле вообще не должно быть растительных жиров. Там должны фигурировать только сливки и цельное молоко, иногда соль. Если в составе присутствует пальмовое, арахисовое, кокосовое масло или просто ингредиент под названием «заменитель молочных жиров», вы держите в руках маргарин или спред, что бы там ни обещала упаковка. Это уже не настоящее масло, а смесь из растительных и животных жиров. Покупая сметану, обратите внимание на наименование – должно быть четко прописано название «сметана», под уменьшительно-ласкательными «сметания», «сметанка» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. Состав должен содержать ингредиенты, разрешенные государственным стандартом: сливки, закваску, молоко или молочные продукты. Еще раз обращаем внимание на то, что никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

При покупке яйца куриного необходимо помнить о том, что не допускается продажа яиц в отделах (секциях) организаций торговли, реализующих нефасованные продукты, готовые к употреблению; запрещена реализация яиц с истекшим сроком годности, а также с загрязненной скорлупой, с пороками, с насечкой, «тек», «бой». Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овоскопе.

Что касается масла растительного, то тут можно дать рекомендации по хранению продукта после покупки. Совершенно неправильно хранить масло в открытой емкости. После покупки можно перелить масло в стеклянную емкость, но обязательно закрытую. Хранить емкость с маслом нужно в темном месте: закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

Если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Избегайте покупки продуктов в торговых точках, где элементарно пренебрегают правилами гигиены. Не забывайте о личной гигиене – лучше всего перед употреблением пищи на улице обработать руки гигиеническими салфетками.

Рекомендации родителям по организации питания школьников в домашних условиях.

Ошибки в питании детей школьного возраста часто обуславливаются отсутствием у родителей правильного представления об особенностях детского организма, о значении отдельных продуктов питания и о количестве пищи, необходимой школьнику. Как только ребенок поступает в первый класс, в его жизни полностью меняется режим труда и отдыха. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Школьники младшего возраста устают от неподвижного сидения за партой, утомителен процесс письма, у них напряжены органы зрения и слуха. Учебный процесс утомителен и для школьников старшего возраста. Утомление детей во время учебы—это процесс закономерный и естественный. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание.

Как же правильно организовать питание школьника в домашних условиях, с чего начать?

Рекомендуем прежде всего упорядочить время приема пищи, т. е. установить строгий режим питания в зависимости от смены посещения школы. Почему это так важно? Желудочно-кишечный тракт детей, как и другие органы человеческого организма, работают слаженно, ритмично. Кроме того, в коре больших полушарий головного мозга имеется специальный пищевой центр, который регулирует работу пищеварительных желез. Необходимо соблюдать интервалы между отдельными приемами пищи. У школьника появляется чувство голода. Если интервалы очень велики, пищевой центр сильно раздражен. Работа пищевого центра может тормозиться, задерживаться, если количество принимаемой пищи обильно. Длительный перерыв в еде делает школьников рассеянными, понижает восприятие учебного материала. У некоторых детей начинает кружиться голова, появляется тошнота, слабость, раздражительность. Школьник независимо от того, находится он дома, в школе или в школе-интернате, должен получать питание 4 -5 раз в день через определенные промежутки времени. Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Потребность организма в пищевых веществах значительно изменяется в течение дня. Наиболее целесообразно делить суточный рацион питания на такие части, которые по калорийности пищи соответствовали бы энергетическим затратам организма. Завтрак школьника должен составлять 20-25% от общей калорийности, обед - 35-40%. Обед школьника должен состоять из закуски (салат), первого, второго и третьего блюда. Суп должен быть обязательной составной частью обеда.

Санитарными правилами СанПиН 2.4.5.2409-08 определено требование организации двухразового горячего питания (завтрак и обед) обучающихся в школе (учитывается продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся).

Необходимо помнить, что пищу, богатую белками, надо давать детям в первой половине дня, так как такая пища повышает возбудимость нервной системы и для ее переваривания требуется большее количество желудочного сока. Ужин дети должны получать за 1,5-2 часа до сна. Перекусы чипсами, мороженым, сухими концентратами школьникам не рекомендуются, лучше детям предлагать на перекусы йогурты, молочные коктейли, то, что более нравится самому школьнику.

Рекомендации по выбору цветов.

В преддверии Международного женского дня территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах напоминает потребителям о правилах выбора живых цветов.

Розничная торговля живыми, в том числе срезанными, цветами осуществляется в соответствии с Законом РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» и

«Правилами продажи отдельных видов товаров», утвержденными Постановлением Правительства РФ от 19.01.98 № 55.

По внешнему виду свежесрезанные цветы должны быть чистые, без вредителей на стеблях, листьях и соцветиях.

Два основных условия сохранности букета - это свежесть каждого цветка при покупке и правильные условия хранения. Хорошим признаком свежести, особенно роз, станет наличие так называемого рубашечного листа — нижних, более толстых и грубых лепестков, которые обнимают бутон. Второй способ проверить свежесть цветка — оттянуть лепесток, он должен вернуться на место и принять свою прежнюю форму.

Уже после покупки нельзя оставлять цветы надолго без воды. Следует уберечь цветок от резких перепадов температуры, дома подрезать стебли цветов (даже если продавец сделал это в магазине), удалить нижние листья и поставить в вазу с водой.

При продаже цветов продавец обязан своевременно в наглядной и доступной форме довести до сведения покупателя необходимую и достоверную информацию на русском языке о товарах и их изготовителях, обеспечивающую возможность правильного выбора:

- наименование товара;
- фирменное наименование (наименование) и место нахождения (юридический адрес) изготовителя товара, место нахождения организации (организаций), уполномоченной изготовителем (продавцом) для импортного товара - наименование страны происхождения товара;
- сведения об основных потребительских свойствах товара;
- правила и условия эффективного и безопасного использования;
- срок годности, а также сведения о необходимых действиях покупателя по истечении указанных сроков и возможных последствиях при невыполнении таких действий, если товары по истечении указанных сроков представляют опасность для жизни, здоровья и имущества покупателя или становятся непригодными для использования по назначению;
- цену и условия приобретения товара.

Если в товаре **имеются недостатки** продавец **должен предупредить** покупателя об этом не только в устной, но и в письменной форме (на ярлыке товара, товарном чеке или иным способом).

В случае если кассовый чек на товар не содержит видовое название и количество растений, вместе с товаром покупателю передается товарный чек, в котором указываются эти сведения, наименование продавца, дата продажи и цена и лицом, непосредственно осуществляющим продажу товара, проставляется подпись.

Совершая выбор парфюмерии, необходимо быть уверенным в выборе, так как **цветы** надлежащего качества **не подлежат возврату и обмену**. Вернуть такой товар можно только в том случае, если в нем есть недостатки.