

Памятка для родителей "Учимся питаться правильно" (для граждан)

Школьный возраст - очень ответственный период в жизни ребенка. В этот период ребенок особенно быстро растет, усваивает большое количество информации. Поэтому соблюдение режима дня, рациональное питание является одним из ведущих условий гармоничного развития и сохранения здоровья детей. От правильной организации питания в школьном возрасте во многом зависит состояние здоровья человека в его взрослой жизни.

Питание должно полностью удовлетворять потребностям растущего организма.

Рацион школьника должен включать:

- разнообразные продукты животного происхождения: рыбу, курицу, отварное мясо (кролик, телятина) в отварном или запеченном виде - не менее 2-х раз в неделю каждого продукта; мясные продукты заводского производства (колбаса, сосиски)- не чаще 1 раза в неделю. Овощные гарниры и зелень улучшают усвоение мяса.
- овощи, фрукты и ягоды предпочтительно в свежем виде- не менее 400 граммов в день (помимо картофеля). Зимой можно использовать замороженные овощи, в них максимально сохраняется содержание витаминов и других полезных веществ.
- хлеб (лучше из муки грубого помола, цельнозерновой, с отрубями)- 50-150 г, каши из овсяной, гречневой, пшеничной, перловой круп (лучше на молоке)- 180-200 г; блюда из макаронных изделий, бобовые (горох, фасоль, чечевица).
- молочные продукты: молоко, напитки на основе сыворотки типа "Бодროсть" и кисломолочные (йогурт, кефир, ряженка, снежок, ацидофилин), которые препятствуют развитию болезнетворных бактерий в кишечнике и укрепляют иммунитет- по 200 г, сыр (20 г), сливочное масло (10-15 г), творог (50 г), сметана (20 г).
- растительное масло-20- 25 г. Масло для салата лучше брать нерафинированное. Хороши любые орехи- 3-4 штуки в день, семечки (1 столовая ложка очищенных). Следует ограничить потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных; копченостей и колбас.
- чистая вода 1-2 стакана ежедневно. Рекомендуемое количество жидкости- 1,5-2 л в день. Это могут быть напитки: компот, чай, ягодный морс, отвар шиповника, фруктовые соки, минеральная вода без газа и, конечно, суп.

Рекомендуется 4-5- кратный режим питания в течение дня и исключение приема пищи в позднее вечернее и ночное время; дополнительные перекусы- в виде фруктов, йогуртов, орехов.

Рекомендуется исключить из питания изделия и напитки с ароматизаторами, консервантами, красителями: жевательные резинки, конфеты типа "Чупа- чупс", чипсы, сухарики с искусственными добавками типа "Бекон" и т.п., "Пепси", "Кола", "Фанта" и т.п., продукты быстрого приготовления типа "фастфуд".

Не забывайте, перед едой необходимо тщательно мыть руки, во время еды пользоваться салфетками и столовыми приборами! Помните, что привычки питания закладываются в детстве, во многом они зависят от семейных традиций, "моды" на продукты и знаний о здоровом питании.

Роспотребнадзор напоминает, как наладить режим дня школьника Памятка для родителей

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к изменению режима дня, отдыха и учёбы. Если вы за-

метили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30% по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюдать некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п. Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Сон: 1–4 классы — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 10,5 часа, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Питание: Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов. Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Игры и прогулки: Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Правильно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Памятка для школьников «5 правил здорового питания»

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.

- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно

могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).

- Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.

- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).

- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассерованным и припущенным блюдам.

- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).

- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.

- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

«Информация о портале ГИР ЗПП»

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей/ Для граждан (потребителей)

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах доводит до сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, осуществляющих производство и оборот мясной и рыбной продукции, что на Государственном информационном ресурсе в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП) в разделе «Продукция, не соответствующая обязательным требованиям» размещается информация о случаях выявления такой продукции. В информационном ресурсе предусмотрена возможность просмотра данных по субъектам Российской Федерации, а также имеется информация о наименованиях и изготовителях продукции, показателях, по которым данная продукция не соответствует обязательным требованиям (микробиологические, санитарно-химические показатели, показатели идентификации, в том числе свидетельствующие о фальсификации продукции), датах ее изготовления. Также в информационном ресурсе размещается информация о продукции, не соответствующей установленным требованиям по маркировке, в отношении которой приняты в соответствии с действующим законодательством меры по изъятию из оборота. Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей размещен в сети Интернет по адресу <http://zpp.rospotrebnadzor.ru>.

Требования к качеству мясных копченостей

Для граждан (потребителей)

Мясокопчености представляют собой части туш убойных животных, подвергнутые посолу и какому-либо виду термической обработки. Они имеют высокую пищевую ценность (260–630 ккал на 100 г) и прекрасные вкусовые качества.

В зависимости от вида мяса копчености бывают свиными, говяжьими, бараньими; по способу термической обработки мясокопчености подразделяют на сырокопченые, вареные, копчено-вареные, копчено-запеченные, запеченные и жареные; в зависимости от пищевой и вкусовой ценности свиного копчености делят на сорта: высший (буженина, карбонад, окорока Тамбовский, Советский и др.), 1-й (лопатка копченая и др.), 2-й (голова и ребра копченые) и 3-й (голяшка и рулька копченые); в зависимости от используемой части туши и способа обработки – окорока, рулеты, разные копчености. Наиболее высокими вкусовыми достоинствами обладают свиные копчености, и их выпускают в более широком ассортименте. Технология производства свиных копченостей состоит из следующих операций: разделки туши на части, их посола, вымачивания для удаления соли с поверхностного слоя, термической обработки, сушки.

Форма изделий должна быть характерной для данного наименования копченостей (у Воронежского окорока — прямоугольная, у Тамбовского – удлиненная, и т. д.). Поверхность изделий должна быть чистой, сухой, без слизи, плесени и остатков щетины (для изделий в шкуре), выхватов мяса и жира, бахромок. Консистенция мяса должна быть упругой, для сырокопченых изделий – плотной. Вид на разрезе – мышечная ткань розово-красного цвета (для запеченных и жареных изделий – серого), без серых пятен. Жир белого цвета с розовым оттенком, без пожелтения. Вкус и запах – приятные, свойственные данному виду копченостей, без посторонних привкусов и запахов. Так, сырокопченые и копчено-вареные изделия должны иметь ветчинный, солоноватый вкус и аромат копчения; вареные – ветчинный вкус и аромат; запеченные и жареные – слабосоленый вкус с перечно-чесночным ароматом. Из физико-химических показателей нормируется содержание соли, нитритов (не более 0,005%), для многих видов изделий – толщина шпика, масса готового продукта, содержание влаги, а также микробиологические показатели: остаточная активность кислой фосфатазы и др.

Не допускаются в реализацию изделия, имеющие загрязнения, остатки щетины, сырое или непроваренное мясо, серые пятна на разрезе, плесень или слизь, ослизнение в местах выемки костей, позеленение мышечной ткани внутри продукта, а также изделия с кислыми, гнилостными, прогорклыми вкусом и запахом.

Упаковывают мясокопчености в чистые, сухие, без плесени и постороннего запаха дощатые, фанерные ящики, а для местной реализации – в обратную тару из полимерных материалов, металлическую или специальные контейнеры вместимостью не более 40 кг.

Хранят мясокопчености в подвешенном состоянии, при этом вареные и копчено-вареные изделия не должны соприкасаться друг с другом. Запеченные (жареные) копчености укладывают на стеллажи.

Рекомендации как выбрать мясные полуфабрикаты

Для граждан (потребителей)

В соответствии с Правилами продажи отдельных видов товаров, утвержденных Постановлением Правительства РФ от 19.01.1998г. № 55 (далее Правила продажи) продавец обязан довести до сведения покупателя фирменное наименование (наименование) своей организации, место ее нахождения (юридический адрес) и режим работы, размещая указанную информацию на вывеске организации. Продавец – индивидуальный предприниматель должен предоставить покупателю информацию о государственной регистрации и наименовании зарегистрировавшего его органа. Указанная информация размещается в удобных для ознакомления местах. Аналогичная информация также должна быть доведена до сведения покупателей при осуществлении торговли во временных помещениях, на ярмарках, с лотков и т.д.

При осуществлении разносной торговли представитель продавца должен иметь личную карточку, заверенную подписью лица, ответственного за ее оформление, и печатью продавца, с фотографией, указанием фамилии, имени, отчества представителя продавца, а также сведений о продавце. Если этой информации нет, то у такого продавца лучше продукцию не покупать.

Полуфабрикаты мясные требуют специальных условий хранения, поэтому покупать их следует только в магазинах, оснащенных холодильным оборудованием, в том числе низкотемпературным.

При хранении и реализации мясных полуфабрикатов должны соблюдаться условия хранения и срок годности, установленные изготовителем. При покупке продукции необходимо обращать внимание на соответствие условий хранения, указанных изготовителем на этикетке фактическим.

На что следует обращать внимание при покупке!

Внешний вид продукта:

- целостность упаковки (упаковка должна быть без внешних дефектов, герметичной);
- сохранность формы продукта (форма продукта должна соответствовать традиционному виду продукта, без следов повторного замораживания, заветривания, без деформации, отсутствие «снежной шубы» на замороженных полуфабрикатах).

Этикетка:

Маркировка должна быть на русском языке, а также понятной, легко читаемой. Маркировка должна включать следующую информацию:

- наименование продукции;
- состав пищевой продукции;
- количество (масса нетто) пищевой продукции;
- дату изготовления пищевой продукции;
- срок годности пищевой продукции;
- условия хранения пищевой продукции;
- наименование и место нахождения изготовителя;
- рекомендации и (или) ограничения по использованию, в том числе приготовлению пищевой продукции;
- показатели пищевой ценности;
- сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генномодифицированных организмов (ГМО);
- единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза (ЕАС).

В случае возникновения сомнений в качестве мясных полуфабрикатов требуйте документы об их происхождении и качестве (товаросопроводительные документы со сведениями о декларации о соответствии, или копию декларации о соответствии).

Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам при выборе мясных полуфабрикатов и на Вашем столе всегда будут исключительно свежие и качественные мясные блюда!

О качестве и безопасности рыбы и морепродуктов

Для граждан (потребителей)

Рыба и морепродукты должны занимать значительное место в питании населения. Пищевая и биологическая ценность заключается в том, что рыба является источником полноценного белка, легкоусвояемого жира, богатого жирорастворимыми витаминами.

Информация о пищевой продукции не соответствующей установленным требованиям по показателям безопасности и показателям свидетельствующим о её фальсификации, а также требованиям к маркировке размещаются на портале Государственный информационный ресурс в сфере защиты прав потребителей (ГИР ЗПП) в разделе «Продукция, не соответствующая обязательным требованиям».

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах рекомендует населению приобретать рыбу и морепродукты **в стационарных предприятиях торговли** или на рынках. Не рекомендуется приобретать рыбную продукцию в местах не санкционированной торговли.

Отправляясь в магазин необходимо знать признаки, по которым можно распознать некачественную рыбу.

Запах. Перед тем как остановить выбор на какой-то конкретной рыбе желательно ее понюхать. Если рыба свежая, то она почти не имеет рыбного запаха, она может иметь морской или речной аромат. Если рыба имеет выраженный жирный запах, то есть вероятность, что для придания ей блеска и товарного вида ее натерли маслом. Если рыба издает неприятный запах, то от покупки стоит сразу отказаться.

Внешний вид. Если вы хотите убедиться в свежести рыбы, то ее желательно потрогать руками. Структура у свежей рыбы упругая, однородная, без слизи и различных пятен, а также несвойственной для этого сорта окраски. Зеленоватые пятна на брюхе – это верный признак испорченности.

Жабры. Выбирая рыбу надо обязательно посмотреть на жабры. Если рыба свежая, то они должны быть красного оттенка. Если жабры серые и имеют неприятный запах, то это явный признак испорченной рыбы.

Глаза. Они должны быть прозрачными и выпуклыми, если они ввалились, то рыба уже давно была выловлена.

Если вы хотите приобрести качественный товар, то предпочтение стоит отдавать проверенным магазинам, которые специализируются на продаже рыбы. В таких точках, как правило, рыба долго не залеживается и чаще всего плавает в аквариумах. Желательно приобретать рыбу с головой. Она хоть и придает лишний вес, но зато она позволит точно определить качество рыбы.

Не стоит ориентироваться на дату, которая имеется на упаковке с рыбой. Свежесть такого товара проверяйте лично. Убедиться в качестве рыбы можно и в домашних условиях. После приобретения можно опустить рыбу в емкость с водой, если она опустилась на дно, значит рыба свежая. При разделке консистенция мяса может сказать о качестве. У свежей рыбы она упругая, плотная и имеет цельные мышечные волокна. Если мясо при разделке с легкостью отделяется от костей, значит рыба не первой свежести.

Ни в коем случае нельзя приобретать рыбу у частных лиц в неприспособленных для торговли местах. Такая продукция не имеет необходимых документов о её происхождении, качестве и безопасности. Продукция, реализуемая в подобных местах потенциально опасна возможностью пищевых отравлений и инфекционных заболеваний. Крайне рискованно приобретать у случайных людей вяленую, копченую в домашних условиях рыбу. Употребление такой рыбы чревато тяжелыми отравлениями и возможностью заразиться ботулизмом и описторхозом.

Не рекомендуется употреблять в пищу сырую (строганину), слабосоленую и плохо прожаренную рыбу и слабосоленую свежую икру.

Требования к качеству соленой рыбы.

Для граждан (потребителей)

Соленая рыба. Посол - древнейший способ консервирования рыбы с помощью поваренной соли. Он был известен людям около 4000 лет до нашей эры. В процессе посола благодаря разности между концентрацией соли в тканевой жидкости рыбы и в растворе соли (тузлуке) возникает осмотическое давление, вызывающее диффузию воды из рыбы и проникновение соли в ее ткани. Происходит просаливание рыбы. Раствор соли в воде, которая выделяется из рыбы, называется натуральным тузлуком, а раствор в воде — искусственным. В результате частичного обезвоживания рыбы и повышения содержания в ней соли создаются неблагоприятные условия для развития гнилостных бактерий, поэтому продукт лучше сохраняется. Некоторые виды рыб при посоле способны приобретать приятный вкус и аромат, нежную консистенцию, т. е. созреть, что связано с расщеплением белков и гидролитическим распадом жира. К таким видам рыб относят сельдевые, лососевые, скумбриевые и др. Для этих рыб посол считается основным способом их обработки. Для рыб, мясо которых при посоле не созревает, посол применяют в качестве предварительной операции перед копчением или вялением.

В зависимости от вида соленой рыбы (горбуша, кета, сельдь тихоокеанская средне- и слабосоленая) в ней содержится белка 17,4-24,3 %, жира 9,0-17,1 %, воды 54,1-53,9 %, золы -

9,4-14,8 % (калий, кальций, магний). Энергетическая ценность 100 г соленой рыбы 154-224 ккал.

Сельди соленые. Для посола используют сельди атлантические, азово-черноморские, тихоокеанские, каспийские, беломорские. В зависимости от вида разделки сельдь соленую выпускают неразделанную, зябреную, жаброванную, полупотрошеную, обезглавленную, потрошеную с головой, тушку, кусочки. По массовой доле поваренной соли в мясе рыбы сельдь соленую подразделяют на слабосоленую - массовая доля соли от 6,0 до 8,0 %, средне-соленую - от 8,0 до 12,0 %, крепосоленую - от 12,0 до 14,0 % включительно.

Лососи соленые. Наиболее ценные соленые рыбопродукты вырабатывают из семги, лосося каспийского, балтийского, озерного, нельмы, прудовой форели. По способу разделки соленая рыба выпускается потрошеной (семужной резки), потрошеной с головой, потрошеной обезглавленной, пласт с головой, филе, ломтики.

Скумбрия и ставрида соленые. Соленую скумбрию и ставриду по способу разделки подразделяют на обезглавленную, потрошеную обезглавленную, потрошеную с головой, спинку, куски, неразделанную. По массовой доле соли соленые скумбрию и ставриду подразделяют на слабосоленую — с массовой долей соли от 6 до 9 %, среднесоленую - от 9 до 13 % включительно. Массовая доля жира в мясе рыбы не менее 12 %.

Требования к качеству соленой рыбы. В зависимости от качества соленые сельди подразделяют на 1 и 2 сорта.

Органолептические показатели: состояние поверхности, цвет, консистенция, вкус, запах, наличие повреждений.

Упаковка и хранение соленой, пряной, маринованной рыбы. Соленую рыбу упаковывают в бочки деревянные заливные, бочки деревянные сухотарные с применением мешков-вкладышей из пленочных материалов. Для местной реализации допускается упаковывать соленую рыбу в бочки полиэтиленовые, пленочные пакеты. В пленочные пакеты продукцию упаковывают под вакуумом и без вакуума, с последующей укладкой в дощатые, полимерные ящики, выстланные внутри пергаментом, целлюлозной пленкой. Пакеты должны быть термосварены или скреплены зажимами. Ломтики, филе-кусочек соленой рыбы фасуют в пленочные пакеты и в банки металлические или стеклянные, сельдь соленую - в банки металлические. Хранят соленую рыбную продукцию при температуре от -2 до -8° С. Сельди пряного посола и маринованные в бочках от 3 до 6 месяцев, в зависимости от способа посола и разделки рыбы. Продукцию, фасованную в пленочные пакеты хранят при - 4 - 8° С, от 5 до 35 суток, в зависимости от вида рыбы и способа фасовки. Продукция, фасованная в стеклянные банки, хранится при -2 - 4° С не более 3 месяцев, в металлические банки при 0 - 4° С не более 1,5 месяцев, сельдь соленая кусочками - не более 6 месяцев.

Требования к качеству копченой рыбы.

Для граждан (потребителей)

Копченой называют рыбу, обработанную солью, дымом или коптильной жидкостью. Различают копчение нескольких видов: дымовое, при котором рыбу коптят дымом, образующимся при неполном сгорании древесины; мокрое, т.е. бездымное - с помощью коптильных препаратов; смешанное - сочетание мокрого копчения и дымового; электрокопчение - путем создания электрического поля высокого напряжения в коптильной камере, в которой частицы дыма с соответствующим зарядом оседают на поверхности рыбы, имеющей противоположный заряд.

В зависимости от температуры, при которой ведется копчение, различают рыбу холодного, горячего копчения.

Холодное копчение рыбы проводят при температуре 40° С в течение 2-5 суток, горячее - при 80 -140° С в течение 1-5 часов. В процессе копчения рыба обезвоживается, пропитывается веществами дыма, которые придают ей специфические запах и вкус, а осаждаясь на поверхности, окрашивают ее в золотисто-коричневый цвет. Некоторые вещества дыма обладают антисептическими (бактерицидными) свойствами и создают в мясе рыбы неблагоприятные условия для развития микроорганизмов и действия ферментов. В зависимости от вида рыбы горячего копчения в ней содержится 59,9-69,4 % воды, 21,3-26,0 % белка, 1,2-11,6 % жира. В рыбе холодного копчения содержится 50,0 % воды, 17,1-31,1 % белка, 2,8-16,0 % жира. Энергетическая ценность 100 г рыбы холодного копчения 94-225 ккал.

Рыба горячего копчения. Для горячего копчения используются жирные или средней жирности лещ, сазан, сом, морской окунь, осетровые рыбы, угорь, салака, килька, треска,

сельдь, скумбрия, ставрида, камбала. По видам разделки рыбу горячего копчения вырабатывают неразделанную, потрошеную с головой, потрошеную обезглавленную, обезглавленную, жаброванную, филе, пласт с костью, пласт без кости.

Требования к качеству рыбы горячего копчения.

Органолептические показатели: степень готовности, состояние поверхности, разделка, цвет поверхности, вкус, запах, содержание соли. Осетровые рыбы горячего копчения по качеству подразделяются на 1 и 2 сорта.

Рыба холодного копчения. Для холодного копчения используются лососевые рыбы, вобла, зубатка, сельдь, морской окунь, ставрида, скумбрия, тарань, палтус, угольная рыба. По видам разделки рыбу холодного копчения выпускают неразделанную, потрошеную с головой, обезглавленную, потрошеную обезглавленную, жаброванную, зябренную, ломтики, кусочки, спинку и др.

Требования к качеству рыбы холодного копчения. Рыбу холодного копчения в зависимости от качества подразделяют на 1 и 2 сорта

Органолептические показатели: упитанность, состояние поверхности, разделка, цвет поверхности, консистенция, вкус, запах, содержание соли, влаги. К дефектам копченой рыбы относятся белобочка, рапа, плесень.

Упаковка и хранение копченой рыбы. Копченую рыбу упаковывают в ящики дощатые, из гофрированного картона, пачки из картона, пленочные пакеты под вакуумом или без вакуума. Ломтики могут быть расфасованы в металлические или фигурные стеклянные банки. Пакеты, пачки, банки с продукцией упаковывают в ящики дощатые или из гофрированного картона. На тару с замороженной рыбой наносят надпись «замороженная». Хранят рыбу горячего и холодного копчения при +2 до -2° С не более 72 ч с момента окончания технологического процесса. Замороженную рыбу горячего копчения хранят при -18° С не более 30 суток. Рыба холодного копчения хранится при 0 - 5° С и относительной влажности воздуха 75 — 80 % не более 2-х мес.; фасованная в пачки из картона не более 15 суток; кусочки, ломтики, фасованные в пленочные пакеты под вакуумом при температуре от 0 до - 4° С не более 20 суток, без вакуума - не более 10 суток; при температуре от - 4 до - 8° С под вакуумом не более 35 суток, без вакуума — не более 10 суток.

Требования к качеству живой, охлажденной и замороженной рыбы

Для граждан (потребителей)

При выборе рыбы и рыбопродукции предлагаем воспользоваться информацией о признаках её доброкачественности и недоброкачественности.

Живая рыба – качественная рыба должна иметь все признаки жизнедеятельности и нормального движения жаберных крышек, плавать спиной вверх; поверхность — чистая, естественной окраски, присущей данному виду рыбы, с тонким слоем слизи; чешуя — блестящая, плотно прилегающая к телу рыбы; жабры — красные; глаза — светлые, выпуклые, без повреждений; запах — свойственный живой рыбе. Извлекаемая из воды рыба сильно бьется. Рыбу слабую, плавающую на боку или брюшком вверх у поверхности воды, удаляют и быстро реализуют.

Не допускаются: снулость, механические повреждения, посторонние запахи, признаки наружных паразитов. Хранение живой рыбы в организациях торговли осуществляют в специальных аквариумах.

Рыба охлажденная – стандартная рыба должна быть без повреждений кожи, с чистой поверхностью, естественной окраски, с жабрами от темно-красного до розового цвета. Консистенция мяса должна быть плотной или слегка ослабленной, но не дряблой, запах — типичным для свежей рыбы, без порочащих признаков, разделка (у разделанных рыб) — правильной. Допускается в партии охлажденной рыбы сбитость чешуи, покраснение поверхности у некоторых рыб как результат кровоизлияния (лещ, сазан, вобла, сом, ставрида). В местах потребления у всех рыб (кроме осетровых) допускается слабый кисловатый запах в жабрах, легко удаляемый при промывании водой.

К недопустимым дефектам охлажденной рыбы относят дряблость тканей, отставание мяса от кости и гнилостный запах.

Рыба мороженая – мороженую рыбу подразделяют на 1 и 2-й сорта, кроме мелкой, которую на сорта не делят. Рыба 1-го сорта и стандартная мелкая должны иметь чистую поверхность, естественную окраску, без наружных повреждений; разделка должна быть правильной, а консистенция и запах мяса после оттаивания — присущими данному виду рыбы,

без порочащих признаков. У рыбы 2-го сорта допускаются потускнение поверхности и даже поверхностное пожелтение кожного покрова, механические повреждения кожи, признаки начальной стадии брачного наряда, отклонения от правильной разделки, а после оттаивания — ослабевшая, но не дряблая консистенция мяса, кисловатый запах в жабрах.

При нарушении технологии замораживания и хранения в рыбе возникают различные дефекты: дряблость тканей (появляется из-за задержки рыбы-сырца перед замораживанием); потускнение поверхности (происходит в результате плохого промывания рыбы перед замораживанием или в случае длительного хранения ее при непостоянной температуре); кисловатый запах в жабрах (является результатом плохого промывания жабр перед заморозкой); подсыхание наружного слоя и образование губчатой структуры (происходит при хранении рыбы при пониженной влажности воздуха), посторонние запахи и др.

Требования к качеству мяса

Для граждан (потребителей)

Охлажденное мясо должно иметь на поверхности сухую корочку подсыхания бледно-красного цвета. Поверхность свежего разреза слегка влажная, цвет — свойственный мясу данного вида животного. Мясной сок прозрачный.

Оттаявшее мясо имеет более интенсивную окраску поверхности туши и ее глубинных слоев. Поверхность разреза сильно влажная, стекает мясной сок красного цвета.

Поверхность мяса мороженого и повторно замороженного должна быть красного цвета (более темный оттенок у повторно замороженного); поверхность разруба розовато-серая у мороженого мяса и темно-красная у повторно замороженного.

Консистенция определяется на свежем разрезе охлажденного и оттаявшего мяса путем надавливания на него пальцем. Охлажденное мясо имеет упругую консистенцию, оттаявшее — тестообразную. Мороженое и повторно замороженное мясо должно быть твердым, как лед, и при постукивании твердым предметом издавать ясный звук.

Запах определяют на поверхности туши и в ее глубинных слоях у кости, так как здесь быстрее наступает порча. Охлажденное мясо должно иметь запах, характерный для созревшего мяса, у оттаявшего ощущается запах сырости. Мороженое и повторно замороженное мясо запаха не имеет.

При определении качества жира обращают внимание на его цвет, консистенцию и запах. Говяжий жир должен иметь цвет от белого до желтого, бараний — белый, свиной — белый или бледно-розовый, у оттаявшего и повторно замороженного мяса жир красного цвета. Консистенцию жира охлажденного и оттаявшего мяса определяют раздавливанием его пальцами. Говяжий жир должен иметь твердую консистенцию и при раздавливании крошиться, бараний - плотную, свиной – мягкую. Жир не должен иметь запаха осаливания или прогоркания.

Бульон из охлажденного мяса должен быть прозрачным, ароматным, на поверхности собираются большие капли жира; вкус жира нормальный, без постороннего привкуса. Бульон из мороженого, оттаявшего и повторно замороженного мяса мутный, с обилием пены, без аромата, свойственного бульону из охлажденного мяса.

Недоброкачественное мясо имеет черноватую корочку, влажную, липкую, слизкую поверхность. Консистенция дряблая. Ямка при надавливании не выравнивается или выравнивается медленно. На разрезе мясо сероватого или зеленоватого цвета, прилипает к пальцам. Жир мажущей консистенции с прогорклым запахом. Костный мозг не заполняет полость кости. Запах мяса и бульона из него кисловато-гнилостный. Бульон мутный. Для определения качества мяса делают также пробы «на нож». Для этого подогретый нож втыкают в кусок мяса, и если мясо несвежее, то вынутый нож имеет неприятный запах.

Рекомендации по выбору мясной и рыбной продукции

Для граждан (потребителей)

В качестве рекомендаций Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Ха-

ровском, Верховажском районах предлагает населению выполнять следующие требования при покупке мясной и рыбной продукции: покупайте мясную и рыбную продукцию в стационарных предприятиях торговли, а также в специализированных торговых точках, где созданы условия для хранения данной продукции, не следует покупать продукты в неустановленных местах: у остановок транспорта, за территорией рынка, да и просто на улице — контроля за качеством и безопасностью там нет никакого, такие «продавцы» ответственности по Закону РФ «О защите прав потребителей» не несут, так как предпринимателями, как правило, не являются, условий для хранения товара у них нет, соответственно и нет документов, подтверждающих его безопасность; обращать внимание при покупке мясной и рыбной продукции на температурные режимы хранения и сроки годности продукции (в соответствии с информацией, указанной изготовителем на этикетке); если Вы покупаете товар в упаковке, проверьте её целостность, на поверхности продукта не должно быть следов заветривания, обратите внимание на цвет продукта, он должен быть однородным, не должно быть «снежной шубы» в замороженном продукте. Затем внимательно прочитайте информацию на упаковке, этикетке, где обязательно должны содержаться следующие сведения на русском языке, четкие и легко читаемые: наименование и состав продукта; количество продукции, масса нетто, объем; дата выработки и срок годности; условия хранения. Для пищевой продукции, качество и безопасность которой изменяется после вскрытия упаковки, защищавшей продукцию от порчи, указывают также условия хранения после вскрытия упаковки; наименование и место нахождения изготовителя, упаковщика, экспортёра и импортёра продукта; информация о специальных способах обработки продукта (при необходимости); показатели пищевой и энергетической ценности; сведения о наличии в продукте компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (ГМО); единый знак обращения продукции на рынке государств — членов Таможенного союза.

Покупатель в случае обнаружения недостатков товара, свойства которого не позволяют устранить их вправе по своему выбору потребовать замены такого товара товаром надлежащего качества.

Вместо предъявления этого требования покупатель вправе отказаться от приобретенного товара и потребовать возврата уплаченной за товар денежной суммы. При возврате покупателю уплаченной за товар денежной суммы продавец не вправе удерживать из нее сумму, на которую понизилась стоимость товара из-за его полного или частичного использования, потери им товарного вида или других подобных обстоятельств.

Ситуация по обеспечению качества и безопасности мясной и рыбной продукции остается на контроле Роспотребнадзора.

Рекомендации по выбору качественных рыбных консервов

Для граждан (потребителей)

О пользе рыбы и рыбных продуктов уже давно никто не спорит. Полезные свойства рыбы связаны с содержанием в ней витаминов и незаменимых макро и микроэлементов. Однако в консервированной продукции их значительно меньше, так как при термической обработке почти все витамины разрушаются, а вот микроэлементы, такие как магний, кальций, фосфор сохраняются, а в консервах с томатной заливкой, к тому же и высокое содержание ликопина. Эти вещества необходимы для полноценной работы эндокринной, сердечнососудистой и центральной нервной системы человека.

В консервированной рыбной продукции есть и минусы, и прежде всего, это высокая концентрация соли, что может привести к задержке жидкости в организме и спровоцировать отеки. Избыток соли негативно влияет на состояние кровеносных сосудов мозга.

Кроме того, рыбные консервы это калорийный продукт, так как в них содержится большое количество растительного масла.

В детское питание рекомендуется использовать только специализированные рыбные консервы для детского питания.

Не покупайте консервированные продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов, обратите внимание на срок изготовления продукта, температурный режим хранения, состав.

При покупке в магазине надо обратить взгляд на этикетку продукции. На ней обычно указан сорт сырья, вид рыбы, способ приготовления, пищевая ценность и химический состав. О многом может рассказать дата изготовления рыбной продукции. Консервы с икрой изготавливают весной, дата выработки март начало мая. Лососевые породы весной нерестятся, они теряют вкус, поэтому не стоит покупать их с этой датой изготовления.

Наиболее качественная продукция производится из рыбы, которая не подвергалась предварительному замораживанию. А такое возможно только если производство расположено на плавбазе или рядом с морем.

Консервная банка не должна быть вздутой, помятой, иметь дополнительных повреждений, так как это может свидетельствовать о потере стерильности и начале микробиологической порчи продукта. Если банка хоть немного вздута, то от нее нужно сразу избавиться, так как существует опасность заражения ботулизмом. После вскрытия стоит обратить внимание на внешний вид, отсутствие подозрительных изменений и вкраплений.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах рекомендует населению при покупке рыбных консервов обращать внимание на сроки годности и условия хранения.

«О направлении обращений о некачественной продукции»

Для граждан (потребителей)

В рамках проведения горячей линии по качеству и безопасности мясной и рыбной продукции и срокам годности территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах доводит до сведения потребителей.

Граждане в случае нарушения их прав и законных интересов, в том числе выразившиеся в продаже некачественной продукции, в соответствии с частью 1 статьи 2 Федерального закона «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» от 02.05.2006г. № 59-ФЗ (далее – № 59-ФЗ) имеют право обращаться в государственные органы, органы местного самоуправления и их должностным лицам, в государственные и муниципальные учреждения и иные организации, на которые возложено осуществление публично значимых функций, и их должностным лицам.

В соответствии с частью 1 статьи 7 № 59-ФЗ гражданин в своем письменном обращении в обязательном порядке указывает либо наименование государственного органа или органа местного самоуправления, в которые направляет письменное обращение, либо фамилию, имя, отчество соответствующего должностного лица, либо должность соответствующего лица, а также свои фамилию, имя, отчество (последнее - при наличии), почтовый адрес, по которому должны быть направлены ответ, уведомление о переадресации обращения, излагает суть предложения, заявления или жалобы, ставит личную подпись и дату.

В соответствии с частью 3 указанной статьи обращение, поступившее в государственный орган, орган местного самоуправления или должностному лицу в форме электронного документа, подлежит рассмотрению в порядке, установленном настоящим Федеральным законом. В обращении гражданин в обязательном порядке указывает свои фамилию, имя, отчество (последнее - при наличии), адрес электронной почты, по которому должны быть направлены ответ, уведомление о переадресации обращения. Гражданин вправе приложить к такому обращению необходимые документы и материалы в электронной форме.

Обращения и заявления, направленные заявителем в форме электронных документов, в соответствии с частью 3 статьи 10 Федерального закона «О защите прав юридических лиц и индивидуальных предпринимателей при осуществлении государственного контроля (надзора) и муниципального контроля» от 26.12.2008г. № 294-ФЗ могут служить основанием для проведения внеплановой проверки только при условии, что они были направлены заявителем с использованием средств информационно-коммуникационных технологий, предусматривающих обязательную авторизацию заявителя в единой системе идентификации и аутентификации (ЕСИА)

Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим надзор и контроль за исполнением обязательных требований законодательства Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, защиты прав потребителей и в области потребительского рынка является Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор).

Исходя из вышеизложенного, в случае обнаружения или приобретения некачественной продукции, в том числе мясной и рыбной продукции, потребители могут направить письменное обращение на почтовый адрес или адрес электронной почты Управления Роспотребнадзора по Вологодской области (160012, г. Вологда, ул. Яшина, д. 1-а, E-mail: tu-grp@vologda.ru), территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Сямженском, Вожегодском, Харовском, Верховажском районах (162130, Вологодская область, г. Сокол, ул. Набережная Свободы, д. 38, E-mail: to-sok@vologda.ru). Также обращение можно разместить на официальном сайте Управления Роспотребнадзора по Вологодской области по адресу <http://35.rospotrebnadzor.ru> в разделе «Обращения граждан».

Для сведения юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и граждан

Грипп: часто задаваемые вопросы

Что такое грипп и какие у него симптомы?

Грипп - это острая респираторная инфекция, вызываемая различными вирусами гриппа. Наиболее частыми симптомами неосложненного гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой, ознобом, головной болью, мышечной болью и сухим кашлем. Кашель может длиться долго, остальные жалобы обычно проходят через 2-7 дней.

Грипп – это серьезное заболевание?

Для большинства людей грипп - это просто неприятный опыт, но для некоторых групп населения это заболевание может привести к серьезным последствиям. Наиболее частые осложнения гриппа - бронхит и пневмония. В этом случае для лечения гриппа может потребоваться госпитализация. Грипп особенно опасен для пожилых людей и людей, имеющих хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, легких, страдающих диабетом и/или заболеваниями, приводящими к ослаблению иммунитета. Однако стоит отметить, что во время пандемий 1918 и 2009 годов тяжело болели в основном молодые люди.

Как люди заболевают гриппом и почему чаще это случается в осенне-зимний период?

Вирус гриппа устойчив к низким температурам и хорошо распространяется в сухом воздухе. Кроме того, в осенне-зимний сезон люди проводят много времени в закрытых помещениях, на небольших площадях, и реже проветривают их, что также облегчает распространение вируса.

Как распространяется вирус гриппа?

Вирус гриппа распространяется воздушно-капельным путем, то есть с очень мелкими каплями слюны и слизи, которые выделяются в воздух при кашле или чихании. Также возможно распространение через руки.

Как долго человек заразен?

Период заразности составляет 3-5 дней для взрослых с момента появления симптомов и до 7 дней для детей раннего возраста.

Так как же отличить грипп от других ОРВИ?

Многие путают ОРВИ и грипп. Грипп обычно является более серьезным заболеванием, чем ОРВИ, и сопровождается повышением температуры тела и мышечными болями. Симптомы других ОРВИ обычно исчезают быстрее, а такие осложнения, как пневмония, возникают редко. Симптомы ОРВИ: насморк, чихание, слезотечение и боль в горле. Эти симптомы локализируются в верхних дыхательных путях.

Можно ли предотвратить грипп?

Единственный доказанный действенный метод профилактики гриппа – это вакцинация.

Позаботьтесь о вакцинации против гриппа в начале сезона. Сейчас самое время задуматься о том, когда, как и где вы сделаете прививку от гриппа.