

detkityumen.ru

Роспотребнадзор назвал набор безопасных сладостей в новогодних подарках

Роспотребнадзор в преддверии новогодних праздников рекомендует родителям придерживаться **нескольких правил для того, чтобы приобрести качественный и безопасный сладкий подарок.**

При выборе подарка предпочтение стоит отдавать тем наборам, в составе кондитерских изделий которых содержится **минимум пищевых добавок, консервантов, гомогенизированных жиров и масел**, сообщается на сайте регионального управления ведомства.

Также нужно помнить, что ядра абрикосовой косточки и арахис являются аллергенами, их не рекомендуют использовать в питании детей. Следует отметить, что карамель, в том числе леденцовая, не рекомендована для детского питания, так же, как и кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5 % этанола.

Какой выбор лакомств для ребенка будет оптимальным?

Печенье

При диетах, связанных с проблемами ЖКТ, врачи рекомендуют галетное печенье, калорийность которого ниже калорийности песочного печенья.

Конфеты

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. Содержащийся в какао-бобах магний улучшает память.

Зефир

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. Белок, входящий в состав зефира, служит строительным материалом для мышц, а глюкоза улучшает деятельность мозга и укрепляет иммунитет.

Пастила

В связи с отсутствием в составе жиров пастила является диетическим продуктом.

Если внутри подарка вместе с кондитерскими изделиями находится игрушка, она должна иметь **упаковку, предназначенную для контакта с пищевыми продуктами.**

В случае, если у родителей возникнут сомнения относительно качества и безопасности сладких подарков, а также детской одежды, обуви и игрушек, они могут обратиться за разъяснениями на Всероссийскую [горячую линию Роспотребнадзора](#) по вопросам качества и безопасности детских товаров.

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category150/4111/