

## О выборе сладких новогодних подарков

В преддверии Нового года Управление Роспотребнадзора по Республике Дагестан 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.

Также нужно помнить, что ядра абрикосовой косточки, арахис являются сильными аллергенами, их использование в питании детей не рекомендуется. 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.

Чему нужно отдавать предпочтение при выборе новогоднего подарка для ребенка?

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.