

Детские новогодние подарки

11 Декабря 2017

Наступает Новый год – пора подарков в первую очередь для детей! По сложившейся многолетней традиции россияне дарят в новогодние праздники именно сладкие подарки. Потребление кондитерских изделий в этот период возрастает в несколько раз. Дети получают сладкие подарки на детских утренниках в детских садах, школах, учреждениях дополнительного образования, от родителей, бабушек, дедушек, друзей и родственников.

Условно подарки можно классифицировать по составу и комплектованию.

По составу детские подарки бывают сладкие, состоящие из кондитерских изделий с добавлением и без добавления фруктов (апельсины, мандарины, яблоки) и комбинированные, состоящие из кондитерских изделий и игрушек.

По комплектованию подарки бывают промышленного производства, когда их составлением занимаются кондитерские фабрики или торговые организации, и когда их комплектованием занимаются непосредственные организаторы новогодних праздников и утренников.

Все компоненты, входящие в состав новогодних подарков, должны быть безопасными для здоровья детей:

- если новогодние подарки скомплектованы кондитерскими фабриками, организациями торговли и предлагаются потребителю в готовом виде, их маркировка должна соответствовать требованиям ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки», упаковка новогоднего подарка должна соответствовать требованиям ТР ТС 005/2011 «О безопасности упаковки» и выполнена из материалов, предназначенных для контакта с пищевыми продуктами;

- игрушки, входящие в состав новогоднего подарка, должны соответствовать требованиям ТР ТС 008/2011 «О безопасности игрушек»;

- кондитерские изделия, цитрусовые должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Если организаторы новогодних утренников и мероприятий будут самостоятельно комплектовать подарки для детей, они должны иметь документы, подтверждающие качество и безопасность всех составляющих компонентов подарка, а именно декларации соответствия, транспортные накладные на упаковку, игрушки, кондитерские изделия, фрукты и

цитрусовые, а также сохранять ярлыки-этикетки от пищевых продуктов (кондитерских изделий, цитрусовых, фруктов). При самостоятельном комплектовании подарков необходимо соблюдать несколько простых требований: если игрушка находится внутри подарка с кондитерскими изделиями, она должна иметь упаковку, предназначенную для контакта с пищевыми продуктами. Кондитерские изделия, входящие в состав подарка, при их хранении не должны быть скоропортящимися или требовать особых температурных условий хранения (например, кондитерские изделия с кремом).

Если Вы решили приобрести подарки в организациях торговли, следует обратить внимание на этикетку, на которой изготовитель (фасовщик) должен указать следующую информацию: масса подарка, состав подарка (наименование входящих в него кондитерских изделий с указанием количества (штук) конфет, шоколадок, пачек, города, в котором изготовлено кондитерское изделие), дата фасовки, срок хранения, условия хранения; пищевая ценность, нормативный документ, в соответствии с которым изготовлен продукт, наличие единого знака обращения продукции на рынке, наименование, юридический адрес, телефон (электронная почта) фасовщика (для принятия претензий от потребителей).

Кроме яркого эстетического оформления новогоднего подарка, не менее важным является вопрос какими именно кондитерскими изделиями его лучше наполнить, чтобы не только порадовать ребенка, но и обеспечить максимальную пользу для его здоровья.

Кондитерские изделия подразделяют на две основные группы: сахарные и мучные. Наибольший удельный вес занимают мучные (42 %), карамельные (28 %) и конфетные изделия (13 %). В каждую из этих групп входит несколько видов изделий. К сахарным изделиям относят карамель, конфеты, шоколад, какао-порошок, ирис, драже, халву, мармелад, пастилу, к мучным – печенье, галеты, крекер (сухое печенье), вафли, пряники, кексы, рулеты, торты и пирожные. Унифицированные рецептуры предусматривают много сотен различных наименований кондитерских изделий.

Однако, не всегда за красивой, яркой и привлекательной упаковкой могут находиться полезные сладости, а иногда и даже опасные.

Основная масса кондитерских изделий имеет длительные сроки хранения и хорошую транспортабельность. Большинство кондитерских изделий характеризуется высоким содержанием легкоусвояемых углеводов (сахаров) и высокой калорийностью (энергетическая ценность кондитерских изделий в расчете на 100 г продукта колеблется от 1200 (мармелад) до 2300 (шоколад) кДж), что может привести к нарушению регуляторного механизма обмена веществ, углеводного обмена, липидного обмена, к дополнительной

нагрузке на печень, способствуя развитию болезней желчевыводящих путей, диабета, возникновению кожных заболеваний, аллергических реакций, кариеса и др. в случае их чрезмерного употребления.

Простые углеводы, содержащиеся в кондитерских изделиях, растворяются еще в ротовой полости, способствуя образованию молочной кислоты, которая нарушает естественную среду во рту ребенка, повышая кислотность, что вредит зубной эмали. К простым углеводам можно отнести сахар, шоколад, конфеты.

В период взросления у подростков сладкие блюда могут приводить к появлению угревой сыпи. Кроме того, чрезмерное количество углеводов усиливает секрецию желудочного сока, особенно у детей с нарушениями вегетативной нервной системы. Сладости могут вызвать изжогу, тошноту, боли в желудке. Высокая калорийность и нарушение аппетита при употреблении кондитерских изделий приводят к ожирению. А у детей этот процесс происходит в два раза быстрее, чем у взрослых.

При выборе кондитерских изделий следует обращать внимание на содержание пищевых добавок, консервантов, гомогенизированных жиров и масел в составе продукта. Данные ингредиенты не принесут здоровья ребенку. В кондитерских изделиях, предназначенных для детей, должны быть натуральные пищевые ароматизаторы, не маргарин или пальмовое масло, а сливочное масло. Также нужно помнить, что ядра абрикосовой косточки, арахис являются сильными аллергенами, использование которых в питании детей не рекомендуется. Не стоит включать в подарки для детей кондитерские изделия, содержащие алкоголь более 0,5 % этанола. Нежелательным компонентом в детских подарках является карамель, в т.ч. леденцовая, а также карамель, к которой относится и любимый детьми чупа-чупс, – это плавленый сахар с ароматизаторами. Пищевой ценности - ноль, зато идет дополнительная нагрузка на ферментные системы организма, разрушается зубная эмаль.

Все вышеперечисленные угрозы от сладкого появляются только в случае избыточного потребления, потребления не после основного приема пищи, а до него. В норме сладкие блюда являются хорошим источником энергии, которая так нужна растущему организму.

При выборе или формировании сладких подарков, особенно, если этот подарок предназначен для ребенка, хотелось бы дать несколько советов взрослым.

Основное содержание традиционных сладких подарков – это конфеты, шоколад, печенье, вафли.

Итак. Чему нужно отдавать предпочтение при формировании новогоднего подарка для ребенка?

Печенье бывает разное, поэтому калорийность различных видов тоже меняется. Кондитеры выделяют такие основные виды печенья: сахарное, бисквитное, затяжное, песочное, сдобное, сбивное, слоеное, овсяное и галетное. При диетах, связанных с проблемами желудочно-кишечного тракта, врачи рекомендуют галетное печенье, калорийность которого ниже калорийности песочного печенья.

Из конфет 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. Сейчас разрабатываются сорта шоколада с добавками витаминов, железа. Шоколад, препятствует образованию холестерина, улучшает память, внимание, стимулирует работу сердечнососудистой системы, препятствует образованию тромбов, повышает иммунитет, снижает давление. Темный шоколад, богатый флавоноидами, обеспечивает защиту от вредного воздействия ультрафиолетового излучения. Содержащийся в какао-бобах магний улучшает память. Кроме того, благодаря природным стимуляторам – теобромину и кофеину, шоколад повышает настроение, повышает уровень серотонина в организме, так называемого «гормона счастья».

Замечательными кондитерскими изделиями для детей являются зефир, пастила, мармелад.

Зефир – это очень легкий десерт. 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. Благодаря этому, зефир получается низкокалорийным, но очень вкусным. В отличие от множества других сладостей зефир имеет полезные свойства. Зефир очень полезен, прежде всего, благодаря содержанию пектина. Это уникальный компонент, имеющий растительное происхождение. Он выводит токсины, соли металлов, имеет противоязвенный эффект, снижает количество холестерина, повышает сопротивление организма экологическим факторам. Белок, входящий в состав зефира, служит строительным материалом для мышц, а глюкоза улучшает деятельность мозга и укрепляет иммунитет. Кроме того, зефир содержит много фосфора, железа и других полезных веществ. Он положительно влияет на сосуды, волосы и ногти. Если зефир изготавливают на основе агар-агара, получаемого из водорослей, можно не думать о лишних калориях. Для детей он не менее полезен, чем зефир на пектине, поскольку содержит йод, железо и кальций. Если в состав зефира входит желатин, нужно быть осторожнее. Желатин производят из

хрящей, костей и сухожилий животных, поэтому в нем достаточно много калорий. Кроме того, по вкусовым качествам он уступает зефиру, изготовленному на основе агара. Кстати, в отличие от других сладостей, зефир – это исконно русское лакомство. Его прообразом является пастила из яблочного пюре и сахара. Позже в нее начали добавлять белки, другие компоненты. Окончательную рецептуру зефира, которым мы лакомимся и сейчас, изобрели французские кондитеры.

Пастила – вкуснейшая и очень полезная сладость. Для производства пастилы используют пюре различных фруктов и ягод. В основном ее делают из кислых яблок, груш, алычи, слив, малины, смородины и других ягод и фруктов. В качестве подсластителя и загустителя добавляется сахар, патока или мед. Чтобы получить пастилу белого цвета используют яичные белки. В связи с отсутствием в составе жиров, пастила является диетическим продуктом. Её можно кушать и детям, и взрослым. Для больных диабетом изготавливают пастилу на основе глюкозы.

Мармелад – полезный и малокалорийный десерт с приятным вкусом и нежной консистенцией. Мармелад бывает фруктовый, фруктово-ягодный, жележный или жевательный. Его получают увариванием фруктового пюре или сока с сахаром. Как загуститель используют пектин или желатин. Иногда в качестве желирующих компонентов применяют агар-агар, фуцелларан или каррагинан, которые добывают из морских водорослей. Они богаты йодом и благотворно влияют на щитовидную железу, обмен веществ, улучшают работу печени, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации углеводного обмена. Мармелад содержит в себе все «фруктово-ягодные» витамины: А, Е, К, В, D, РР, группы В, макро- и микроэлементы: калий, кальций, фосфор, железо, магний, медь, натрий. При изготовлении жевательного мармелада кроме указанных ингредиентов используется пчелиный воск и растительные жиры, что способствует очищению ротовой полости. Вещества, входящие в состав мармелада, способствуют выведению из организма токсинов и радионуклидов, снижению уровня холестерина, профилактике атеросклероза, нормализации периферического кровообращения.

Искренне желаем Вам порадовать детей и близких в новогодние праздники без ущерба их здоровью!

Сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru/directions/InfAnMat/151599/>