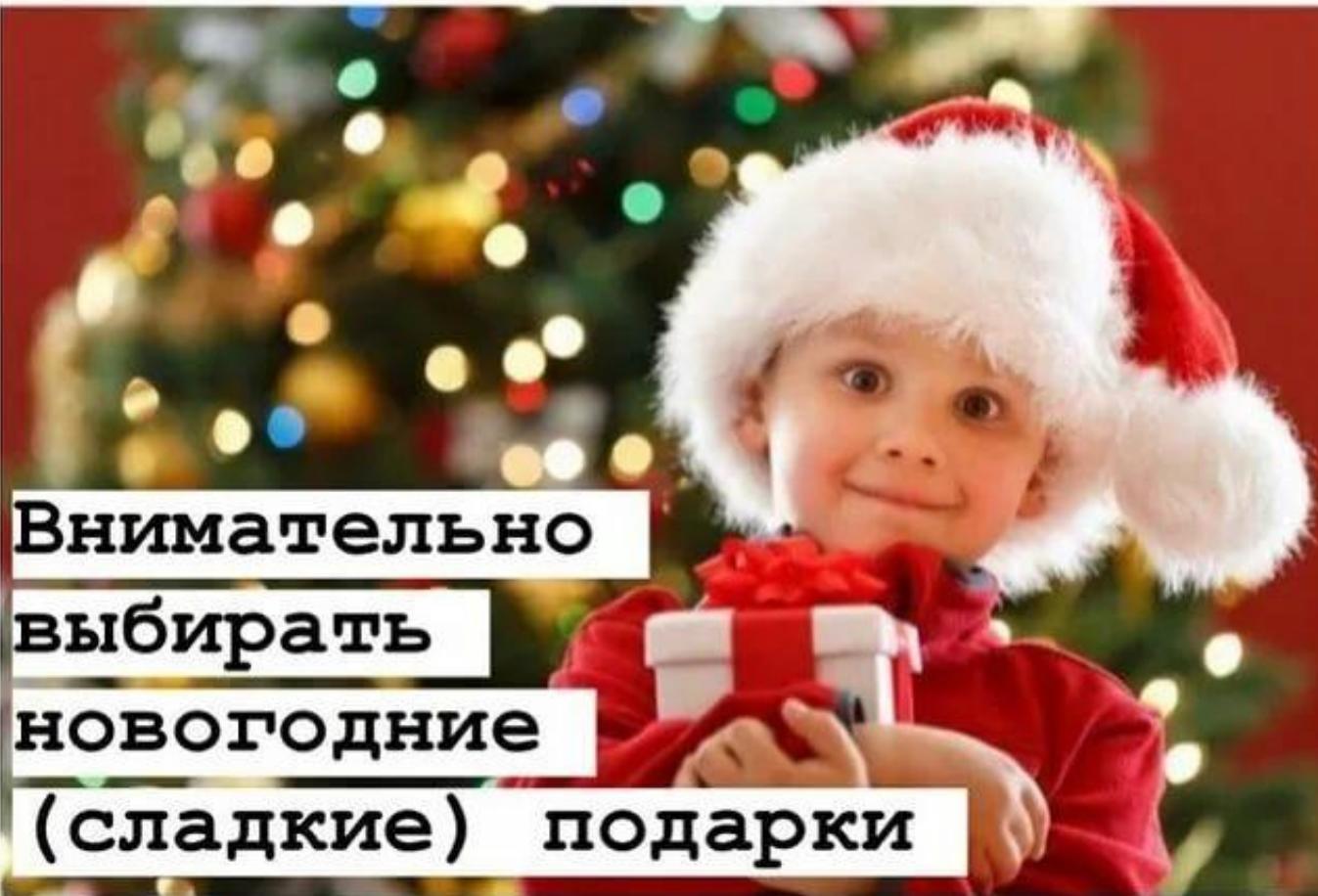


Ждать ужё не долго,  
Скоро будет Елка!





# РОСПОТРЕБНАДЗОР РЕКОМЕНДУЕТ



**Внимательно  
выбирать  
новогодние  
(сладкие) подарки**

## Что положить в новогодний кулек для детей 3-7 лет



### Что проверить на упаковке перед покупкой сладкого подарка

#### Срок годности

На некоторых упаковках указывают дату годности, на других – дату изготовления.  
Не перепутайте!

#### Рекомендации и ограничения по употреблению

Например, возрастные ограничения, по хроническим заболеваниям (аллергия)

#### Наличие консервантов и запрещенных продуктов:

- E122, E104, E110, E129, E124, E102
- гидрогенированные масла и жиры
- кофе и кофеин
- ядра абрикосовой косточки
- уксус
- алкоголь (этиловый спирт)
- хлопковое масло
- жгучие специи (могут быть в пряниках и шоколаде)

# Как выбрать сладкий новогодний подарок

Роспотребнадзор рекомендует избегать продуктов, вызывающих аллергию, и отдавать предпочтение сладостям с полезным составом.

## На что обратить внимание

- Карамель (в т.ч. леденцевая) не рекомендуется для детского питания.
- Упаковка игрушки должна быть предназначена для контакта с продуктами и иметь знак "бокал-вилка".

## Важно помнить о сильных аллергенах

- Ядра абрикосовой косточки.
- Арахис.

## Чему отдавать предпочтение

Изделия, содержащие витамины



натуральный шоколад



зефир

Диетические продукты с низким содержанием жиров



пастила



галетное печенье



Избегайте кондитерских изделий, в составе которых в больших количествах присутствуют пищевые добавки, консерванты, транс-жиры.

## ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ В ПОДАРКАХ

Можно (в небольших количествах)

**Курага, чернослив, бананы, орехи, изюм в шоколаде (белом или темном).**

**Зефир и пастила**  
Самые безопасные сладости - те, где сахар идет вместе с пектином (клетчаткой) - это зефир, пастила. Клетчатка не позволяет сахару всасываться слишком быстро и повышать уровень глюкозы крови.

**Обычный мармелад**  
Фруктовый сок, желатин и сахар - безвредный мармелад. Выбирайте не самый яркий. Чем светлее мармелад, тем безопаснее.

**Леденцы**  
Многие фирмы стали делать безопасные леденцы на палочках - фруктовый сок с сахаром. Также вреда не принесут сахарные петушки (цвета жженого сахара) без химических добавок. Обращайте внимание на состав: в нем должен быть только сахар. Если состав на упаковке не указан, лучше такого «незнакомца» ребенку не давать.

**Шоколад**  
Сами по себе какао-бобы - продукт полезный. Улучшает кровоток в мозгу, энергетические процессы благодаря кусочку натурального шоколада идут быстрее и лучше. Провоцирует выработку интерферонов - защитников организма. Да и «гормоны удовольствия» тоже любят какао. Так что хороший настоящий шоколад положите в подарок, если у ребенка нет на него аллергии. Мальчику хватит пары «квадратиков» от плитки.

**Мандарин** Одного вполне достаточно. Среди всех цитрусовых мандарины - самые аллергенные. Да и витамина С в них много. Так что важно не переборщить - следите, чтобы чадо не сплюпало килограмм. Взрослым хватит 2-3 мандаринов в день. Детям в зависимости от возраста 1-2.

## ВРЕДНЫЕ СЛАДОСТИ

### Их лучше исключить из подарков

**«Взрывные» сладости**  
Называются эти сладости могут по разному. Но опознать их легко - на упаковке нарисован веселый взрыв. Его очень любят дети, потому что он смешно щекочет язык и щеки. К сожалению, этот порошок, действует на желудок и слизистые ротовой полости, как реагент на лед - разъедает и уничтожает.

**Шоколадные батончики**  
В них шоколада - минимум. Чаще всего там соя, пальмовое масло, укуснители, красители и ароматизаторы.

**Жвачка**  
Само по себе жевание не так уж и вредно, если учесть, что ребенок покусает несколько минут и выплюнет. Вредно то, что малыш проглатывает химические добавки и красители. Они запросто могут стать причиной интоксикации.

**Жевательный мармелад**  
Маленькие детские пачки - разноцветные и сильно-пахнущие, кислые и сладкие. Вы сами пробовали жевательный мармелад? От него сводят зубы, краснеет язык, вылетают пломбы. Основной вред - химия, то есть красители, ароматизаторы.

**Вафли с начинкой**  
Сами по себе вафли - вещь безвредная. Ребенок может «покрыться» от начинок, в которых содержатся ароматизаторы, красители, соя, кислота и маргарин.

# Читаем маркировку



**ВАЖНО!!!**

БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНОК МОЖЕТ СЪЕСТЬ НЕ БОЛЕЕ 20-25 Г.  
КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ В ДЕНЬ!

ДЕТЯМ ДО 3-Х ЛЕТ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ НЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ!



*Новый год в пути!*



*Radyga*