

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание



В последнее время все больше мы слышим и читаем о здоровом питании, многие следуют принципам подобного питания, а для других это остается чем-то непонятным и неприменимым в жизни. В чем же заключаются основные принципы здорового питания, и тяжело ли каждый день их придерживаться каждому из нас?

В соответствии со ст.1 Федерального закона от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" **здоровое питание** - питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных данным Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.

Принципами здорового питания в соответствии со ст.2.1 данного Федерального закона являются основные правила и положения, способствующие укреплению здоровья человека и будущих поколений, снижению риска развития заболеваний и включающие в себя:

- ➡ обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов;
- ➡ соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам;
- ➡ соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества);
- ➡ наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами;
- ➡ обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима;
- ➡ применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности;
- ➡ обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований на всех этапах обращения пищевых продуктов;
- ➡ исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов, материалов и изделий.

Как выбирать качественные и безопасные продукты

Советы от экспертов Роспотребнадзора

В России за качеством продуктов питания следят очень тщательно. Для этого существуют специальные нормативные акты, и контроль осуществляется на всех этапах – от производителя до потребителя.

Роспотребнадзор регулярно проводит лабораторные исследования и химико-биологические экспертизы. Специалисты ведомства собирают все возможные данные о разных видах продукции, чтобы установить их соответствие обязательным требованиям. Для этого открыты лабораторные центры с современным оборудованием, методология исследований постоянно совершенствуется.

При покупке продуктов нужно помнить о мерах безопасности:

1. Чтобы избежать заражения опасными патогенами, следите за сроками годности товаров. Особенно опасны просроченные готовые салаты, заправленные майонезом или сметаной, изделия из рубленого мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень, а также кондитерские изделия с кремом. Важно помнить, что срок годности нужно проверять только на этикетке производителя, а не на приклеенной этикетке в магазине.
Продажа продуктов питания с истекшими сроками годности запрещена.
2. Покупайте продукты в установленных местах. Воздерживайтесь от покупки скоропортящихся продуктов, готовых блюд «с рук».
3. Обращайте внимание и на внешний вид персонала. Продавцы должны быть чисто одеты, соблюдать нормы гигиены, иметь специальные санитарные приспособления (маски, перчатки, головные уборы).
4. Изучайте этикетку продукта: состав, информацию о пищевой ценности, калорийности. Внимательно читайте название. Например, если вы хотите купить сыр – смотрите, чтобы на этикетке было написано именно «сыр», а не «сырный продукт». То же самое с творогом и кефиром.
5. Осмотрите упаковку. Если есть повреждения, вздутие – это означает, что продукт небезопасен для здоровья.
6. Обращайте внимание на условия хранения продукта в магазине – должно быть соблюдено «товарное соседство». Например, сырые продукты (мясо, птица, рыба) не должны лежать вместе с готовыми блюдами. Также запрещено размещение продукции с сильным запахом рядом с товарами, которые могут этот запах впитать.
7. При покупке фруктов и овощей обращайте внимание на состояние плодов и запах. Не берите продукты с признаками порчи, плесени, пятнами, посторонним запахом.
8. При покупке мяса оцените его внешний вид и цвет, состояние жира и сухожилий, консистенцию, запах. У свежего продукта – тонкая сухая корочка бледно-красного цвета, белый, кремовый или желтоватый жир, запах свежий, естественный, без специй, химии и признаков гнили, плотная консистенция.

Помните: если вы купили некачественный товар, увидели нарушение санитарных условий продажи, вам отказали в возврате некачественного продукта, вы можете обратиться с жалобой в Роспотребнадзор.



СОСТАВ ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ: ЧИТАЕМ ВНИМАТЕЛЬНО

В соответствии с п.п.1,2 ст.10
Закона РФ от 7 февраля 1992 г. N
2300-I "О защите прав потребителей"
изготовитель (продавец) обязан

своевременно предоставлять потребителю **необходимую и достоверную информацию о товарах, обеспечивающую возможность их правильного выбора.**

Информация о товарах в обязательном порядке должна, в частности, содержать сведения об основных потребительских свойствах товаров, в отношении продуктов питания **сведения о составе (в том числе наименование использованных в процессе изготовления продуктов питания пищевых добавок, биологически активных добавок, информация о наличии в продуктах питания компонентов, полученных с применением генно-инженерно-модифицированных организмов, в случае, если содержание указанных организмов в таком компоненте составляет более девяти десятых процента), пищевой ценности, назначении, об условиях применения и хранения продуктов питания, о способах изготовления готовых блюд, весе (объеме), дате и месте изготовления и упаковки (расфасовки) продуктов питания, а также сведения о противопоказаниях для их применения при отдельных заболеваниях.**

Перечень товаров, информация о которых должна содержать противопоказания для их применения при отдельных заболеваниях, утверждается Правительством Российской Федерации;

Общие требования к указанию в маркировке состава пищевой продукции установлены ч.4.4 ст.4 Технического регламента Таможенного союза от 9 декабря 2011 года №881 «Пищевая продукция в части ее маркировки» (далее – ТР ТС №881) и заключаются в следующем:

I. ОБЩИЕ ПРАВИЛА УКАЗАНИЯ КОМПОНЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ

1. Входящие в состав пищевой продукции компоненты указываются в порядке убывания их массовой доли на момент производства пищевой продукции, если иное не установлено требованиями технических регламентов Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции. Непосредственно перед указанием данных компонентов должна размещаться надпись "Состав".

2. При наличии в пищевой продукции составного компонента (состоящего из двух и более компонентов) в составе пищевой продукции указывается с соблюдением требований п.1 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №881 перечень всех компонентов, входящих в состав такого составного компонента, или указывается составной компонент с дополнением к нему в скобках компонентов в порядке убывания их

массовой доли. В случае, если массовая доля составного компонента составляет 2 и менее процента, допускается не указывать входящие в него компоненты, за исключением пищевых добавок, ароматизаторов и входящих в их состав пищевых добавок, биологически активных веществ и лекарственных растений, компонентов, полученных с применением ГМО и компонентов, указанных в п.14 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №881.

3. В случае содержания в пищевой продукции компонентов, массовая доля которых составляет 2 и менее процента, допускается указывать их в любой последовательности после компонентов, массовая доля которых составляет более чем 2 процента, если иное не установлено техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции.

4. Наименование компонента, представляющего собой пищевой продукт, указывается в составе пищевой продукции в соответствии с требованиями ч.4.3 ст.4 ТР ТС №881. Наименования компонентов, предусмотренных Приложением №1 к ТР ТС №881, могут указываться в составе пищевой продукции под наименованиями соответствующих видов пищевой продукции, за исключением случаев, если наименования таких компонентов использованы в наименовании пищевой продукции.

5. Компоненты, которые в процессе производства пищевой продукции были восстановлены из концентрированной, сгущенной или сухой пищевой продукции, допускается указывать в соответствии с их массовой долей после их восстановления.

6. Фрукты (включая ягоды), овощи (включая картофель), орехи, злаки, грибы, пряности, специи, входящие в соответствующие смеси и существенно не различающиеся по массовой доле, могут указываться в составе пищевой продукции в любой последовательности с указанием записи "в изменяемых соотношениях".

7. Для пищевой продукции, содержащей в своем составе зерновые компоненты, после указания состава продукта допускается размещать надпись "Не содержит глютена", в случае, если не использовались зерновые компоненты, содержащие глютен, или глютен был удален.

8. В случаях, если определенные в п.14 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №881 компоненты не использовались при производстве пищевой продукции, но их наличие в пищевой продукции полностью исключить невозможно, информация о возможном наличии таких компонентов размещается непосредственно после указания состава пищевой продукции.

II. АРОМАТИЗАТОРЫ, ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ, ПОДСЛАСТИТЕЛИ, КРАСИТЕЛИ

1. При наличии в пищевом продукте ароматизатора маркировка состава должна содержать слово "ароматизатор(ы)". Придуманное название пищевой продукции в отношении ароматизаторов в составе пищевой продукции допускается не указывать.

2. При наличии пищевой добавки в составе пищевой продукции должно быть указано функциональное (технологическое) назначение (регулятор

кислотности, стабилизатор, эмульгатор, другое функциональное (технологическое) назначение) и наименование пищевой добавки, которое может быть заменено индексом пищевой добавки согласно Международной цифровой системе (INS) или Европейской цифровой системе (E). **Если пищевая добавка имеет различное функциональное назначение, указывается функциональное назначение, соответствующее цели ее использования.** Двуокись углерода, используемую в качестве компонента при производстве пищевой продукции, не требуется указывать в составе пищевой продукции при включении в маркировку пищевой продукции надписи "Газированная" или аналогичной.

3. Маркировка пищевой продукции, в состав которой входят подсластители-сахароспирты, непосредственно после указания состава пищевой продукции должна дополняться **надписью: Содержит подсластитель (подсластители).** При чрезмерном употреблении может (могут) оказывать слабительное действие.

4. Для пищевых продуктов, содержащих **красители** (азорубин E122, желтый хинолиновый E104, желтый "солнечный закат" FCF E110, красный очаровательный AC E129, понсо 4R E124 и тартразин E102) должна наноситься предупреждающая надпись: **Содержит краситель (красители), который (которые) может (могут) оказывать отрицательное влияние на активность и внимание детей.**

Исключение составляют алкогольные напитки и пищевые продукты, в которых указанные красители используются для маркировки продуктов убоя и мясной продукции либо для маркировки или декоративного окрашивания пасхальных яиц.

III. ЧТО И КОГДА МОЖНО НЕ УКАЗЫВАТЬ В СОСТАВЕ

1. Состав пищевой продукции не требуется указывать в отношении:

- 1) свежих фруктов (включая ягоды) и овощей (включая картофель), которые не очищены от кожуры, не нарезаны или не обработаны подобным способом;
- 2) уксуса, полученного из одного вида продовольственного сырья (без добавления других компонентов);
- 3) пищевой продукции, состоящей из одного компонента, при условии, что наименование пищевой продукции позволяет установить наличие этого компонента.

2. За исключением случая, указанного в п.14 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №881, не относятся к компонентам и **не подлежат указанию в составе пищевой продукции:**

- 1) вещества, которые в процессе производства пищевой продукции удаляются из указанных в составе пищевой продукции компонентов и на последующем этапе технологического процесса производства добавляются в пищевую продукцию без превышения количества этих исходных веществ;
- 2) вещества, входящие в состав одного или нескольких компонентов и не изменяющие свойств пищевой продукции, содержащей такие компоненты;
- 3) технологические вспомогательные средства, используемые при производстве конкретной пищевой продукции;

4) вещества, которые входят в состав ароматизаторов или пищевых добавок в качестве растворителей, носителей вкусоароматических веществ;

3. Вода может не указываться в составе пищевой продукции в случаях, если она:

- 1) используется в процессе производства пищевой продукции для восстановления концентрированной, сгущенной или сухой пищевой продукции;
- 2) входит в состав жидкого компонента (в том числе бульона, маринада, рассола, сиропа, тузлука), указанного в составе пищевой продукции.

IV. ИНФОРМАЦИЯ О КОМПОНЕНТАХ, УПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

1. Компоненты (в том числе пищевые добавки, ароматизаторы), биологически активные добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний и которые приведены в п.14 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №88, указываются в составе пищевой продукции независимо от их количества.

2. К наиболее распространенным компонентам, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний, относятся:

- 1) арахис и продукты его переработки;
- 2) аспартам и аспартам-ацесульфама соль;
- 3) горчица и продукты ее переработки;
- 4) диоксид серы и сульфиты, если их общее содержание составляет более 10 миллиграммов на один килограмм или 10 миллиграммов на один литр в пересчете на диоксид серы;
- 5) злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки;
- 6) кунжут и продукты его переработки;
- 7) люпин и продукты его переработки;
- 8) моллюски и продукты их переработки;
- 9) молоко и продукты его переработки (в том числе лактоза);
- 10) орехи и продукты их переработки;
- 11) ракообразные и продукты их переработки;
- 12) рыба и продукты ее переработки (кроме рыбного желатина, используемого в качестве основы в препаратах, содержащих витамины и каротиноиды);
- 13) сельдерей и продукты его переработки;
- 14) соя и продукты ее переработки;
- 15) яйца и продукты их переработки.

3. Сведения об аллергенных свойствах компонентов, определенных в п.14 ч.4.4 ст.4 ТР ТС №881, не требуется указывать в маркировке пищевой продукции, за исключением сведений об аспартаме и аспартам-ацесульфама соли, в случае использования которых при производстве пищевой продукции после указания ее состава должна размещаться надпись "Содержит источник фенилаланина".

ВЫБИРАЕМ КРАСНУЮ ИКРУ

Красная икра имеет высокую пищевую ценность и является источником легкоусвояемых белков, богата йодом, кальцием, фосфором, железом. В ее составе есть витамины А, В2, В6, В12, С, D, РР, а также цинк, фолиевая кислота, а также полиненасыщенные жирные кислоты.



Красную икру продают, как правило, зернистой, но встречается также красная икра в ястыках (естественных пленках-пузырях).

Согласно Техническому регламенту Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016), принятого решением Совета ЕЭК от 18.10.2016г. №162, **зернистая икра** - пищевая рыбная продукция, изготовленная из икры-зерна рыбы семейства лососевых или семейства осетровых, обработанная поваренной солью или смесью поваренной соли с пищевыми добавками, с добавлением или без добавления растительного масла.

Межгосударственный стандарт ГОСТ 31794-2012 «Икра зернистая лососевых рыб. Технические условия» (от 29.11.2012г. №1632-ст) распространяется на зернистую икру тихоокеанских лососевидных рыб таких пород как **кета, горбуша, чавыча, нерпа, кижуч, сима, мальма, кунджа**.

На российском рынке распространены такие **виды красной икры**:

- ❖ **Икра горбуши** – икринка среднего размера (3–5 мм), оранжевого цвета, точнее – типичного лососевого, вкус универсальный, яркий.
- ❖ **Икра нерки** – самая мелкая, примерно 3 мм, ярко-красного цвета, насыщенный пикантный вкус со свойственной горчинкой.
- ❖ **Икра кеты** – самая крупная, до 7 мм, цвет оранжевый с красноватым отливом, считается эталоном этого зернистого продукта, вкус универсальный и сливочный, без горчинки и рыбного запаха, мягкий, так как данный вид икры содержит большее количество липидов.
- ❖ **Икра форели** – самая распространенная икра, благодаря искусственному размножению этого вида рыб. Икринки имеют плотную оболочку, цвет варьируется от темно-желтого до багряного. Во вкусе присутствует заметная горчинка.

Также имеется категория **заменителей икры**, которые готовятся из полисахаридов бурых водорослей с окрашиванием и ароматизацией под лососевую икру. К подделке они не относятся до тех пор, пока эти названия честно указываются на упаковке.

Так как икра достаточно дорогой деликатес, ее часто подделывают. Сок и оболочку делают из желатина или агар-агара. Фальшивая икра имеет однородный цвет, сами икринки — иногда эллипсоидную форму, но самое главное — у икринок отсутствует жировое пятно-зародыш. Это признак, по которому можно отличить настоящую икру.

Поэтому чтобы приобрести качественный и безопасный продукт не стоит приобретать красную икру с рук и в местах несанкционированной торговли.

Выбирая понравившуюся банку икры, внимательно прочитайте этикетку, на ней **должно быть указано**:

- ❖ - название рыбы, из которой была изъята икра,

- ❖ - состав, номер партии,
- ❖ - дата изготовления и срок годности, дата фасовки, условия хранения,
- ❖ - объем банки,
- ❖ - название компании-производителя,
- ❖ - место производства.

Маркировка на жестяной банке обязательно должна содержать **дату изготовления продукта, слово «ИКРА», номер завода-изготовителя, номер смены, индекс рыбной промышленности «Р»**. Согласно ТР ЕАЭС 040/2016 при маркировании литографированных банок на крышку (дно) банки допускается не наносить этот индекс. Обратите внимание на то, что надпись должна быть «выбита» изнутри.

Кроме собственно икры продукт может содержать **питьевую воду, поваренную соль и консерванты**— сорбиновую кислоту, бензоат натрия, рафинированное подсолнечное, оливковое или кукурузное масло.

Если икра соответствует ГОСТу, в банке могут быть лишь соль, консерванты и растительное масло. Срок годности икры обычно не превышает 12 месяцев.

Не приобретайте икру, в состав которой входит пищевая добавка Е-239 (уротропин). Разрешенными консервантами для икры остаются Е-200, Е-201, Е-202, Е-203, Е-211, Е-212, Е-213.

Крышка банки не должна проминаться и не должна быть вздутой, икра должна заполнять баночку полностью, поэтому если при встряхивании вы услышите какое-то бульканье, такую икру не следует покупать.

Икринки натурального продукта мелкие, однородные, рассыпчатые и цельные, не имеют пленок и трещинок. Если икра истекает соком, а икринки – «сдувшиеся», вероятно, икру уже размораживали.

Натуральные икринки лопаются при слабом нажатии, оболочка искусственных икринок более жесткая, сложно лопающаяся.

Подделку также выдаёт некачественная полиграфия и отсутствие на этикетке подробной информации о продукте и изготовителе.

Покупая икру на развес, убедитесь, что у продавца есть документы, подтверждающие происхождение, безопасность и качество продукта.

Икра - скоропортящийся продукт, поэтому хранить её необходимо в холодильнике при температуре, указанной производителем на упаковке товара. При соблюдении этих условий можно гарантировать качество продукта. В открытой жестяной банке икру лучше не хранить, рекомендуется переложить ее в чистую сухую стеклянную емкость.

С 15 апреля 2023г. по 31 марта 2024г. на территории Российской Федерации проводится **эксперимент по маркировке средствами идентификации икры осетровых и икры лососевых, упакованных в потребительскую упаковку** (постановление Правительства РФ от 14.04.2023г.№598). Маркировка позволяет проследить путь каждой единицы товара от производства до прилавка, сократить нелегальный оборот и обеспечить потребителей качественной, проверенной и безопасной для здоровья продукцией.



КАК ВЫБРАТЬ КРАСНУЮ ИКРУ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



НА УПАКОВКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ УКАЗАНО:

1. Название рыбы, из которой получили икру
2. Дату производства и упаковки
3. Индекс* рыбной промышленности «Р» на упаковке
4. Срок годности



РАЗРЕШЕННЫЕ КОНСЕРВАНТЫ

E200, E201, E202, E203, E211, E212, E213



ЗАПРЕЩЕННЫЕ КОНСЕРВАНТЫ

E239

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



СРОК ХРАНЕНИЯ

Сроки хранения при температуре -4 -2°C

- невскрытая упаковка до 2 лет
- вскрытая упаковка не более 3 суток

Натуральная икра

Икринки лопаются при слабом нажатии

В горячей воде икринки слегка белеют и опускаются на дно

Искусственная икра

Икринки жесткие и лопаются с трудом

Икринки растворяются и окрашивают воду



**НЕ ПОКУПАЙТЕ ИКРУ В МЕСТАХ НЕСАНКЦИОНИРОВАННОЙ
ТОРГОВЛИ**

ФОРМАТ «ВОПРОС-ОТВЕТ»



ВОПРОС: В магазине появилось много мороженого с заменителем молочного жира. На некотором из них имеется надпись «Пломбир». Это возможно или нет?

ОТВЕТ: Нанесение подобной информации в маркировку мороженого с заменителем молочного жира запрещено. В соответствии с п.84 Технического регламента Таможенного союза "О безопасности молока и молочной продукции" (ТР ТС 033/2013), утв. Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 9 октября 2013 г. N 67, не допускается применение понятий "молочное", "сливочное", "пломбир" в маркировке мороженого с заменителем молочного жира.



ВОПРОС: В последнее время стал замечать, что в магазинах помимо пива на прилавках появился «пивной напиток». В чем его отличие от пива?

ОТВЕТ: В соответствии с пп.13.1, 13.2 ст.2 Федерального закона от 22 ноября 1995 г. N 171-ФЗ "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции" «**ПИВО**» - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта, образовавшегося в процессе брожения пивного сусла, которая произведена из пивоваренного солода, хмеля и (или) полученных в результате переработки хмеля продуктов (хмелепродуктов), воды с использованием пивных дрожжей, без добавления этилового спирта, ароматических и вкусовых добавок,

а «**пивной напиток**» - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта, образовавшегося в процессе брожения пивного сусла, не более 7 процентов объема готовой продукции, которая произведена из пиво (не менее 40 процентов объема готовой продукции) и (или) приготовленного из пивоваренного солода пивного сусла (не менее 40 процентов массы сырья), воды с добавлением или без добавления зернопродуктов, сахаросодержащих продуктов, хмеля и (или) хмелепродуктов, плодового и иного растительного сырья, продуктов их переработки, ароматических и вкусовых добавок, без добавления этилового спирта.

Иными словами, если в напитке помимо воды, солода, хмеля и пивных дрожжей есть другие ингредиенты и примеси, это означает, что это пивной напиток.



ВОПРОС: Недавно на прилавке в магазине в первый раз увидел банку с надписью «рыбный фарш». Что это такое? Каков его состав?

ОТВЕТ: В соответствии с п.4 Технического регламента Евразийского экономического союза "О

безопасности рыбы и рыбной продукции», принятого Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 18.10.2016г. №162, **фарш из пищевой рыбной продукции** - пищевая рыбная продукция, изготовленная из рыбы, водных беспозвоночных, водных млекопитающих и других водных животных в процессе измельчения до однородной массы.



ВОПРОС: Начала покупать маленькому ребенку 1,5 лет детское печенье и попробовала сама, и оно мне показалось очень сладким. Существуют ли какие-то ограничения по добавлению сахара в детское печенье?

ОТВЕТ: Да, подобные ограничения существуют. В соответствии с ч.4 ст.8 Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 "О безопасности пищевой продукции" **печенье для детского питания не должно содержать добавленного сахара более 25 процентов.**



ВОПРОС: В последнее время на прилавках магазинов появилось очень много разных видов сгущенного молока. Какие бывают его виды, в чем их отличие?

ОТВЕТ: В соответствии с п.5 Технического регламента Таможенного союза "О безопасности молока и молочной продукции" (ТР ТС 033/2013), утв. Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 9 октября 2013 г. N 67, существуют следующие **виды сгущенного молока:**

- **"сгущенное с сахаром обезжиренное молоко"** - концентрированный или сгущенный молочный продукт с сахаром, в котором массовая доля сухих веществ молока составляет не менее 26 процентов, массовая доля молочного белка в сухих обезжиренных веществах молока - не менее 34 процентов и массовая доля молочного жира - не более 1 процента;
- **"сгущенное с сахаром цельное молоко"** - концентрированный или сгущенный молочный продукт с сахаром, в котором массовая доля сухих веществ молока составляет не менее 28,5 процента, массовая доля молочного белка в сухих обезжиренных веществах молока - не менее 34 процентов и массовая доля молочного жира - не менее 8,5 процента;
- **"сгущенное с сахаром частично обезжиренное молоко"** - концентрированный или сгущенный молочный продукт с сахаром, в котором массовая доля сухих веществ молока составляет не менее 26 процентов, массовая доля молочного белка в сухих обезжиренных веществах молока - не менее 34 процентов и массовая доля молочного жира - более 1, но менее 8,5 процента;
- **"сгущенные с сахаром сливки"** - концентрированный или сгущенный молочный продукт с сахаром, в котором массовая доля сухих веществ молока составляет не менее 37 процентов, массовая доля молочного белка в сухих обезжиренных веществах молока - не менее 34 процентов и массовая доля молочного жира - не менее 19 процентов.

ФОРМАТ «ВОПРОС-ОТВЕТ»



ВОПРОС: На днях в молочном отделе магазина на ценнике биойогурта я увидела надпись БЗМЖ. Данная аббревиатура установлена только в молочном отделе. Скажите, что она означает и как расшифровывается?

ОТВЕТ: Аббревиатура БЗМЖ расшифровывается как «Без Заменителя Молочного Жира». Согласно п. 37 Правил продажи товаров по договору розничной купли-продажи, утв. постановлением Правительства РФ от 31 декабря 2020 г. № 2463, в месте продажи размещение (выкладка) молочных, молочных составных и молочносодержащих продуктов должно осуществляться способом, позволяющим визуально отделить указанные продукты от иных пищевых продуктов, и сопровождаться информационной надписью «Продукты без заменителя молочного жира».

ФОРМАТ «ВОПРОС-ОТВЕТ»



ВОПРОС: На ряд продуктов питания у меня имеется аллергическая реакция. Учитывая данное обстоятельство, я всегда знакомлюсь с составом продукции на этикетке. Должна ли в сведения о составе включаться информация о компонентах, которые могут вызвать аллергические реакции?

ОТВЕТ: В соответствии с п.13 ч.4.4 ст.4 Технического регламента Таможенного союза от 9 декабря 2011 года №881 «Пищевая продукция в части ее маркировки» компоненты (в том числе пищевые добавки, ароматизаторы), биологически активные добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний и которые приведены в п.14 ч.4.4 данной статьи, указываются в составе пищевой продукции независимо от их количества. К наиболее распространенным компонентам, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний, относятся:

- 1) арахис и продукты его переработки;
- 2) аспартам и аспартам-ацесульфам соль;

- 3) горчица и продукты ее переработки;
- 4) диоксид серы и сульфиты, если их общее содержание составляет более 10 миллиграммов на один килограмм или 10 миллиграммов на один литр в пересчете на диоксид серы;
- 5) злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки;
- 6) кунжут и продукты его переработки;
- 7) люпин и продукты его переработки;
- 8) моллюски и продукты их переработки;
- 9) молоко и продукты его переработки (в том числе лактоза);
- 10) орехи и продукты их переработки;
- 11) ракообразные и продукты их переработки;
- 12) рыба и продукты ее переработки (кроме рыбного желатина, используемого в качестве основы в препаратах, содержащих витамины и каротиноиды);
- 13) сельдерей и продукты его переработки;
- 14) соя и продукты ее переработки;
- 15) яйца и продукты их переработки.

Роспотребнадзор развенчал мифы о 7 ЗОЖ-продуктах

Марина Гусенко

Роспотребнадзор развенчивает мифы и рассказывает, какие продукты принято считать полезными и диетическими притом, что на самом деле они вредны, и лучше исключить их из своего рациона.

Итак, 7 ЗОЖ-продуктов, которые только «притворяются» таковыми, по данным пресс-службы ведомства.

Первые в списке сладкие йогурты и творожки. На самом деле в них много сахара, и съев одну порцию этого лакомства, можно незаметно для себя получить, к примеру, суточную дозу сахара.

Вторые - соки и нектары. Если речь о пакетированных напитках, то в них мало витаминов, а вот сахара, с помощью которого производители пытаются улучшить их вкус - много.

Третье - обезжиренные молочные продукты. Чем меньше жира - тем ниже их польза, отмечают в Роспотребнадзоре. Кальций из такого творога или молока хуже усваивается организмом. Плюс в них тоже могут добавлять различные сахара для улучшения вкуса.

Четвертое - мюсли. В них, как правило, содержится не только много сахара, но и много жира в виде растительных масел. А заявленный объем сухофруктов и орехов не всегда соответствует истине. Так что лучше готовить их самостоятельно.

Пятое - каши быстрого приготовления. Крупа в них, как правило, сильно измельчена и пропарена, это сильно снижает ее питательную ценность. И вместо человек получает "пустые калории", сдобренные сахаром, усилителями вкуса, синтетическими ароматизаторами и прочими вредными добавками.

Шестое - протеиновые батончики. Тут основные риски связаны с нечестностью производителей и лукавством маркировки. Их калорийность часто занижается, как и информация о содержании жира и углеводов, а показатели белка, напротив, завышаются.

И седьмое - продукты без глютена. Исключая его, производитель должен заменять его чем-то другим. Итог: еда беднеет белком и обогащается быстрыми углеводами.

МЫТЬ ИЛИ НЕ МЫТЬ? ГИГИЕНА ДЛЯ ПРОДУКТОВ

Каждый знает, что мытье продуктов перед приготовлением - залог здоровья. Но так ли это на самом деле? Или есть продукты, которые мыть не стоит? Разбираемся.

Фрукты и овощи

Все фрукты и овощи обязательно мыть под проточной водой, даже если визуально они кажутся чистыми. Это касается и плодов, кожура которых несъедобна, например бананы или мандарины. Ведь очищая фрукт, мы можем перенести бактерии с кожуры на съедобную часть.

Крупы

Рис и другие крупы промывают для удаления с зёрен лишнего крахмала, пыли, шелухи и других загрязнений. Лучше всего промывать крупу в большой кастрюле или миске. Сначала залить водой и перемешать, затем аккуратно слить воду и повторить процедуру 2-3 раза.

Мясо птицы

Достав из упаковки курицу, сразу хочется её промыть. Но надо ли это делать? Или безопаснее уничтожить бактерии термической обработкой? В одном исследовании изучались поверхности и продукты дома у людей, которые мыли сырую птицу перед приготовлением.

В 60% случаев бактерии были обнаружены в раковине, а в 26% – на вымытой после этого зелени для салата.

Мытье птицы под водопроводной водой не убивает микробы, а только перераспределяет их на кухонных поверхностях. Из-за этого увеличивается вероятность перекрёстного заражения других продуктов, многие из которых не проходят дальнейшую термическую обработку.

Красное мясо

Все микробы с красного мяса смыть невозможно. Ведь некоторые из них находятся глубоко в мышечных волокнах. Принцип тот же, что с птицей.

Самый надёжный способ убить все бактерии в мясе – достаточная термическая обработка.

Рыба и морепродукты

Сырую рыбу, как и мясо, при достаточной термической обработке мыть не обязательно. А вот моллюсков и креветки перед приготовлением лучше промыть, поскольку в таких продуктах часто встречается песок и осколки раковин.

Зелень

Петрушку, укроп, зелёный лук нужно промывать не только перед едой, но и перед тем, как отправить в холодильник.

Для эффективного удаления всех загрязнений, лучше замочить зелень в холодной воде на 15 минут, а затем промыть под проточной водой 2-3 раза.

Раковину перед мытьём овощей и зелени необходимо вымыть с моющим средством, это особенно важно, если до этого там мыли сырое мясо или рыбу.

Готовая к употреблению зелень для салатов

Некоторые производители свежих салатных смесей проводят тройную промывку листьев для удаления загрязнений. В таком случае на упаковке будет стоять особая отметка «готово к употреблению». Такую зелень можно не мыть.

Яйца

Яичная скорлупа имеет тонкий налёт, благодаря которому микробы не попадают в крошечные поры. На производстве яйца очищают таким образом, чтобы слой оставался неповреждённым.

Усердное мытьё яиц в домашних условиях, конечно, удаляет загрязнения, но вместе с этим возможно попадание бактерий внутрь яйца через микротрещины скорлупы.

Всегда храните яйца в холодильнике на отдельной полке и готовьте их тщательно.

Грибы

Грибы напрямую контактирует с почвой, а еще они как маленькие губки: всасывают воду и содержащиеся в ней микробы.

Если на упаковке нет информации, о том, что грибы промыты, протрите их чистой влажной тканью.

Собранные самостоятельно грибы необходимо замочить в тёплой солёной воде на 30 минут, затем промыть чистой проточной водой, пока вся грязь не исчезнет.

Мытье продуктов не всегда необходимо. А использование для этих целей специальных поверхностно-активных веществ (ПАВ) - не лучшая идея. ПАВ, благодаря которым образуется обильная пена, могут остаться на поверхности продуктов.

Самое главное, что надо вымыть с мылом перед приготовлением любых продуктов — это руки.

Будьте здоровы.

ВЫБИРАЕМ РЫБУ К СТОЛУ

Советы от экспертов Роспотребнадзора

На что следует обратить внимание при покупке рыбы к празднику?

Рыба и морепродукты продукты обеспечивают организм полноценным белком, незаменимыми жирными кислотами (жирная морская рыба), витаминами А, D и группы В, а также йодом (морская рыба) и селеном.

Лучше всего рыбу покупать в специализированных рыбных магазинах, оснащенных холодильным оборудованием и охлаждаемыми витринами, где имеются условия для личного выбора товара. Витрины самообслуживания должны быть оборудованы средствами контроля температурного режима. Живая рыба для продажи должна содержаться в условиях, обеспечивающих ее жизнедеятельность, без ограничения срока годности.

Рядом с прилавком или на упаковке обязательно должна быть приведена информация о продавце, изготовителе и производителе рыбы. На этикетке следует искать обязательные к указанию состав (вид рыбы), вес, дату изготовления, срок годности и условия хранения. Кроме того должны быть указаны наименование и адрес изготовителя рыбы, показатели пищевой ценности, наличие в компонентах, полученных с применением генно-модифицированных организмов. На потребительскую тару морепродуктов, произведенных в хозяйствах аквакультуры, наносят дополнительную надпись: «Продукция аквакультуры».

Упаковка рыбы, отвечающей обязательным требованиям безопасности, должна быть снабжена единым знаком обращения продукции на территории ЕАЭС.

Если приобретаете свежую рыбу, то перед покупкой лучше ее понюхать. Свежая рыба - рыбой не пахнет. Обычно ощущается запах моря, речной воды и даже тины. Если почувствовали резкий, неприятный запах (аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

Потрогайте туловище рыбы. Структура должна быть упругой, однородной, не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного вида рыб окраски. Верный признак того, что рыбка испортилась - наличие зеленоватых пятен на брюшке.

Несмотря на то, что покупка рыбы без головы обходится дешевле (из-за снижения веса), свежую рыбу лучше покупать с головой. Это позволяет оценить качество и свежесть продукта. У свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если глаза «усохли» или «ввалились», значит, рыба провела на прилавке времени больше, чем положено.

Отдельное внимание стоит уделить жабрам. У хорошей, свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые, почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

Если остаются сомнения в качестве рыбной продукции, попросите продавца показать документы, подтверждающие происхождение и качество товара (приходные накладные, декларацию соответствия).

Не следует приобретать рыбу в неустановленных местах торговли, «с рук». Такая продукция может содержать опасные химические соединения и биологические угрозы. Рыба часто является источником различных паразитарных заболеваний. Наиболее распространенными являются описторхоз, клонорхоз, дифиллоботриозы, анизакидозы.

В целях профилактики заражений паразитами, передающимися с рыбой, специалисты рекомендуют варить рыбу не менее 15 мин с момента закипания, жарить в распластанном виде и обязательно в масле до 20 минут.

Также рыбу можно засолить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (длиннее 25 см.) в течение 40 суток с добавлением 1 кг соли на 5 кг рыбы.

Выбирайте качественную и безопасную рыбу – и будьте здоровы!

В Роспотребнадзоре перечислили правила выбора мясных полуфабрикатов

Мясные полуфабрикаты давно вошли в наш ежедневный рацион как продукты, позволяющие экономить массу времени на готовке. Для того, чтобы не ошибиться в выборе продукции Роспотребнадзор дает рекомендации.

Мясные продукты являются важным источником белка и железа. В то же время они содержат достаточно большое количество жира, и это, в основном, насыщенные жирные кислоты, которые повышают риск развития гиперхолестеринемии и заболеваний сердечно-сосудистой системы. Один из принципов здорового питания ВОЗ относится к рациональному употреблению мясных продуктов, при котором необходимо по возможности заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. При этом порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

По статистике, каждый житель России употребляет за год около 40 кг мясопродуктов, по крайней мере, так их называют производители. При этом в состав мясных полуфабрикатов таких как сосиски входит большое количество пищевых добавок нитраты, нитриты, фосфаты, кошениль, каррагинан – всё это делает сосиски такими ароматными, вкусными и привлекательными на вид. От таких добавок может очень быстро развиваться пищевая зависимость, особенно у детей. Диетологи не рекомендуют употреблять готовые колбасные изделия чаще 1-2 раз в неделю.

Выбирая в магазине сосиски или сардельки внимательно изучите маркировку. Отдайте предпочтение изделиям категории А или Б – эта информация должна быть на этикетке.

Кроме того, проверьте сроки годности и условия хранения. колбасные изделия должны храниться в холодильнике, при температуре не выше +6°C.

Обратите внимание, что к продаже не допускаются колбасные изделия:

- ✓ с загрязнением на оболочке;
- ✓ с рыхлым фаршем;
- ✓ с серым цветом батонов (батончиков);
- ✓ с наличием бульонно-жировых отеков;
- ✓ с наличием крупных пустот на разрезе батонов размером более 5 мм;
- ✓ с лопнувшими или поломанными батонами;
- ✓ с нарушением целостности оболочки батонов (батончиков) и/или упаковки (для продукции, упакованной под вакуумом или в модифицированной атмосфере).

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

Условия хранения мясных полуфабрикатов. 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 генно-модифицированных 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).

Если вы все-таки приобрели некачественные мясные полуфабрикаты, обратитесь к продавцу с требованием заменить товар ненадлежащего качества или с требованием вернуть за него деньги (пункт 1 статьи 18 Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»).

Если вам не удалось добиться возврата денег или замены продукта при непосредственном общении с работниками магазина, то необходимо обратиться к продавцу товара с письменной претензией, составленной в двух экземплярах, в которой должны быть чётко сформулированы требования по поводу недостатков товара.

Один экземпляр претензии необходимо вручить продавцу, либо направить письмом (желательно с уведомлением). В случае личного вручения претензии, на втором экземпляре продавец должен указать дату, должность, Ф.И.О. лица, принявшего претензию.

Отсутствие у покупателя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющего факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований и не лишает его возможности ссылаться на свидетельские показания в подтверждение заключения договора и его условий.

Также, стоит учитывать, что может возникнуть необходимость вернуть некачественный товар продавцу для проведения проверки качества товара или проведения экспертизы (пункт 5 статьи 18 Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»).

Если был причинен вред здоровью или возникла такая угроза при приобретении продукции ненадлежащего качества, необходимо обратиться в соответствующее Управление Роспотребнадзора в вашем регионе, по месту нахождения продавца, в письменном виде.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ВНЕШНИЙ ВИД ПРОДУКТА

- целостность упаковки
- сохранность формы продукта (без следов повторного замораживания, заветривания, без деформации, отсутствие «снежной шубы»)

ЭТИКЕТКА

- маркировка должна включать следующую информацию:
 - наименование продукции;
 - состав
 - количество (масса нетто)
 - дату изготовления
 - срок годности
 - условия хранения
 - наименование и место нахождения изготовителя
 - рекомендации и (или) ограничения
 - показатели пищевой ценности
 - сведения о наличии ГМО
 - ЕАС

ДОКУМЕНТЫ

- Если сомневаетесь, вы вправе потребовать документы на продукцию

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ

НЕ ПОКУПАЙТЕ ПРОДУКТЫ У СЛУЧАЙНЫХ ПРОДАВЦОВ

Мясные полуфабрикаты требуют специальных условий хранения, поэтому покупать их следует только в магазинах, оснащенных холодильным оборудованием, в том числе низкотемпературным



УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

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

ЕСЛИ ВЫ КУПИЛИ НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ МЯСНЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ



Необходимо обратиться к продавцу товара с письменной претензией, составленной в двух экземплярах, в которой должны быть четко сформулированы требования по поводу недостатков товара

В соответствии с п.27 Правил продажи, п.1 ст.18 Закона о защите прав потребителей вы вправе потребовать замены на аналогичный товар надлежащего качества, либо потребовать уплаченной за товар денежной суммы. При этом покупатель по требованию продавца должен возвратить товар ненадлежащего качества

Отсутствие у покупателя кассового или товарного чека либо иного документа, удостоверяющего факт и условия покупки товара, не является основанием для отказа в удовлетворении его требований и не лишает его возможности ссылаться на свидетельские показания в подтверждение заключения договора и его условий

Если продавец отказался от приемки товара ненадлежащего качества, то следует обратиться в соответствующее Управление Роспотребнадзора в вашем субъекте, по месту нахождения продавца, в письменном виде

В Роспотребнадзоре раскрыли полезные свойства капусты

Капуста давно и прочно вошла в рацион нашего питания и принадлежит к числу важнейших овощных растений. Она также является неотъемлемой частью таких традиционных блюд, как: борщ, щи, солянка, тушеная капуста, голубцы, капустная запеканка и конечно квашеная капуста.

Капуста не только популярный, но и полезный продукт: она богата витаминами А, В1, Р, К, В6, U. Капуста является лидером среди овощей по содержанию витамина С, причем он сохраняется в капусте как при длительном хранении в сыром виде, так и при термической обработке. В ней также много минералов - сера, кальций, калий и фосфор, клетчатки и воды. В капусте содержится каротин, полисахариды, белки. Пищевая ценность на 100 г составляет около 24 ккал. Высокое содержание в капусте витаминов и минеральных веществ благотворно влияет на нервную систему, нормализует обменные процессы, а также способствует росту и развитию мышечной ткани.

Кроме того, капуста богата своим разнообразием. Например, белокочанная капуста содержит кальций, который укрепляет зубы и кости, а также никотиновую кислоту, которая отвечает за выделение энергии при переработке углеводов и жиров. Благодаря витаминам группы В (В1, В2, В6), белокочанная капуста благотворно влияет на здоровье и красоту волос, ногтей и кожных покровов, регулирует деятельность нервной системы. А содержащийся в ней калий необходим организму человека для полноценной деятельности сердечной мышцы.

Большим количеством клетчатки обладает краснокочанная капуста, (содержание нутриента в 2 раза выше, чем в белокочанной капусте). Она необходима для профилактики запоров и сахарного диабета, а также ожирения и болезней сердечно-сосудистой системы. Краснокочанная капуста также содержит высокую концентрацию витаминов А и С, которые поддерживают защитные силы организма, и витамин К, который благотворно влияет на регенерацию тканей.

Рекордное количество витамина С (в 2-3 раза выше, чем в других видах капусты) содержится в брюссельской капусте. Помимо этого, она богата фолиевой кислотой, которая необходима для правильного развития нервной системы ребенка на ранних этапах внутриутробного развития и уменьшает риск врожденных пороков у детей, а также фолатом, который способствует образованию красных кровяных телец (эритроцитов).

Наконец, стоит отметить полезные свойства цветной капусты. Тартроновая кислота, содержащаяся в ней, препятствует образованию жировых отложений, а большое количество железа участвует в процессе переноса кислорода в крови. Кроме того, в цветной капусте есть индол-3-карбинол – вещество, которое принимает участие в метаболизме эстрогенов и служит для профилактики женских онкозаболеваний.

Роспотребнадзор напоминает, что при покупке капусты следует обращать внимание на ее кочерыжку- срез должен быть белым или слегка молочным,

и на цвет капустных листов- он должен быть ровным и однородным, без повреждений и темных пятен.

Перед употреблением листовых видов капусты следует очистить овощ от верхнего слоя листьев и промыть прохладной водой.

Цветную капусту лучше предварительно замочить в прохладной воде, чтобы избавить ее от насекомых, и разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков.