

Автор: *В. Кохановская, заведующий отделением общественного здоровья, ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Новый год один из самых долгожданных и волшебных праздников, который любят абсолютно все, но в особенности его ждут дети. В это время принято дарить теплые, душевные подарки, в том числе и сладкие.

В красочных упаковках сладкие подарки дети получают от родителей, бабушек и дедушек от Деда Мороза на детских утренниках в детских садах и школах. И поэтому, чтобы сюрприз оказался приятным, необходимо ответственно подойти к его выбору.

На что следует обратить внимание при выборе сладкого новогоднего подарка.

1. Приобретайте сладкие подарки в местах организованной торговли (магазины, супермаркеты).
2. Внимательно осмотрите подарочную коробку: она должна быть чистой, без видимых дефектов и деформаций, иметь этикетку. На этикетке должна быть указана не только дата изготовления и упаковывания, но и срок годности с условием хранения. Не стоит приобретать большое количество сладостей, их должно быть столько, чтобы ребенок смог съесть их до окончания срока годности подарка.
3. Отдавайте предпочтение тем наборам, в которых кондитерские изделия содержат минимум пищевых добавок, консервантов, гидратированных жиров и масел (трансжиров).
4. В состав качественного сладкого набора должны входить конфеты (желейные, вафельные, с начинкой из суфле), вафли, пряники, печенье (галетное), мягкий ирис, пастила, зефир и мармелад. Старайтесь избегать сладких подарков с наполнением из карамельных и леденцовых конфет, тем более кондитерских изделий, содержащих алкоголь.
5. Если в наборе находится игрушка, то она должна быть в отдельной упаковке. Если вы не можете найти хороший вариант готового подарка из предложенных в магазине, купите подарочную упаковку и соберите его сами и будьте спокойны за здоровье своего ребенка. Желаем Вам хорошо встретить новогодние праздники!

