

## **Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: правильный новогодний подарок**

Современные новогодние сладкие подарки, как правило, запечатаны, и дарятся в таком же виде. Соответственно, содержание подарка, а главное состав подарочных конфет остаются тайной, а это пагубно влияет на процесс приобщения дошкольников к здоровому образу жизни. Поскольку на самих конфетах состав зачастую не указывается. Указание состава изделий на подарочной коробке, к сожалению, исключение, нежели правило.

Родители должны подумать, как выбирать подарок, чем он может быть опасен, и к каким последствиям может привести быстрый, необдуманный выбор.

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: заключение эксперта о подарке. Эксперты НП «Росконтроль» проанализировали состав новогоднего подарка производства одной из известных кондитерских фабрик. Подарок был выбран не из дешевых. Название подарка - «Любимые с детства». То есть, по большинству критериев можно было сделать вывод, что набор вполне можно приобрести детям, ведь нельзя забывать, насколько важно приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

Компоненты изделий были указаны на бумажном ярлыке, прикрепленном к коробке. В подарке было обнаружено 34 штучных кондитерских изделия известных торговых марок. Результатом проверки стало следующее: конфеты с помадной начинкой в составе содержали алкоголь. В одном из видов был обнаружен краситель E102 — тартразин.

Более того, в составе не было обнаружено натурального какао-масла. Глазурь делалась из эквивалента. Натуральными продуктами какао были лишь какао-порошок и какао тертое. Начинка большинства конфет была изготовлена на основе заменителя масла какао, а в качестве молочного компонента использовался растительный жир. Дело в том, что приобщение дошкольников к здоровому образу жизни должно начинаться с детства, а в данном случае рекомендовать заменители для использования в питании детей никак нельзя.

### **Категорическое "нет" в составе сладких подарков или приобщение дошкольников к здоровому образу жизни**

Для оценки возможности использования тех или иных компонентов в питании дошкольников следует руководствоваться следующими документами:

- технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции. ТР ТС 021/2011», утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания. СанПиН 2.3.2.1940–05», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19.01.2005 № 3;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049–13», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. СанПиН 2.3.2.1078–01», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14.11.2001 № 36.

Согласно указанным документам в питании детей дошкольного возраста запрещено использовать кондитерские изделия, содержащие такие ингредиенты, как:

- алкоголь;
- натуральный кофе;
- гидрогенизированные масла и жиры; кулинарные и кондитерские жиры;
- консерванты (в т. ч. сорбиновую и бензойную кислоты и их соли, пиросульфит натрия);
- арахис; подсластители (за исключением продуктов диетического питания для детей, больных сахарным диабетом);
- искусственные пищевые ароматизаторы (в т. ч. идентичные натуральным).

Все перечисленные ингредиенты часто встречаются в составе кондитерских изделий, входящих в новогодние наборы. Также в сладкие подарки нередко добавляют запрещенную в питании детей карамель, в т. ч. леденцовую.

### **Причины перечисленных запретов, как фактор приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**

С чем связаны перечисленные выше запреты?

**Алкоголь** для детского организма— сильнейший яд. Он пагубно влияет как на нервную систему, так и на организм в целом. Детям потребление любых доз алкоголя категорически запрещено. К слову, разрушительное воздействие на детскую нервную систему оказывает и кофеин (кофе).

**Консерванты, особенно пиросульфит натрия**, не должны использоваться в детском питании, поскольку они могут оказывать неблагоприятное действие на обмен веществ и пищеварение ребенка.

**Арахис** — сильнейший аллерген для многих детей (и взрослых).

**Гидрогенизированные масла и жиры** также опасны. В них присутствуют трансизомеры жирных кислот, вред которых для здоровья давно доказан. А в современных кондитерских изделиях, как правило, много гидрогенизированных жиров в составе.

**Карамель** противопоказана детям, т. к. как является одной из основных причин развития кариеса зубов.

Также при оценке состава новогодних подарков стоит учитывать, что согласно п. 4.4.18 технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки. ТР ТС 022/2011», утв. решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 881, **отрицательное влияние на активность и внимание детей могут оказывать: искусственные красители E102 (тартразин); E104 (желтый хинолиновый); E110 (желтый «солнечный закат»); E122 (азорубин); E129 (красный очаровательный); E124 (понсо).**

**Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: есть ли альтернатива "опасным подаркам"**

**Закономерный вывод:** сладкие новогодние подарки, продающиеся сегодня в магазинах, не принесут пользу ребенку. Даже если не будут содержать запрещенных ингредиентов.

Нужно усомниться в ценности для ребенка сладких подарков в принципе. Ведь ребенок потребляет огромное количество конфет, находящихся в этих подарках, всего за несколько дней новогодних каникул, а это серьезный дисбаланс в питании. Поскольку конфеты - это всего лишь "пустые калории", которые не дают организму белка, незаменимых жирных кислот, витаминов, минеральных веществ. А кроме того, если злоупотреблять кондитерскими изделиями, можно не заметить, как появятся зубной кариес, атопический дерматит (и другие аллергические реакции).

Разумеется, это нормально, если у родителей возникает желание порадовать своего ребенка нарядным набором конфет перед Новым годом. **Но важно помнить, что приобщение дошкольников к здоровому образу жизни должно начинаться с малых лет.** Можно создать праздничное настроение не только конфетами, но и другими средствами, сохранив здоровье ребенку. А к

новогоднему утреннику в детском саду можно найти и более полезные подарки — фрукты, развивающие игрушки и др.