



## Осторожно, пищевые добавки!

Пищевые добавки, увеличивающие срок хранения продуктов, придающие им вкус, аромат, однородную консистенцию, могут быть и безвредными, и опасными.

### *Безвредны:*

**E100** - куркумин (краситель), содержится в порошке карри, соусах, варенье, рыбных паштетах.

**E363** - янтарная кислота (подкислитель), содержится в супах, бульонах, десертах, сухих напитках.

**E504** - карбонат магния (разрыхлитель), в сыре, жевательной резинке, пищевой соли.

**E957** - тауматин (подсластитель), в мороженом, сухофруктах, жевательной резинке без сахара. Внимательно смотрите на эти индексы, обозначенные на продуктах!

### *Аллергенны:*

**E151** - краситель, может содержаться в темных соусах, лакрице.

**E414** - гуммиарабик (стабилизатор), в пиве, мороженом, готовой сухой смеси для кексов.

**E102** - тартразин (краситель), во фруктовых консервах, порошке для пудинга, мороженом, травяном ликере, салатных соусах, ароматизированных напитках.

### *Канцерогенны:*

**E251, E252** - нитрат натрия и нитрат калия (консерванты), содержатся в копченой рыбе, твердых сырах, консервированной сельди и шпротах.

**E343** - фосфат магния (подкислитель), в стерилизованном молоке, сливках, сухом молоке, плавленом сыре, жевательной резинке.



**Витамин А** – рост, зрение, крепкие зубы.

**Витамин В** – сила, аппетит, хорошее настроение.

**Витамин С** – бодрость, защита от простуды.

**Витамин D** – крепкие кости.

### Народная мудрость

**Гречневая каша - матушка наша,  
хлеб - кормилец.**

**Лук - от семи недуг.**

**Лук да баня все исправят.**

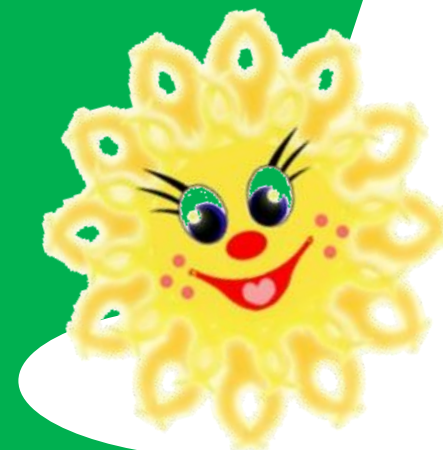
**Хлеб да капуста лихого не попустят.**

**Морковь прибавляет кровь.**

**Там, где нет мяса - свекла герой.**

**Лимонный сок - сок благословения.**

**Кто ест виноград, тот пьет  
сгущенное солнце.**



# ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## «ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ»



## Пять принципов безопасности пищевых продуктов



Безопасность пищевых продуктов — это совместная ответственность. Безопасность должна быть обеспечена на всем протяжении цепи производства пищевых продуктов, начиная от фермеров и производителей и заканчивая продавцами и потребителями. В публикации ВОЗ "Пять важнейших принципов безопасного питания" дается практическое руководство для продавцов и потребителей в области обработки и подготовки продуктов питания:

- **Принцип 1:** Храните продукты в чистоте.
- **Принцип 2:** Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке.
- **Принцип 3:** Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке.
- **Принцип 4:** Тепловая обработка проводится при необходимой температуре.
- **Принцип 5:** Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами.

Информация ГУ «РЦГЭиОЗ» по материалам ВОЗ

## ПИТАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Чтобы разнообразить питание детей в выходные дни, нужно следить за меню детского сада на протяжении недели и дома готовить другие блюда.

В выходные дни особое внимание обращают на вторые блюда, которые не всегда могут быть приготовлены в детском учреждении: кабачки, голубцы, блюда из печени. Из овощных блюд выбирают блюда, которых не было в меню дошкольного учреждения.

Хлеб нужно давать пшеничный и ржаной.

На завтрак детям дают винегрет с яйцом, мясом или сельдью. Можно приготовить омлет с тушеным шпинатом. Дополняют завтрак молоком или кисломолочными продуктами. Очень ценны натуральные витаминные напитки: дрожжевой, морковно-молочный, из шиповника, морс из черной смородины.

В выходные дни детям можно давать выпечку, сладкие фруктовые напитки, желе, мороженое. Они более полезны, чем пирожные.

В детском питании необходимо систематически использовать разнообразные сезонные овощи и фрукты.

## Меню выходного дня

### Вариант 1

#### Завтрак:

Каша жидкая молочная пшеничная 150;200  
Кофейный напиток с молоком 150;200  
Бутерброд с маслом 35

#### Обед:

Салат из свеклы с лимонным соком 40;50  
Борщ на мясном бульоне 150;200  
Печень, тушенная в сметане 80;100  
Овощи тушенные 100;150  
Отвар шиповника 150;200  
Хлеб ржаной 30;40

#### Полдник:

Молоко 150;200  
Зефир, фрукты свежие

#### Ужин:

Сырники, запеченные со сметаной  
120\10;150\15  
Кефир 150;200

### Вариант 2

#### Завтрак:

Запеканка манная с яблочным соусом  
120\40;150\50  
Бутерброд с маслом 35  
Какао с молоком 150;200

#### Обед:

Винегрет 40;50  
Щи зеленые со сметаной и яйцом 150\3\1,4  
Бефстроганов из отварной говядины 80;100  
Картофельное пюре, помидор 100\50;150\50  
Компот из кураги 150;200  
Хлеб ржаной 30;40

#### Полдник:

Пирожок (пирог) с повидлом 50  
Кефир 150;200  
Тертая морковь 100

#### Ужин:

Рыба, тушенная в сметане 80;100  
Овощной гарнир 100;150  
Чай с лимоном 150;200