

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ТЕМА 5. ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

5. ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ

Основные вопросы: на что ориентироваться при покупке пищевых продуктов? Чтение этикеток. Система цветовой индикации «Светофор».

Современный рынок продуктов питания представлен огромным количеством товаров разных производителей, различных ценовых категорий и качества. Их ассортимент постоянно меняется, появляются новые сегменты товаров, поэтому проблема выбора продовольственных товаров, которые не противоречат принципам здорового питания, является очень актуальной. Сегодня мы поговорим о том, на что следует ориентироваться при покупке продуктов, чтобы осуществлять правильный и осознанный выбор для поддержания здорового образа жизни.

1.

Помните о том, что не бывает пищи абсолютно плохой или абсолютно хорошей. Плохим или хорошим может быть только набор продуктов, которые вы выбираете для употребления на постоянной основе, и способы его приготовления, т. е. ваш рацион питания. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем ежедневном рационе присутствовали продукты из всех 4 основных групп — зерновые и хлеб, овощи и фрукты, молочные продукты и мясо-рыбные продукты.

2.

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые. Различные сорта хлеба (пшеничный, ржаной, отрубной, из муки грубого помола, цельносмолотого зерна) являются хорошим источником витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Особенно их много в хлебе из цельносмолотого зерна.

3.

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день). Это значит, что закупать надо на день 600–700 г — кожуру от апельсина или банана, также как семечки от яблока или груши, кочерыжку от капусты и др. мы не едим. Там, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и большинства дефицитов питательных микроэлементов среди населения ниже.

Наличие и ассортимент свежих овощей и фруктов на продовольственном рынке зависит от времени года и от местности, в которой вы проживаете. Поэтому, когда их предложение на рынке сокращается, выбор становится весьма ограниченным или отсутствует полностью, мож-

но использовать замороженные, сушеные, консервированные овощи и фрукты, соки. При покупке подвергшихся обработке овощей и фруктов следует обращать внимание на упаковку или этикетку товара и отдавать предпочтение тем из них, которые изготовлены с добавлением минимального количества жиров, растительных масел, сахара и соли.

4.

Контролируйте потребление жиров и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами. Потребление больших количеств насыщенных жиров связано с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ограничивайте потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных, переработанных мясных продуктов, колбас, копченостей.

Потребление молочных продуктов с низким содержанием жира, нежирных сортов мяса и птицы, морской рыбы, растительных продуктов обеспечит рекомендуемое общее количество жира, составляющее не более 30% от суточной калорийности рациона. Включение в рацион 20–25 г растительных масел обеспечивает потребность организма в ПНЖК, витамине Е, а также в некоторых веществах (фосфатиды, стерины и др.), обладающих важным биологическим действием, в том числе способствующих правильному обмену жиров в организме.

5.

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

Бобы, фасоль, чечевица и орехи, а также мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины) и яйца служат важными источниками белков и железа. Железо из бобовых усваивается не так хорошо, как железо, присутствующее в мясе и рыбе. Усвоение железа улучшается при употреблении бобовых вместе с овощами, содержащими аскорбиновую и др. органические кислоты. Другим способом улучшения усвоения железа является употребление фасоли и бобов вместе с небольшим количеством нежирного мяса или рыбы. Употребление печени один раз в неделю представляет собой действенный способ предотвращения железодефицитной анемии.

Такие мясные продукты, как колбаса, запеченное в тесте мясо, салями и мясные консервы обычно содержат большое количество насыщенных жиров, и поэтому их нельзя считать полноценной заменой мяса, их нужно заменять бобами, фасолью, чечевицей, рыбой, яйцами, птицей (без кожи) или нежирным мясом. Среднее потребление красного мяса рекомендуется ограничить до 80–100 г в день или заменять его на рыбу, птицу или мясо диких животных.

6.

Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли. Можно обойтись без различных видов сливок и сметаны, поскольку они содержат много насыщенного жира и очень мало белка или других незаменимых микронутриентов. Вместо сметаны для заправки салатов нужно использовать нежирный йогурт или другие продукты низкой жирности.

Можно получать достаточно кальция при сохранении низкого уровня потребления жиров, выбирая рекомендуемое нежирное молоко и нежирные молочные продукты в умеренных количествах. В таких молочных продуктах, как сыр, может быть высокое содержание соли, поэтому, желательно употребление малосоленых сортов (следует ориентироваться по этикетке).

7.

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

Выбирайте продукты с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах. Большинство людей съедают намного больше этого количества, поскольку соль скрыта в таких продуктах, как хлеб, сыр, консервированные и обработанные мясные (колбасы, сосиски) и рыбные (селедка) изделия, деликатесы из них.

Привыкнув к соли, многие добавляют ее в пищу для усиления соленого вкуса, часто даже не попробовав еду предварительно. Предпочтение соленой пищи ослабевает, если постепенно снижать потребление соли. Также, если использовать соль в приготовлении пищи, то следует использовать соль поваренную йодированную.

8.

Соблюдайте правильный питьевой режим (рекомендуется потребление 1,5–2 л жидкости в день). Используйте для утоления жажды хлебный квас, отвар из сухофруктов, зеленый чай, клюквенный морс, фруктовые соки, минеральную воду или обезжиренное молоко.

Снижайте употребление алкоголя до минимума, ограничивайте его потребление не более чем 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.

Как читать этикетку?

На этикетке упакованных пищевых продуктов должна отражаться вся необходимая и достоверная информация об их пищевых свойствах, особенностях и изготовителе. Информацию о продуктах, которые продаются на развес, следует искать на листке-вкладыше, ценнике или

спрашивать у продавца. Данные о продукте могут наноситься на этикетку любым способом, но они обязаны быть четкими и легко читаемыми. Если продукт произведен не в России, должна присутствовать дублирующая информация на русском языке.

Обращайте внимание не только на торговое наименование товара, но и на его полный вариант. В развернутой формулировке производитель указывает подробное и точное описание товара с указанием всех его особенностей и видов обработок.

Информация об изготовителе — название предприятия и его полный юридический адрес — указывается на этикетке в обязательном порядке. Если марка товара иностранная, но изготавливается он в России, то должны указываться адреса местных производств и отделений, чтобы у покупателя была возможность обратиться с претензией. Если предприятие готовит пищевые продукты из чужого сырья или полуфабрикатов — изготовителем и упаковщиком продуктов считается именно оно. На этикетке может присутствовать утвержденный товарный знак. Производитель может поместить на товар дополнительную информацию о себе: адрес сайта, группы в соцсетях и др.

Обязательной для указания на этикетке является также информация о чистом весе, объеме и количестве продукта. Объем жидких фасованных продуктов измеряется в литрах, миллилитрах, кубических сантиметрах или дециметрах, а вес твердых и сыпучих продуктов — в граммах и килограммах. При этом количество указывается как «масса нетто», т. е. без учета веса упаковки.

Если продукт состоит из жидкости и твердых ингредиентов — указываются массы нетто обоих компонентов. Так делают при маркировке сиропов, маринадов и т. д. Допускается не указывать массу в тех случаях, когда вес фасованных продуктов при хранении может уменьшаться, а также для продуктов, продаваемых поштучно либо на развес.

Состав продукта — это сведения об основных компонентах, пищевых добавках, генно-модифицированных организмах и ароматизаторах, входящих в его состав. Производитель обязан проинформировать покупателя о содержании веществ, которые могут влиять на его здоровье. Пищевые добавки — различные антиокислители, глазирователи и т. д. указываются либо под своим названием, либо в виде индекса Международной цифровой системы (INS) или Европейской цифровой системы (E). Подсластители — сорбит, ксилит и др. — должны сопровождаться предупреждением «Потребление более 15–20 г. в сутки может оказать послабляющее действие». При использовании биологически активных добавок (БАДов) производитель обязан проинформировать о противопоказаниях при отдельных видах заболеваний. Также должна присутствовать надпись: «Не является лекарством». Обращайте внимание на указанный на этикетке вид ароматизатора: натуральный, идентичный натуральному или искусственный. Производитель обязан ин-

формировать покупателя, если доля генетически модифицированных пищевых продуктов (ГМО) в составе изделия превышает 0,9%. В России в пищевой промышленности официально разрешено применение 14 сельскохозяйственных сортов, полученных с применением трансгенных технологий. Наиболее распространенная из них — генно-модифицированная соя.

Некоторые вещества могут вызывать аллергическую реакцию, поэтому обращайте внимание на присутствие как самих этих веществ, так и продуктов их переработки. К аллергенам относят злаки, глютен, ракообразных и моллюсков, яйца, рыбу, арахис и орехи, сою, молоко, сельдерей, горчицу, кунжут, люпин, диоксид серы и сульфиты, аспартам и его соли.

По усмотрению изготовителя на этикетке могут быть перечислены минеральные вещества и витамины, которые изначально содержатся в продукте и не добавлялись специально. Указывать их точное количество производитель не обязан, но он должен поместить рекомендацию суточной нормы потребления такого продукта. Любую информацию о специальных питательных, лечебных, диетических и других особых свойствах производитель может разместить на этикетке только при наличии у него подтверждения этой информации.

Пищевая ценность продукта имеет два основных критерия: калорийность (энергетическая ценность) и содержание питательных веществ. Количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов указывается в расчете на 100 г (мл, куб. см) продукта. Эти сведения могут не приводиться, если содержание этих элементов в 100 г (мл, куб. см) продукта составляет 2%, а для минеральных веществ и витаминов — менее 5% от рекомендуемого суточного потребления.

Выбирайте продукты с четко нанесенными датами производства и срока годности, хранения и реализации. Отдавайте предпочтение продуктам с «выбитыми» на упаковке, а не наклеенными датами. Срок годности — период времени, в течение которого пищевые продукты остаются безопасными для употребления. Условия хранения указываются на товарах, требующих определенной температуры, влажности, светового режима сохранности продукта. Для консервов отдельно могут быть указаны условия хранения после вскрытия упаковки. Поэтому при покупке обращайте внимание на эту информацию и на целостность упаковки. Нарушение условий хранения может сделать продукты небезопасными для здоровья.

Если информация на этикетке неполная, нечеткая, только на иностранном языке или перекрыта неснимаемыми наклейками, которые затрудняют понимание качества и особенностей продукта — это веский повод отказаться от покупки!

На этикетке всегда указывается обозначение документа, в соответствии с которым изготовлен и может быть идентифицирован продукт.

Для большинства продуктов питания имеется разработанный и утвержденный государственными органами стандарт — ГОСТ. Также изготовитель может разработать собственные технические условия — ТУ.

Рекомендации по приготовлению блюд обязательно размещаются на концентратах, полуфабрикатах, изделиях, правильное использование которых «без подсказок» затруднено, а неправильное может нанести вред потребителю или испортить продукт. В остальных случаях рекомендации наносятся на этикетку по усмотрению изготовителя.

Информация о подтверждении соответствия пищевых продуктов размещается на товарах, подлежащих обязательной оценке соответствия, которые не имеют права обращения на рынке России без наличия одного из знаков: знака обращения на рынке или знака соответствия. К такой продукции относятся: молоко и молочная продукция, рыба и рыбная продукция, зерно, питьевая вода упакованная, масло-жировая продукция, соковая продукция из фруктов и овощей, мясо и мясная продукция, отдельные виды специализированной пищевой продукции, в том числе диетическое лечебное и диетическое профилактическое питание, иная пищевая продукция.

Назначение и условия применения указываются на этикетках таких категорий продуктов, как детское и диетическое питание, биологически активные добавки. Если вы заметили, что маркировка выбранного продукта не соответствует официальным требованиям, сообщите об этом в Роспотребнадзор.

В 2018 году в России стартовал проект по добровольной маркировке (индикации) продуктов цветовой шкалой в зависимости от содержания в них сахара, жира и соли («Светофор»). Основная задача — привлечь внимание потребителя к высокому содержанию соли, сахара и жиров в продуктах питания. Подобная цветовая маркировка используется в Северной Корее, Австралии, Новой Зеландии, Мексике, Сингапуре и в других странах.

Суть такой маркировки — наглядно показать количество содержащихся критически значимых сахара, соли и жира по отношению к общему весу продукта и с учетом частоты употребления и объема порции. Таким образом мы поймем, как быстро превысим норму потребления критически значимых веществ, если будем употреблять такой продукт постоянно.

Важно понимать, что цветовая индикация «Светофор» не отражает опасность или вред продукта для здоровья. Основная задача — привлечь внимание потребителя к содержанию соли, сахара и жиров в продуктах питания и, для наглядности, отразить это цветом. Даже если производитель продуктов питания решит внедрить эту систему маркировки для всей своей продукции, есть ряд продуктов, на которые такую этикетку наносить не будут. Например, на сахар, растительное масло, сало, кондитерские изделия, сыры, напитки и подобные про-

дукты, состав которых для потребителя очевиден. Когда же речь идет о сложных многокомпонентных продуктах, где потребителю сложно оценить реальное содержание жира, соли и сахара, индикация «Светофор» поможет быстрее разобраться и принять взвешенное решение при составлении рациона питания.

Как читать этикетки (система «Светофор»)





институтвоспитания.рф



сгон.rosпотребнадзор.ru