

Правила покупки продуктов в магазине.

(Рекомендации для родителей)



Питание

Питание - поддержание жизни и здоровья человека с помощью пищи — процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения, жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.



Правила покупки.

- Правильно покупать продукт питания – не значит уметь выбирать наиболее выгодный по цене товар.
- Необходимо также обратить внимание, качество, срок хранения, его реальную необходимость и пользу.



Выбирайте те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу

ГОСТ - это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством.

Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм. Зная, какому ГОСТу должен соответствовать тот или иной товар и найдя его упоминание на этикетке, вы точно обезопасите себе от откровенных подделок.

Другое дело - ТУ или технические условия, указанные на банке. Нормативы таких условий могут прописать сами заводы-производители, а значит, включить в состав своей продукции все, что пожелают, в том числе вредные компоненты, не предусмотренные ГОСТом.

Качественный товар не может быть самым дешевым

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не нужно надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет прежде всего экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары - не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая к обеденному столу продукты с самыми обычными свойствами.

Решая проблему, как правильно выбирать продукты, лучше всего предпочесть товары средней ценовой категории. С учетом большой конкуренции, их изготовители стремятся завоевать покупателей именно качеством своей продовольственной продукции.

Выбирайте известных крупных производителей

Этот пункт правил, как выбрать качественные продукты в магазине, тесно связан с предыдущим. Крупные производители товаров с хорошей репутацией, рассчитывающие на большой спрос, не станут рисковать своим добрым именем ради минутной выгоды. В большинстве случаев их продукции можно доверять. За редким исключением.

Всегда смотрите на внешний вид изделия.

Видите на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуете неприятный запах - проходите мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности.

Проверяйте срок годности.

- У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он является непригодным к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Видите перебитые несколько раз цифры на упаковке - продукт упаковывали уже несвежим. А уж если выбрали и принесли домой товар с истекшим сроком годности - имеете полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

Наименование продукта	Срок хранения в холодильнике	Срок хранения в морозильной камере
Сырое мясо	3-5 дней	4-6 месяцев
Фарш	1-2 дня	3-4 месяца
Мясные блюда	3-4 дня	2-3 месяца
Окорок, ветчина	3-5 дней	1-2 месяца
Бекон, колбаса	1 неделю	1-2 месяца
Птица	1-2 дня	9-12 месяцев
Птица вареная в бульоне	1-2 дня	6 месяцев
Птица вареная без бульона	3-4 дня	4 месяца
Рыба	1-2 дня	3-6 месяцев
Яйца	3 недели	Не замораживают
Твердый сыр	3 недели	6 месяцев
Мягкий сыр	2 недели	4 месяца
Творог	5 дней	1 месяц
Масло	1 месяц	6 месяцев
Мороженое	Не хранят	1-3 месяца
Молоко	5 дней	1 месяц
Фрукты и овощи	1-3 недели	В ящике для овощей и фруктов 1 год
Ягоды и зелень	1-2 дня	1 год

Изучайте состав на этикетке.

- Информацию на этикетке печатают не просто так. Там можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие вашим представлениям о полезной пище.

Виды пищевых добавок

Красители



Консерванты



Загустители

Эмульгаторы

Ароматизаторы



Классификация пищевых добавок

E100-E199	Красители
E200-E299	Консерванты
E300-E399	Антиокислители, регуляторы кислотности
E400-599	Стабилизаторы, эмульгаторы, загустители
E600-699	Усилители вкуса и аромата
E900-E999	Противопенные, глазирователи, улучшители муки, подсластители
E1100-E1105	Ферментные препараты
E700-E899	Запасные номера

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

E123 E510 E513 E527

ОПАСНЫЕ

E102 E110 E120 E124 E127 E129 E155 E180
 E201 E220 E222 E223 E224 E228 E233 E242
 E400 E401 E402 E403 E404 E405 E501 E502
 E503 E620 E636 E637

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

E131 E142 E153 E210 E212 E213 E214 E215
 E216 E219 E230 E240 E249 E280 E281 E282
 E283 E310 E954

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

E338 E339 E340 E341 E343 E450 E461 E462
 E463 E465 E466

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

E151 E160 E231 E232 E239 E311 E312 E320
 E907 E951 E1105

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

E154 E626 E627 E628 E629 E630 E631 E632
 E633 E634 E635

ДАВЛЕНИЕ

E154 E250 E252

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

E270

ЗАПРЕЩЕННЫЕ

E103 E105 E111 E121 E123 E125 E126 E130
 E152 E211 E952

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ

E104 E122 E141 E171 E173 E241 E477