



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУ-
ЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕ-
ЛОВЕКА ПО ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ-
ЧУВАШИИ**

Территориальный отдел Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав потреби-
телей и благополучия человека по Чувашской Рес-
публике-Чувашии

в городе Новочебоксарск

ул. Строителей, д. 56а, г. Новочебоксарск,
Чувашская Республика, 429960
Тел./факс (8352) 77-06-92
E-mail: ncheb@21.rosпотребнадzor.ru

Руководителям образовательных учреждений
г. Новочебоксарска,
Моргаушского, Чебоксарского
муниципальных округов Чувашской Республики
(по реестру)

25.12.2025 № 21-13-00/28-1908-2025

Об информировании граждан

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике в г. Ново-
чебоксарск просит разместить на сайте статьи: «Роспотребнадзор: профилактика пищевых отрав-
лений в период праздничных дней», «5 шагов по правильному питанию детей в школе», «День со-
лений. Советы по хранению домашних заготовок», «РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: профи-
лактика обморожения», «О профилактике йододефицита».

Приложение: на _____ л. в 1 экз.

Начальник отдела

А.А. Васильев

Ксения Евгеньевна Корнякова
главный специалист - эксперт
8 (8352) 77 41 40



Роспотребнадзор: профилактика пищевых отравлений в период праздничных дней.

Пищевое отравление в праздничные дни чаще всего вызывают готовые блюда – всевозможные многокомпонентные салаты, заправленные майонезом и сметаной, кондитерские изделия с кремом, блюда из рубленого мяса, студень и др. Кроме готовых блюд причиной отравления могут стать плохо промытые ягоды, фрукты и свежие овощи, так как на их поверхности могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

Чтобы новогодние праздники не были омрачены проблемами со здоровьем (пищевыми отравлениями), территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Роспотребнадзор рекомендует выполнять простые правила:

1. Соблюдайте правила личной гигиены: обязательно мойте руки и продукты перед едой и перед приготовлением пищи. Прежде чем разбить яйцо, помойте его с мылом.
2. Тщательно мойте ножи и разделочные доски после соприкосновения их с сырым мясом. Купите несколько разделочных досок на кухню. Зелень, овощи, фрукты, хлеб, сыры и колбасы нарежьте на одной доске, сырое мясо и рыбу – на другой.
3. Размораживайте мясо только перед приготовлением.
4. Прожаривайте рыбу и мясо до полного приготовления. Не ешьте сырое или полусырое мясо, рыбу и яйца.
5. Не ешьте продукты, которые вызывают у вас сомнение (плохой запах, несвежий вид, странный вкус). Следите, чтобы в холодильнике не было испорченных продуктов.
6. Не готовьте много еды. Приготовленные блюда в холодильнике храните не больше 3-х дней.
7. Соблюдайте товарное соседство. Не храните в одном отсеке холодильника сырые мясо и рыбу вместе с готовыми продуктами.
8. Не ешьте продукты из поврежденных или вздутых консервных банок.
9. Не покупайте консервы, если они в мятой таре, без этикетки.
10. Ешьте грибы, только если вы уверены в них на 100%.
11. Нельзя есть позеленевший картофель. Проросший картофель необходимо тщательно очищать.
12. Не ешьте икру и молоки щуки, окуня, налима и скумбрии, если они пойманы в период нереста, так как в этот период они выделяют яд.
13. Не оставляйте еду на хранение в оцинкованной, медной или поцарапанной эмалированной посуде.
14. При покупке продуктов питания обращайте внимание на целостность упаковки, дату изготовления и срок хранения. Храните продукты по указанным на упаковке рекомендациям производителя.

Выполнение этих несложных профилактических мер поможет сохранить своё здоровье и жизнь. Будьте здоровы!

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



5 шагов по правильному питанию детей в школе.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск обращает внимание, что здоровое питание важная составляющая гармоничного роста и развития ребенка, его благополучия и безопасности. Важно, чтобы питание не только покрывало калорийностью пищи энерготраты ребенка, но и содержало необходимое для здоровья количество витаминов и минералов. Важно чтобы дети питались не только дома, но и в школе в течение дня, чтобы им нравилось то, что они едят, а обстановка располагала к принятию пищи. Ключевым показателем мониторинга школьного питания является удовлетворенность питанием обучающихся и родителей, контроль вкусовых предпочтений, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд по результатам выборочного опроса детей. Роспотребнадзор предлагает несколько рекомендаций для операторов по организации питания в школах, которые помогут создать необходимую атмосферу в столовой и приготовить вкусные и полезные блюда, реализовать на практике принципы здорового питания.

СОЗДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Организуйте удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечьте в столовой условия для мытья рук, бесперебойную подачу холодной и горячей воды через смесители, наличие мыла и сушилок для рук
- Соблюдайте режим уборки столовой, мытья и обработки посуды
- Проводите ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирайте столы перед каждой посадкой обучающихся
- Аккуратно сервируйте столы, проверьте наличие салфеток на столах
- Предусмотрите достаточную продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

ГОТОВЬТЕ ВКУСНЫЕ БЛЮДА

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов, выдаваемых детям
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки, обогащенные продукты
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия), формируйте привычку употребления умеренно сладких блюд
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок, препятствуйте поступлению в столовую фальсифицированной и (или) обезличенной продукции, продукции с истекшим сроком годности, нарушениями условий хранения

КОНТРОЛИРУЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими не только на раздаче, но и к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд с использованием анкетирования детей и выборочной органолептической оценки горячих блюд, отбирая пробу со стола ребенка.

- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

ПРАВИЛЬНО ИНФОРМИРУЙТЕ

- Информируйте детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания и здорового пищевого поведения



- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания, здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний
- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



День солений. Советы по хранению домашних заготовок.

Домашние консервы – популярный вид заготовок, благодаря которому зимой мы можем поставить на стол вкусные закуски. Многие россияне закатывают в банки овощи, фрукты, ягоды, грибы, а иногда даже мясо и рыбу. Однако к изготовлению и хранению консервированных продуктов нужно относиться ответственно. Если пренебречь правилами безопасности, можно нанести серьезный вред здоровью.

Дело в том, что при нарушении технологии изготовления в консервах могут развиваться болезнетворные микроорганизмы. Один из самых опасных – возбудитель ботулизма. Он живучий, хорошо размножается в безвоздушной среде и выделяет токсин, способный отравить человека. Если вовремя не поставить диагноз, ботулотоксины могут привести к дыхательному и мышечному параличу.

Чтобы защитить себя и близких, соблюдайте несколько правил:

- Для консервации выбирайте только свежие фрукты и овощи. Использовать лежалые и испорченные плоды нельзя.
- Тщательно промывайте продукты перед консервацией.
- Помните, что во время консервации чистым должно быть все, включая рабочее место, руки, используемый инвентарь.
- В процессе подготовки к консервации отсортировывайте ягоды, фрукты, овощи по размеру и степени зрелости. Приблизительно одинаковые плоды провариваются равномерно, а это значит, ниже риск порчи продукта.
- Внимательно осматривайте стеклянные банки перед употреблением, чтобы выявить в стекле возможные воздушные пузырьки, раковины, внутренние трещины, проверяйте целостность горловины. Поврежденные банки использовать нельзя – они не выдержат режима термической обработки или их невозможно будет герметично закрыть.
- Тщательно промывайте банки – для этого можно использовать соду; также желательно взять новую губку.
- Осторожно стерилизуйте банки. Как правило, они изготавливаются из стекла не очень высокой термостойкости, поэтому при резкой смене температуры могут лопнуть. Чтобы этого не случилось, холодные банки погружайте в горячую воду постепенно, нагревая их сначала на пару. Есть и другие способы стерилизации, например в духовке, микроволновке.
- Не забывайте стерилизовать крышки.
- Выбирайте проверенные рецепты и четко следуйте им, не экспериментируйте с концентрацией уксуса, соли и сахара. Это может привести к ухудшению вкуса и порчи заготовок.
- Воду лучше использовать фильтрованную.
- Закрывайте банку быстро и надежно. Затем проверяйте герметичность, перевернув банку. Если ничего не капает, значит, все в порядке.

Хранить заготовки следует в темном, сухом, прохладном месте. В идеале это погреб, но для городских жителей более реальные места хранения – холодильник, шкаф на балконе или кладовка (если там не жарко).

Вздувшиеся банки следует немедленно выбрасывать. Также нельзя есть продукт, если вы видите помутнение рассола, плесень.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна.



РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: профилактика обморожения.

В связи с установившимися на территории России устойчиво отрицательными температурами территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск напоминает об основных правилах профилактики обморожения при прогулках и работе на воздухе.

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур.

К обморожению на морозе могут приводить тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, провоцирующим фактором может быть курение и употребление алкоголя.

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- избегайте употребления спиртного – алкогольное опьянение на самом деле вызывает большую потерю тепла, в то же время вызывая иллюзию тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения;
- не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми;
- носите свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь многослойно, при этом между слоями одежды будут прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Либо используйте специальное термобелье. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой;
- не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом;
- как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест;
- не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи;
- не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте согреть их под мышками;
- прячьтесь от ветра – вероятность обморожения на ветру значительно выше;
- перед выходом на мороз на продолжительное время плотно поешьте – вам может понадобиться энергия.
- особое внимание обращайте на состояние детей и пожилых людей. Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях функция терморегуляции бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки.

Берегите себя и своих близких. Будьте здоровы!

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна



О профилактике йододефицита.

Россия находится на третьем месте среди стран, территории которых дефицитны по йоду. Проблема йододефицита актуальна для всех регионов нашей страны. Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом. Постоянный недостаток йода в пище приводит в первую очередь к снижению синтеза и секреции основных гормонов щитовидной железы - тироксина и трийодтиронина, в состав которых входит йод. Затем по принципу обратной связи повышается синтез и секреция других гормонов (гипофизом), которые приводят к компенсаторному увеличению ткани щитовидной железы. Однако это не может обеспечить ее функциональную полноценность, так как не хватает строительного элемента - йода. Развиваются заболевания - гипотиреоз и эндемический зоб - диффузный, узловой, диффузно-узловой, многоузловой. Детям и подросткам свойствен диффузный зоб, взрослым - узловые формы зоба.

Дефицит йода проявляется признаками недостатка соответствующих гормонов щитовидной железы, которые контролируют энергетический обмен, рост и созревание тканей, участвуют в регуляции функционального состояния центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, печени, эмоционального тонуса человека.

Если детям и подросткам не хватает йода, это может привести к задержке роста, снижению иммунитета, а значит – большей подверженности инфекционным заболеваниям. Йододефицит негативно сказывается на развитии интеллекта, приводит к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.

Если возникает дефицит йода у взрослых, это проявляется так же нарушениями в интеллектуальной сфере, и, кроме того, наносит урон репродуктивной функции. Повышается риск появления ребенка с врожденными заболеваниями - гипотиреозом, эндемическим кретинизмом. Нарушение развития нервной системы будущего ребенка приведет в последующем к его отставанию в умственном развитии, пострадает память, слух, зрение и речь.

Клинические проявления йодной недостаточности могут длительное время внешне не проявляться, так называемый "скрытый голод". Поставить диагноз может врач-эндокринолог по результатам осмотра, ультразвукового исследования щитовидной железы, определения гормонов в сыворотке крови, определения экскреции йода с мочой.

Профилактика может осуществляться посредством массовых или индивидуальных мер.

Массовая профилактика:

1. Обогащение продуктов массового потребления йодсодержащими добавками. Обогащают йодсодержащими добавками следующие продукты: поваренная соль; хлеб и хлебобулочные изделия; бутилированная вода; сокосодержащие напитки.

2. Включение в меню организованных коллективов (дошкольные и общеобразовательные организации) продуктов богатых йодом: хек серебристый, пикша, лосось, камбала, треска, морской окунь, морская капуста.

Индивидуальная профилактика

1. Включение в состав блюд йодированной соли.
2. Потребление натуральных продуктов, богатых йодом (выбор в магазине, профилактический подход к выбору продуктов)

3. Использование витаминно-минеральных комплексов. Перед этим рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Суточная потребность в йоде для детей составляет 60 – 120 мкг, для подростков – 130 – 150 мкг, взрослых – 150 мкг, беременных и кормящих женщин 220 – 290 мкг.

Главный специалист – эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарск Корнякова Ксения Евгеньевна

