**КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ**

  К кондитерским изделиям относятся все сладости. Они могут быть мучными (кексы, торты, печенья, пирожные, пироги и др.) или сахарными (конфеты, патока, варенье, мармелад, желе, зефир, халва и др.). При производстве кондитерских изделий используется сахар, мука, мед, фрукты, яйца.

    Данные продукты питания содержат большое количество углеводов, которые быстро усваиваются и могут синтезироваться в жир. Они незаменимы в случае, когда нужно быстро восстановить энергию. Но следует помнить, что употребление кондитерских изделий в больших количествах может привести к проблемам со здоровьем.

**Как выбрать качественные кондитерские изделия:**

    - прочитайте состав изделий (если в нем указаны растительные сливки, загустители и эмульгаторы, значит производитель решил сэкономить и заменил натуральные компоненты на искусственные);

    - обратите внимание на сроки хранения кондитерских изделий (если он довольно длительный (больше полугода), то, скорее всего, производитель не пожалел консервантов);

    - у шоколадных изделий должна быть гладкая, ровная, блестящая поверхность;

    - качественные мучные кондитерские изделия не должны быть хрупкими;

    - мармелад, изготовленный по технологии, хорошо держит форму и не должен прилипать к упаковке;

    - покупайте кондитерские изделия с естественным, не ярким цветом;

    - на поверхности качественных кондитерских изделий не должны выступать капли влаги.

**Внимательно прочитайте сроки годности:**

* сахаристые кондитерские изделия могут храниться от 15 суток до 10 месяцев. Это зависит от состава и наличия в рецептуре консервирующих ингредиентов;
* шоколад и карамель могут иметь срок хранения от 1 до 12 месяцев в зависимости от начинок и добавок.
* зефир и пастила – до 3 месяцев, мармелад – от 15 суток до 3 месяцев.
* мучные кондитерские изделия с начинкой, например, пирожные и торты, хранятся 36 – 72 часа при температуре 4±2 град. Бисквитные рулеты с начинкой – 36 часов.
* кексы – 7 суток, вафельные торты – от 15 суток до 1 месяца.

    Сухие кондитерские изделия без скоропортящихся начинок и влажных прослоек с консервирующими ингредиентами в соответствующей упаковке - до 3-х месяцев.

    Хранение кондитерских изделий – важный фактор при их покупке в магазине.

    Обратите также внимание на сроки их хранения, на требования к температурному режиму, уровню влажности и оцените: соблюдаются ли они там, где Вы эту продукцию приобретаете.

**Покупайте только качественные кондитерские изделия, берегите здоровье!**

*Источник:*

*http://cgon.rospotrebnadzor.ru/*

