



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ,  
ТАРАСОВСКОМ РАЙОНАХ

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3  
Тел/факс (8-86385)2-03-72

Е-mail: [rpn22@donpac.ru](mailto:rpn22@donpac.ru)  
ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008  
ИНН 6167080043 КПП 616701001

Управление образования  
Миллеровского района

Отдел образования  
Тарасовского района

Отдел образования  
Чертковского района

09.12.2024

№ 24-95/3462

На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

В целях реализации информационной политики по работе с населением и повышения грамотности в сфере защиты прав потребителей населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет статью для публикации.

Наступил декабрь – прекрасная пора подготовки к праздникам. Новый год и Рождество уже не за горами. Однако это также и время холодов и нехватки солнечного света, поэтому сейчас организм особенно нуждается в витаминах, полезных микро- и макроэлементах. Поэтому зимой рацион должен быть максимально разнообразным: в него обязательно должны входить и мясо, и рыба, и молочные продукты, и домашние разносолы. Сейчас хорошо тем, кто успел осенью наделать заготовок: засушить и заморозить летних овощей и фруктов, наварить варенья и соусов, засолить огурцы, помидоры, перцы и другие овощи. Самое время выставлять эти лакомства на стол.

И конечно, нельзя забывать про свежие овощи, фрукты и зелень – главные источники полезных элементов. Благо, сейчас в продаже много продуктов растительного происхождения, способных поддержать здоровье. Например, капуста разных видов присутствует в магазинах и на рынках круглый год: белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская. На последнюю стоит обратить особое внимание – урожай некоторых популярных сортов собирают как раз в ноябре и декабре, так что кочаны будут свежими. Даже если вы купите замороженную брюссельскую капусту, скорее всего, ее собрали недавно.

Конечно, зимний рацион не обойдется без наших традиционных овощей: картофеля, моркови, свеклы, репчатого лука, репы и тыквы. Разнообразить блюда можно цикорием, сельдереем, салатом. А если захочется заменить чем-то интересным картофель – есть пастернак и топинамбур.

Что касается фруктов, в декабре на пике популярности цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны, помело, лаймы, свити. Все они в это время года свежие, сочные и ароматные. Пользу этих плодов переоценить сложно: в них много витамина С, который укрепляет иммунную систему, защищает организм от вирусов и бактерий, ускоряет заживление ран и выполняет много других функций. Цитрусовые богаты и витаминами группы В, необходимыми для поддержания здоровья нервной системы и головного мозга. В плодах также много пектинов – растворимой клетчатки, полезной для пищеварения.

Не забывайте о наших традиционных яблоках – в декабре на первый план выступают зимние сорта. Продолжается сезон хурмы, гранатов, киви, груш, айвы.

Не забывайте про авокадо – чрезвычайно полезный продукт. Он богат олеиновой кислотой, содержит омега-3 и омега-6 кислоты, насыщенные жиры, калий, витамины К и В9, много клетчатки; прекрасно утоляет голод и способствует снижению веса. Авокадо сочетается с самыми разными блюдами: рыбой, салатом, яйцами.

Еще один невероятно ценный экзотический фрукт, который стоит включить в рацион, – манго. В нем много витаминов С, А, Е, витаминов группы В и высокое содержание клетчатки. Благодаря составу манго укрепляет иммунитет, благотворно влияет на состояние кожи и волос, улучшает зрение и снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. А еще во фрукте есть эндорфины, они улучшают настроение и память. Очень вкусно сушеное манго, но тем, кто следит за весом, следует помнить, что некоторые производители посыпают кусочки сахарной пудрой или вымачивают в сахарном сиропе, чтобы сделать их более сладкими. Поэтому при покупке нужно внимательно читать состав продукта.

Старайтесь по максимуму разнообразить свой рацион, выбирайте качественные фрукты и овощи, и вы встретите новый год здоровыми и полными сил.

Также сообщаем, что на постоянной основе работает Единый консультационный центр Роспотребнадзора по телефону 8 800-555-49-43, для обращения по возникающим вопросам.

С уважением, начальник отдела



А.В. Сухорукова

Таранцова Юлия Александровна  
8(86385)2-60-69.