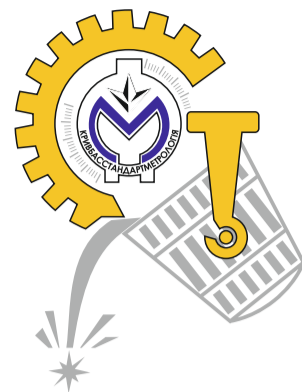




За якістю майбутнє!

# Вісник якості



№6(23) 25 червня 2015р.

www.krivbasscenter.dp.ua

## ЇДЕМО ДО ТАБОРУ!

стор. 2

## ЯК ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ В СПЕКУ.

стор. 4

## УТЕПЛЕННЯ БУДИНКІВ - РЕАЛЬНА ЕКОНОМІЯ!



В умовах сучасного постійного підвищення цін на енергоносії та комунальні тарифи актуальним є питання ефективного утеплення будинків при використанні якісних теплоізоляційних матеріалів. При цьому виникає декілька питань.

Питання перше: за якими параметрами слід обирати теплоізоляцію? Найчастіше утеплювач підбирають виходячи з щільності матеріалу. Як показує досвід випробувальної лабораторії промислової та будівельної продукції ДП «Кривбасстандартметрологія», такий підхід у більшості випадків є правильним, але бувають винятки. Справа в тому, що матеріали однакової щільності випущені різними виробниками або за різними технологіями мають різний опір теплопередачі та мають різні механічні властивості. Найважливіші з них: опір теплопередачі, міцність на стискання, еластичність та пружність (здатність матеріалу згинатись не ламаючись, та відновлювати початкову форму при монтажі у конструкцію). Ці показники повинні бути наведені у паспортах на матеріали та підтвержені відповідними протоколами випробувань у сертифікованих лабораторіях. Слід пам'ятати, що нормативним документом ДБН В.2.6-31:2006 «Теплова ізоляція будівель» передбачається мінімально допустимий опір теплопередачі зовнішніх стін, покриття та перекриття, конструкцій у цілому, тобто можна утеплювати окрему конструкцію різними матеріалами з різними теплотехнічними показниками, але для того, щоб досягнути мінімально допустимі норми закладені в ДБН В.2.6-31:2006 доведеться збільшити витрати матеріалів, які мають низькі теплотехнічні показники, що не завжди вигідно з економічної точки зору. Також, будь-який утеплювальний матеріал повинен відповідати вимогам нормативних документів, які стосуються окремого виду матеріалу (ДСТУ або ТУ на пінополістирол, пінополіуретан, мінеральну вату та ін.). Питання вибору теплоізоляційного матеріалу повинно розглядатись на етапі проектування робіт. Слід зауважити, що різні утеплювальні матеріали мають свої недоліки та переваги. Наприклад, які переваги та недоліки пінополістиролу по відношенню до мінераловатних утеплювачів? До переваг слід віднести більш високий опір теплопередачі, ніж у мінераловатних утеплювачів (що дозволяє зменшити товщину шару утеплювача). Недоліками є менша ніж у мінераловатних утеплювачів паропроникність, складність монтажу (важче

підняти «в розмір» при установці на конструкцію) та більш висока горючість. Низька паропроникність унеможливує використання пінополістиролу для утеплення дерев'яних фасадів. За рахунок більш низьких пожарних властивостей не рекомендується він і для вентиляованих фасадів кам'яних будинків. Тому єдина область його використання - утеплення кам'яних (цегляних, бетонних) фасадів з подальшим опоряджуванням, головне, що цей матеріал дуже ефективний: утеплення цегляних стін пінополістирольною теплоізоляцією товщиною всього 80мм дозволяє знизити питомі затрати палива за опалювальний сезон майже в 4 рази.

Питання друге: які частини будинку слід утеплювати? В обов'язковому порядку зовнішні стіни, враховуючи стіни між опалювальними та неопалювальними приміщеннями, перекриття з холодними приміщеннями (горища, неопалювальна мансарда), підлоги приміщень над неопалювальними підпіллями та гаражами, стіни та стелі підвалу.

Питання третє: який варіант утеплення зовнішніх стін найбільш оптимальний? Буває три варіанти розміщення утеплювача.

Розміщення з внутрішньої сторони стіни. Спосіб має як переваги так і недоліки. Переваги: роботи в приміщенні можна проводити в будь-який період року, спроможність використовувати великий асортимент матеріалів, повністю зберігається зовнішнє опорядження будинку. Недоліки: втрати корисної площі приміщення, і, чим нижчі теплотехнічні показники утеплювача, тим більші втрати корисної площі. Можливе підвищення вологості несучої конструкції. Через утеплювач, який, як правило, є паропроникним матеріалом, водяна пара проходить безперешкодно, після чого починає накопичуватись на межі «холодна стіна-утеплювач» або в товщі стіни. При цьому утеплювач стримує надходження тепла із приміщення в стіну, знижуючи тим самим її температуру, що ще більше сприяє підвищенню вологості конструкції. Таким чином, якщо з яких-небудь причин єдиним можливим варіантом утеплення є розміщення утеплювача з внутрішньої сторони будівлі, то необхідно прийняти жорсткі міри для захисту стіни від дії вологи-установлювати зі сторони приміщення пароізоляцію, установити ефективну (можливо примусову) вентиляцію повітря в приміщеннях.

Що стосується розміщення з зовнішньої сторони стіни. Спосіб також має недоліки та переваги. Переваги: зона конденсації вихідних парів (точка роси) виноситься за межу несучої стіни - в утеплювач. Паропроникні теплоізоляційні матеріали, які використовуються для цього не перешкоджають випаровуванню вологи зі стіни в зовнішній простір. Це сприяє зниженню вологості стіни та збільшенню строку експлуатації конструкції. Теплоізоляція перешкоджає проходженню теплового потоку від стіни на вулицю, підвищуючи тим самим температуру несучої конструкції (при цьому масив утепленої стіни допомагає довго зберігати тепло з внутрішньої сторони приміщення взимку та прохолоду влітку). Монтаж теплоізоляції з зовнішньої сторони приміщення захищає стіну від поперемінного заморожування - відтаювання, вирівнює температурні коливання її масиву, що також збільшує довговічність конструкції. Але є і недоліки: «точка роси» знаходиться усередині шару утеплювача, що звичайно призводить до збільшення його вологості. Виходом з цієї ситуації є використання утеплювачів з високою паропроникністю, завдяки чому волога буде швидко випаровуватись із утеплювача. Зовнішній теплоізоляційний шар прийде захищати від зволоження атмосферними опадами і механічних дій міцним, але паропроникним покриттям (влаштування, так званого, вентиляованого фасаду або опоряджування).

Можливе розміщення утеплювача всередині стіни (багатшарові конструкції). Утеплювач розміщується з зовнішньої сторони стіни та закривається облицювальною цеглою, плиткою та ін. Якщо будівництво таких багатшарових стін успішно реалізується при новому будівництві, то для реконструкції майже неможливо, оскільки це призводить до збільшення товщини та маси стіни, що потребує посилення (перебудови) фундаменту.

Таким чином, найбільш раціональним способом утеплення є розміщення утеплювача з зовнішньої сторони стіни.



Найважливіше питання, яке стає перед батьками, улітку - це організація відпочинку своєї дитини. Літній відпочинок дітей залежить від вибору їх батьків.

Чи відправляти дитину у дитячий табір? Напевно, більшість батьків задають собі це питання, і деякі приходять до сумного висновку, що не варто. Назбирає там невідомо чого, зіпсує собі шлунок, прохолоне, накупавшись без нагляду у морі, зв'яжеться з поганою компанією і так далі, і тому подібне. Безсумнівно, у цих побоюваннях є частина істини, але це, як не крути, тільки зворотний бік медалі.

Потрібно пам'ятати, що дитина дорослішає, і рано чи пізно їй доведеться вчитися самостійності, вмінню ладити з чужим людьми, бути приємною у суспільстві людиною, а також вмінню постояти за себе. Дитячий табір - чудова можливість для придбання подібних навичок, місце, де ваш син або дочка зможе пройти школу життя і дорослішання. Психологи в один голос твердять, що 8-10-річній дитині, якщо вона здорова душою і тілом, просто необхідний відпочинок з однолітками окремо від батьків. За літо дитина повинна набратися сил для майбутнього навчального року, засмагнути, накупатися, набратися нових вражень. Звичайно, вирішальне слово за Вами і, як кажуть, «думайте самі, вирішуйте самі», що краще для Вашої дитини, але, напевно, недарма з кожним роком число хлопців та дівчат, які відпочили у таборах, тільки збільшується!

Крім того, тенденція останнього десятиліття полягає у тому, що дитячий відпочинок не повинен бути пасивним, він повинен бути спрямований на розширення кругозору, отримання нових знань. Багатьом батькам вже недостатньо, щоб їхні діти у літні канікули просто лежали на пляжі і без кінця куштували принади all inclusive, їм потрібні розвиваючі авторські програми, що дозволяють зробити дитячий відпочинок максимально пізнавальним і корисним.

Отже, які ж бувають дитячі табори? Табір спортивного типу або ще у народі їх називають оздоровництвами. Направлення у них видаються у поліклініках, і сюди направляються діти, які мають проблеми зі здоров'ям. Тут уже доводиться вибирати заклад не за кількістю зірок, а по спеціалізації санаторію залежно від того, що потрібно підлікувати дитині. Не варто лякатися, табір перш за все, залишається табором, і в ньому обов'язково присутні розваги, але у рекомендованих лікарями дозах.

Плюси. Як правило, подібні санаторні табори розташовані у прекрасних екологічно чистих районах з гарним кліматом, який сам по собі вже сприяє зміцненню здоров'я дитини. Наприклад, на березі моря або де-небудь у лісі, на безпечній відстані від міст.

Мінуси. Розважальним на 100% такий відпочинок, нажаль, не назвеш, хоча, крім оздоровчих процедур, розважальні програми присутні у розкладі.

Оздоровчий табір - сучасний аналог радянських таборів: у деяких замість нудних піонерських лінійок влаштовуються цілі тематичні зміни. Наприклад, «5-й елемент» або «Зоряні війни». Це щось на зразок реаліті-шоу, в якому беруть участь усі від малого до великого. Загальна тема пов'язує все - від зарядки до оформлення обідів у їдальнях і занять у гуртках. Вражень вистачить на рік уперед.

У наш час, коли відпочинком у рідній країні мало кого можна здивувати або заманити, навіть нашим дітям подавай відпочинок за кордоном. Однак не багато батьків наважаться відпустити своє чадо на самоті у чужу країну. Для такої категорії якраз і існують дитячі оздоровчі табори, що знаходяться далеко за межами нашої батьківщини, але відкриті спеціально для україномовних дітей. За відсутності ж подібної родзинки у звичайних українських оздоровчих таборах вся надія на культмасовий сектор. А він вельми традиційний: гуртки, спортивні заходи, змагання, кіноперегляди та дискотеки ввечерами.

Плюси. Зазвичай поїздки подалі від батьків дуже надихають дітей, дають їм можливість відчути себе дорослими. Наприклад, багатьох дуже захоплює процедура проходження реєстрації на рейс або проходження митного контролю в аеропорту.

Мінуси залежать від конкретного табору.

Військово-патріотичні табори не мають ніякого відношення ні до військових училищ, ні тим більше до армії. Як показує практика, хлопці, які засиділися протягом навчального року за партами, зовсім не проти присвятити місяць канікул освоєнню рукопашного бою, скелелазінню, стрільбі з різного виду зброї, орієнтуванню на місцевості. Причому не тільки хлопці. В основному такі табори - під керівництвом силових структур. Дитячий відпочинок під їхнім крилом - доступне і корисне задоволення, що сприяє загартуванню характеру, а заодно і зміцненню м'язів.

Плюси. Тут вже точно з дисципліною все гаразд! Не плутати з

«дідівщиною». Після повернення додому вашого шибеника буде не впізнати.

Мінуси. Путівку у такий табір дістати досить складно, тому що подібні табори розташовуються на базі активно діючих протягом року клубів і молодіжних організацій. Варто подумати про путівку заздалегідь.

У спортивний табір дітей привозять не тільки розслабитися, скільки тренуватися на свіжому повітрі. Якщо дитина не провела півжиття у спортивній школі, про такі табори не варто й думати: не візьмуть. Однак існують табори з програмами, орієнтованими на активних хлопців. Замість виснажливих тренувань дітей водять у захоплюючі походи, наприклад, на байдарках, допомагають освоїти верхову їзду і вчать під керівництвом досвідчених інструкторів виживати в екстремальних умовах.

Плюси. Багато фізичної активності, хороша дисципліна.

Мінуси. Орієнтовані скоріше на підлітків і дітей більш старшого віку - від 12 років.

Профільний табір буде гідно оцінений дитиною, якщо у неї є якесь хобі чи улюблене захоплення, з яким він не захоче розлучитися навіть під час літніх канікул. Юні хіміки, ботаніки, фізики, журналісти - кожен зможе у такому таборі знайти застосування своєму таланту. Втім, поки всі рекорди у профільних таборах б'ють комп'ютерні, за вибором дітей та мовні за вибором батьків.

Плюси. Для таких таборів характерні дружня атмосфера і придбання певних навичок.

Мінуси. Зазвичай висока вартість, особливо якщо табір базується за кордоном.

Як же вибрати хороший табір? Вважається, що на ринку дитячого відпочинку чудесним чином не працює закон відповідності ціни і якості, і можна за маленькі гроші підібрати дитині чудовий відпочинок. Дешевий відпочинок у багатьох випадках може бути просто небезпечним. Проведіть елементарні підрахунки і визначте у сімейному бюджеті витрати на дитину у день, включивши туди оплату житла, харчування, освіти, медобслуговування, розваг і так далі. Можливо, частка дитини буде менше частки дорослого, але не дуже. І якщо вартість одного дня відпочинку у дитячому таборі буде нижче вартості Ваших витрат на дитину, то, можливо, краще не ризикувати.

Дехто вважає, що якісний дитячий відпочинок - це обов'язково відпочинок за кордоном. У багатьох випадках це не так. Найчастіше за кордоном кращі побутові умови: номери, меблі, сантехніка. Але навіть з харчуванням уже починаються питання і проблеми, у раціоні практично відсутні каші та супи, не скрізь добре з молочними продуктами. Ще більше проблем із зайнятістю дітей. За кордоном інші традиції, немає педагогів і вожатих, а є аніматори, в їх завдання не входять функції контролю за дітьми.

Оскільки путівка до табору коштує недешево (від 4 - 5 тисяч гривень), бажання батьків, аби їхнє чадо не лише отримало повний комплекс послуг, за який вони заплатили, а й повернулось додому задоволене, цілком виправдане. Отже, й вимоги до закладів, які надають послуги по розміщенню та харчуванню дітей, постійно розширюються. Відповідно до Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм», запроваджено добровільну сертифікацію позаміських дитячих літніх оздоровчих таборів.

При цьому, під час сертифікації послуг із тимчасового розміщення (у тому числі дитячих таборів) до уваги беруться матеріально-технічний стан та безпека прилеглих територій закладу, їдальні, місць загального користування, житлових приміщень, а також рівень освітлення, стан вентиляційної системи та систем електро- й водопостачання. При сертифікації ж послуг харчування, крім висновків санепідслужби і пожежної інспекції, враховуються збалансованість дитячої раціону та якість і безпека харчової продукції.

Отже, щоб отримати сертифікат відповідності на послуги тимчасового розміщення та харчування, дитячим таборам необхідно довести, що вони відповідають усім установами вимогам.

Як показали результати сертифікаційних перевірок, проведених фахівцями ДП «КРИВБАССТАНДАРТМЕТРОЛОГІЯ», саме заклади, які не сертифікують свої послуги, не мають належної матеріально-технічної бази і необхідних умов для безпечного та комфортного проживання дітей. У значній кількості цих таборів, діти мешкають в одноповерхових літніх будиночках без туалетів та умивальників, усі ці зручності знаходяться на вулиці. До того ж, у кімнатах недостатня кількість меблів, чим порушуються вимоги національного стандарту ДСТУ 4268:2003 «Засоби розміщення. Загальні вимоги».

Отже, аби не мати зайвого клопоту, керівникам дитячих таборів слід потурбуватися про добрий імідж свого закладу вже зараз.

Оскільки вимоги до дитячих оздоровчих закладів розширилися, за ініціативи Міністерства сім'ї, молоді та спорту запроваджено обов'язкову державну атестацію дитячих закладів оздоровлення та відпочинку, за результатами якої закладу присвоюватиметься відповідна категорія. Всього їх передбачено 4 (перша, друга, третя та вища). Присвоюватимуть їх в залежності від рівня закладу, за кількістю набраних ним балів. Тож часи, коли, всі табори рівнялися до однієї «планки», безповоротно минули. Критерії оцінки не нові, однак і їх дотриматися багатьом нелегко: санітарно-екологічний стан регіону, укомплектованість професійними кадрами та організація харчування (заклад вищої категорії повинен мати п'ятиразове харчування). Великого значення надаватимуть відповідності матеріально-технічної бази статусу закладу та встановленому профілю, зокрема, технічному стану споруд, наявності капітального ремонту, тренажерного та фізкультурного залів, басейну, туристичного обладнання, бібліотеки, приміщень для гуртків.

Показово, що заклад, який претендує на вищу категорію, повинен подбати про створення умов для дітей з особливими потребами, надання санітарно-курортних послуг (робота стоматологічного, фізіотерапевтичного, масажного кабінетів тощо), організувати роботу не менше 5-и гуртків, зустрічі з видатними людьми, тренінги, консультації психолога.

Заклад, який пройде державну атестацію, отримає відповідне свідоцтво встановленого зразка. Якщо ж виявиться, що він не відповідає стандартам, такий заклад не може залучатися до організації оздоровлення та відпочинку дітей, що здійснюється за бюджетні кошти. При цьому будуть з'ясовуватися причини незадовільної роботи та через один-два роки призначатиметься повторна атестація, коли всі виявлені недоліки буде повністю усунено.

Тож, хочеться сподіватися, що наші діти отримають дійсно якісний та безпечний відпочинок, який відповідатиме суворим вимогам стандартів. А батьки, купуючи путівку, зможуть поцікавитися до якої категорії належить той чи інший заклад і, зрештою, зробити обдуманий та правильний вибір.

Дістати путівку для своєї дитини - справа клопітна, але не варто думати, що, роздобувши заповітний папір, батьки відразу можуть спати спокійно. Щоб Ваші діти змогли добре провести час у дитячому оздоровчому таборі (ДОТ), треба знати кілька нехитрих правил збору та підготовки дитини до відпочинку.

Батькам, для себе, потрібно чітко усвідомлювати специфіку табору, бо збори у табір, де дитина буде жити в пансіонаті - це одне, а табір у лісі - зовсім інше. Тому загальні рекомендації потрібно співвідносити з конкретним місцем.

Торкаючись теми здоров'я дітей, хочеться попередити батьків, що у будь-якому таборі є медкабінет, де дитині нададуть допомогу кваліфіковані медики. Не варто давати таблетки на всі випадки життя. Ви впевнені, що він розбирається у них так само добре, як і Ви? А якщо, відчувши нездужання, Ваш син чи дочка почнуть ковтати все підряд? Довірте краще здоров'я своїх дітей професіоналам.

У будь-якому таборі знадобиться довідка від лікаря. Не відкладайте її отримання на останній день! Якщо дитина потребує певних медикаментів, зберіть «свою аптечку» з власними вказівками і віддайте все це дорослому. Дітям віддавати не потрібно!

Треба вибрати відповідну сумку для дитини. Вона повинна бути зручною і відповідати умовам програми. У табори активного відпочинку приїжджати з валізою не варто, а от для пансіонатних програм - це найоптимальніший варіант: легко нести і речі менше мнуться. Найголовніше, що повинно бути у гардеробі Вашого чада (незалежно від віку і статі) - це панамка або кепка. Літні речі краще купувати з тонкої тканини, яка добре пропускає повітря і вбирає вологу. Врахуйте, що прати одяг, швидше за все, будуть самі діти, дорогий і красивий одяг вони можуть просто зіпсувати. Не забудьте про теплі речі. Краще дати з собою теплий светр або кофту. Для лісового кемпінгу куртка зайвою не буде, особливо якщо вона з тканини, яка не промокає.

Не можна забувати і про засоби особистої гігієни: мило (обов'язково з мильницею), шампунь (краще одноразові пакетики, паста, дві дешеві зубні щітки, туалетний папір, одноразові хустки і серветки. Будь-який засіб від прищів - в таборі це часта проблема, гігієнічні засоби для дівчат. Не забудьте репелент. І ще - засіб від сонячних опіків.

Збираючи провізію у дорогу, не кладіть продукти, які швидко псуються. По можливості підберіть такий набір продуктів і таку їх кількість, з яким дитина легко впорається.

## Гігієнічні та косметичні товари для дітей



Косметика і діти — здається, що ці два поняття несумісні, але це тільки на перший погляд. Вся косметика ділиться на дві великі групи — косметика для догляду за шкірою і декоративна. Остання маленькій дитині ні до чого, хоча для дівчинки-підлітка є дуже актуальною. А ось правильний догляд за шкірою важливий для дитини з самого народження. Шкіра дитини є одним з найважливіших показників її здоров'я, якщо малеча здорова, то шкіра у неї рожева, гладка і пружна, що легко визначається при зовнішньому огляді, саме тому лікар в першу чергу оцінює стан шкірного покриву дитини під час огляду. Шкіра у дітей раннього віку ніжна, легко пошкоджується, але має високу репаративну здатність, а це має величезне значення для захисту дитини від агресії навколишнього світу. Додатково шкіра синтезує вітаміни, наприклад, вітамін D, відіграє основну роль у терморегулятивних процесах і бере участь у тканинному диханні.

Щоб шкіра добре виконувала свої запобіжні функції, вона повинна бути неушкодженою і чистою. Кожна мама інтуїтивно це розуміє, і, намагаючись забезпечити дитині комфортні умови, стежить за станом її шкіри.

Отже, що ж може вважатися косметикою для малечі віком від 3 до 7? Це — гелі, пенки, шампуні, пом'якшувальне мило, антибактерицидні засоби, гігієнічна помада. Косметикою користуватися варто, говорять дерматологи, однак, застосовувати її без фанатизму, лише для того, аби підтримувати рН шкіри, яка потребує захисту через погану воду. Спочатку ж, організм сам справляється з постачанням шкіри всім необхідним, але зі збільшенням факторів, що впливають на нього, він потребує допомоги і додаткового захисту.

Природно, про дезодоранти, гелі, лаки у такому ранньому віці, не може бути й мови.

Як же обрати дитячу косметику? Звертайте увагу на етикетку, де має бути обов'язково зазначено: вікова категорія, термін придатності, а також, дуже важливо, склад.

Засоби для дитячої шкіри, повинні складатися з натуральних продуктів, без барвників і синтетичних ароматизаторів, консервантів, має відповідати віку дитини. Термін придатності — не менш важливий. Якщо він наближається до своєї завершальної дати або вже прострочений — такий засіб може бути не те що некорисним, але і небезпечним. Але навіть якщо термін придатності в нормі, слід зберігати косметичний продукт відповідно до інструкції.

Склад косметики вищої якості — кілька активних інгредієнтів. Шкіра дітей ще не готова сприймати різноманітні мікси. Перед застосуванням засобу, протестуйте його на дорослій людині. Необхідно нанести невелику кількість засобу на тонкі ділянки шкіри, внутрішню поверхню ліктя, наприклад. Через 24 години перевірте, чи не з'явилася алергія, свербіж чи почервоніння. Якщо подібні наслідки відсутні, можна використовувати цей засіб і для шкіри дитини.

Дуже важлива і актуальна сонцезахисна косметика. Більшість дитячих сонцезахисних засобів призначені для дітей, яким уже виповнилося три роки. Для самих маленьких варто пошукати креми, на яких написано: «з народження», «0+», «Підходить для шкіри новонароджених» тощо.

На жаль, на багатьох дитячих сонцезахисних засобах є тільки лише позначка «для дітей», «дитячий» і т. п. без вказівок вікових обмежень. Такі засоби прийнято вважати придатними для дітей старше трьох років. Хоча при необхідності та добрій переносимості їх можна використовувати і для дітей більш молодшого віку.

У асортиментній лінійці сонячної косметики практично всіх торгових марок сонцезахисні засоби представлені в різних формах. Покупцям пропонується самим вибрати для себе і своїх дітей той продукт, що якомога

найбільше підходить для них.

Креми мають більш щільну і насичену текстуру і особливо корисні, якщо у дитини суха шкіра, схильна до лущення. Молочко, пінка, мус, гель, желе - більш легкі, їх простіше розподіляти на шкірі рівномірним шаром, вони швидше вбираються, не залишають на шкірі відчуття липкості і тяжкості.

Рідкі форми - емульсії і лосьйони як правило представлені у вигляді спреїв, що полегшує і прискорює їхнє нанесення, дозволяє більш економно витратити захисний засіб.

Сонцезахисні олівці (стіки) і помади застосовуються для захисту найчутливіших ділянок обличчя, які обгорають найшвидше. Це губи, шкіра яких взагалі не утворює меланіну, а значить повністю беззахисна перед УФ-випромінюванням. Це ніс, як найбільш виступаюча частина обличчя, а так само підборіддя, лоб (Т-зона) і вушні раковини. Олівці компактні і їх можна класти в кишеню, вони не можуть розлитися, їх складно випадково роздавити в сумці, а тому їх зручно брати з собою, щоб регулярно «точково» підмазувати малюка.

Ще один важливий елемент захисту від сонця - сонцезахисні окуляри, чи потрібні вони дітям? Коли вони можуть стати причиною опіку і травми очей? Як вважають лікарі, темні окуляри дітям, безсумнівно, потрібні! Слід берегти очі від надлишку сонячного світла з самого дитинства. Особливо це актуально, якщо дитина виїжджає на море в тропічні і субтропічні широти. І якщо у дитини світле забарвлення райдужної оболонки. Вчені, лікарі, косметологи стверджують, що багато проблем із зором у зрілому віці є наслідком перебування на сонці без захисних окулярів в молодості і дитинстві. Втомлюються мімічні м'язи і шкіра, але головне - страждає сітківка і мутніє кришталік.

Якого ж кольору повинні бути сонцезахисні окуляри? Найбільш відповідний для фізіології людського ока нейтральний сірий колір, припустимі зелені та коричневі відтінки. Жовті, помаранчеві окуляри збуджують і не дають достатнього захисту, а сині і фіолетові навіть шкідливі, змушують зіницю розширюватися.

Чим погані темні окуляри без УФ-фільтра? Носити на яскравому сонці темні окуляри без ультрафіолетового фільтра - це велика помилка. У них повіки не прищурюються, зіниця не звужується, і тому на кришталік і сітківку потрапляє навіть більше згубних ультрафіолетових променів, ніж без всяких окулярів. Особливо небезпечно перебувати в них на пляжі, читати на сонці. По-перше, УФ-промені активно руйнують зоровий пігмент родопсин, який має один з максимумів поглинання в ультрафіолетовій частині спектру. Після чого потрібно досить багато часу для його відновлення. По-друге, гинуть самі світлочутливі клітини (колбочки і палички), які відновити вже неможливо. У результаті дитина може привезти з курорту не здоров'я, а опік сітківки, зниження гостроти зору, скарги на швидку "втому очей". Тому треба вибрати окуляри з гарантією наявності УФ-фільтра (а не просто з наклейкою "100% захист ваших очей!"). До речі, опіком сітківки загрожує і потраплення в око променя від лазерних іграшок (особливо в напівтемряві дискотеки!), якими так люблять гратися діти. Тому в таборах ці лазери повинні бути заборонені.

Не можна купувати дешеві окуляри на лотках - дослідження показали, що вони створюють занадто слабку перешкоду для ультрафіолетових променів. Запам'ятайте, що темний колір скла зовсім не означає наявності УФ-фільтра, тому що він може бути і прозорим! У магазинах оптики окуляри перевіряють на спектрофотометрі, і реалізують товар, безпечний у медичному відношенні. До речі, в окулярах з УФ-фільтром зона навколо очей не загоряє. На півдні у світлу похмуру погоду, або коли сонце в серпанку, з'являється багато розсіяних променів, від яких очі страждають ще більше, ніж від прямих. Тому треба не соромитися - і носити окуляри, якщо світло подразнює очі. Іноді це необхідно навіть у приміщенні.

Ще один важливий аспект - наскільки темними повинні бути дитячі окуляри? Занадто темні окуляри брати не можна, бо зайшовши в тінь або в приміщення, дитина раптово виявиться "напівсліпою" і може натикатися на предмети й інших дітей. Вони потрібні тільки в горах, особливо на гірськолижному курорті.

Дітям краще купувати окуляри з пластиковою лінзою. Сучасні полімерні скельця окулярів легкі, міцні й гнучкі, безпечні (скло, розбившись, може поранити очі), мають УФ-фільтр і додатково фільтрують поляризоване світло, знижуючи потік відбитих променів, що потрапляють на сітківку. Обов'язково треба міряти окуляри, щоб ні в якому разі не тиснули на скроні. І дивитися в дзеркало - чи підходять вони для конкретного дитячого обличчя. Але перед цим непогано б познайомитися з тенденціями нинішнього сезону, щоб не потрапити в халепу, купивши окуляри, застарілі з точки зору моди. (Багато підлітків надають цьому величезне значення).

## Кілька порад про те, як правильно харчуватися в спеку.



У жарку пору року наш організм відчуває підвищене навантаження. Щоб допомогти йому справитися з таким стресом, потрібно правильно харчуватися: пити достатньо води, обмежувати вживання жирного і мучного і налягати на фрукти і овочі.

**Правило №1.** Пити більше води, оскільки влітку наш організм посилено втрачає вологу, яку необхідно постійно поповнювати. Найкраще втамовувати спрагу простою чистою водою. Також можна пити трав'яний чай і прохолодні рідкі страви, наприклад, окрошку.

А ось від кави і газованих напоїв краще відмовитися, оскільки вони тільки підсилюють відчуття спраги.

У сильну спеку лікарі рекомендують пити воду по 100-200 мл кожні 50-60 хвилин. Однак, якщо у вас є хронічні захворювання нирок або серця, то кількість споживаної рідини потрібно обмежити.

**Правило №2.** Менше калорій!

Як правило, у спеку у людей помітно погіршується апетит. Енергетична потреба організму в жаркий час скорочується на 5-15%, тому і кількість уживаної їжі варто обмежувати відповідно.

Мало калорій у овочах і фруктах, а от від солодощів, жирного м'яса і фаст-фуду краще відмовитися.

**Правило №3.** Ранній сніданок, обід і вечеря.

У спеку краще змістити режим харчування на декілька годин. Це необхідно для того щоб допомогти організму краще адаптуватися до таких екстремальних умов. Так, снідати найкраще рано вранці, о 6-8 годині ранку; обідати - до 12; вечеряти - до 17-18 годин. Якщо ви зовсім не можете заснути на голодний шлунок, то за 2 години до сну можете злегка перекусити фруктами, сиром або кефіром. З усіх прийомів їжі найкалорійнішим повинен бути сніданок.

**Правило №4.** Овочі в обід, а м'ясо - на вечерю.

У жарку пору року вуглеводну їжу найкраще вживати в обід. Підійдуть овочеві або фруктові салати, каші, рис, пісні супи, страви з картоплі та інші. Така їжа не призведе до тяжкості і дискомфорту в шлунку. Крім того, для виведення продуктів окислення від такої їжі потрібна невелика кількість води.

Рибні або м'ясні страви найкраще вживати на вечерю або на сніданок, оскільки в умовах прохолоди організм легше всього їх буде перетравлювати.

**Правило №5.** Більше вітамінів і мінералів

У спеку ми сильно потіємо, а разом з потом ми втрачаємо не тільки рідину, але і вітаміни з мінералами. Стан гіповітамінозу робить нас млявими і втомленими. Щоб не допустити такого стану, рекомендується вживати їжу, багату вітамінами і мінералами. Їжте більше фруктів і овочів, пийте свіжовичавлені соки, морси, трав'яні чаї. Фрукти і овочі - це основне джерело вітаміну С, фолієвої кислоти, пектинів і мінералів.

## МАСЛО, МАСЛЕЧКО



Смак вершкового масла знайомий нам з раннього дитинства. Бутерброди, різні каші, млинці - ці та багато інших страв просто важко уявити без вершкового масла. Втім, зараз багато відмовляють собі в цьому задоволенні. Одні помилково вважають, що масло, крім зайвих кілограмів, ніякої користі не приносить. І вони сильно помиляються, адже в цьому чудовому продукті, що добре засвоюється в організмі міститься багато, жиророзчинних вітамінів А і Е та водорозчинних вітамінів В1, В2 і С. У ньому ви знайдете велику кількість кальцію, заліза, калію і магнію. Калорійність у продукті теж присутня, але щоб масло не залишалось на ваших стегнах, достатньо знати міру в його вживанні - не більше 30 гр. в день. Інша причина, по якій масло втрачає свою популярність - це його якість. А точніше, її відсутність. Сьогодні в магазинах представлений величезний асортимент масляної продукції, в якому досить просто загубитися. У підсумку, ми купуємо продукт, а вже вдома розчаровуємося в його якості. І справа не тільки в неприємному смаку. Небезпека полягає і в тому, що ненатуральна олія здатна нанести нашому організму більше шкоди, ніж користі. Якісний продукт, як правило, виготовляється з натуральних вершків. Його жирність має становити не менше 85%. Зворотне говорить про те, що в продукті міститься велика кількість

харчових добавок і рослинних жирів. Такий товар вже не може називатися маслом. Йому більше підходить назва спред або маргарин.

Маслом вершковим може називатися той продукт, при виробництві якого використовується тільки коров'яче питне молоко або продукти його переробки, без додавання будь-яких харчових добавок.

Згідно з ДСТУ 4399:2006 «Масло вершкове. Технічні умови» в залежності від масової частки жиру масло з коров'ячого молока поділяється на групи:

- масло вершкове екстра з масовою часткою жиру від 80,0% до 85,0%;
- масло вершкове селянське з масовою часткою жиру від 72,5% до 79,9%;
- масло вершкове бутербродне з масовою часткою жиру від 61,5% до 72,4%;

- масло топлене (молочний жир) з масовою часткою жиру не менш, ніж 99,0%;

Масло вершкове залежно від технологічних особливостей та органолептичних показників поділяють на два види: солодковершкове та солоне солодковершкове; кисловершкове та солоне кисловершкове.

Солодковершкове масло виробляється із свіжих (солодких) пастеризованих вершків; кисловершкове — виробляється з попередньо проквашених чистими культурами молочнокислих бактерій вершків, має кисломолочний смак. Обидва види масла можуть виготовлятися із додаванням солі в кількості не більш, ніж 1,0%. Щоправда кисловершкове і солоне масло зустрічається досить рідко. А смак та запах традиційного солодковершкового масла — чистий, добре виражений вершковий з присмаком пастеризації. Для топленого масла — з характерним смаком і запахом витопленого молочного жиру.

За зовнішнім виглядом масло вершкове має однорідну, пластичну щільну консистенцію, поверхня на розрізі злегка матова з наявністю поодиноких дрібних крапель вологи розміром до 1 мм та кольором — від світло-жовтого до жовтого, однорідним за всією масою. За зовнішнім виглядом масло топлене має зернисту або гомогенну консистенцію та кольором — від світло-жовтого до темно-жовтого.

Сьогодні серед виробників масла вершкового нерідко поширена практика заміняти дорогий молочний жир більш дешевими рослинними оліями, переважно пальмовою і кокосовою. А це вже інший продукт, оскільки всі жирові продукти з використанням суміші жирів молочного походження і рослинних олій відносяться до групи спредів чи сумішей жирів, в яких масова частка молочного жиру повинна складати не менш, ніж 25%. Вони повинні відповідати вимогам іншого нормативного документу — ДСТУ 4445:2005 «Спреди і суміші жирів».

Купуючи масло в пачках, можна провести тест «на дотик»: справжнє масло повинно бути твердим, а на пачці з фальсифікованим маслом (з використанням рослинних олій) залишиться слід від вдвлених пальців.

«Виробники-порушники» свідомо вводять в оману споживача щодо якісних характеристик масла вершкового та його складу, оскільки вміст рослинних жирів у цьому продукті не допускається (та й на етикетці в переліку складових масла в жодному разі це не відображається), порушуючи тим самим Закон України від 12.05.1991р. № 1023-XII «Про захист прав споживачів» на право споживача на належну якість продукту та на інформацію про продукцію.

Будьте уважні до свого здоров'я і вибирайте тільки якісні продукти!