



Лето время появления на прилавках свежих овощей и фруктов. Предлагаем потребителям ознакомиться с некоторыми советами, на что обращать внимание при выборе сезонных продуктов, чтобы сохранить свое здоровье и не потратить зря деньги.

Во-первых, следует *оценить торговое место*. Хотя санитарными правилами СП 2.3.6.1066-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов» и допускается в период массового поступления свежей плодоовощной продукции продажа овощей и фруктов с лотков, тележек и т.п., но вот торговля продуктами навалом, с земли, категорически запрещена. Такая продукция представляет угрозу для здоровья и жизни потребителей.

При этом торговое место и территория вокруг него должны содержаться в чистоте. За это отвечает продавец (владелец). А сам он должен соблюдать правила личной гигиены и носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации с указанием ее наименования, адреса, ФИО продавца, всегда иметь при себе санитарную книжку установленного образца.

Вся продукция должна иметь документы, подтверждающие ее происхождение, качество и безопасность. А продавец обязан донести покупателю точную информацию о происхождении продукта, сроке его годности и предоставить всю необходимую документацию по желанию клиента.

Во-вторых, нужно внимательно отнестись к тому, какие овощи и фрукты вы покупаете. Они должны быть спелыми, с неповрежденной кожицей. Реализация нарезанных дынь и арбузов, фруктов не допускается.

Стоит обратить внимание и на размер плода. Так, о высоком содержании нитратов можно судить, если он слишком крупен или мал. Лучше все же выбирать овощи среднего размера.

Еще один признак плохого качества – отсутствие должного запаха. Если помидор не пахнет помидором, а огурец – огурцом, от покупки лучше воздержаться.

Обманчивым может быть и слишком яркий цвет и блеск овощей. Остановиться лучше на тех, которые максимально похожи на дачные, а не на картинку из журнала - в них содержится меньше вредных веществ.

И наконец, чтобы овощи и фрукты принесли максимум пользы, а не спровоцировали визит к врачу, необходимо *помнить о мерах профилактики* инфекционных заболеваний:

- соблюдении правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);
- соблюдении условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.
- тщательном мытье плодов и зелени перед употреблением.

Как правильно мыть?

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

- Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в теплой воде. Затем тщательно очистить щеткой, и хорошо промыть.
- Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.
- Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков.
- Особого внимания требует зелень. Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов

можно поддержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды).

- Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

- Ягоды, как и другие плоды, требуют тщательного мытья перед употреблением. Непосредственно перед мытьем следует отобрать все «лишние» ягоды: мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие, поврежденные экземпляры. Не следует мыть и держать ягоды в воде дольше необходимого времени

- Для промывания клубники, вишни, черешни, малины, смородины и других ягод рекомендуется следующее: выложить ягоды на дуршлаг в один слой и промывать под проточной водой 5 минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Потом для ягод нужно устроить контрастные «ванны»: попеременно окунать дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой; 2-3 такие процедуры достаточно для удаления всех микробов.

Уважаемые потребители! Желаем вам удачных покупок на пользу здоровью!

В случае приобретения некачественных и небезопасных пищевых продуктов, вы вправе обратиться в Роспотребнадзор по Республике Алтай. Специалисты окажут вам консультационную помощь, либо, в случае необходимости, организуют проведение внеплановой проверки предприятия.

Телефон «горячей линии» Роспотребнадзора по Республике Алтай: (38822)64384 работает ежедневно по будням с 9-00 до 18-00 с 13-00 до 14-00 – перерыв на обед. В пятницу рабочий день сокращен до 16-45. В праздничные дни телефон «горячей линии» будет работать с 9-00 до 15-00.