

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор напоминает, как встретить новый год без вреда для здоровья.

Приобретение продуктов

Перед праздниками многие стараются приобретать продукты заранее, но не всегда это полезная привычка. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Приобретайте заранее продукты только с длительным сроком хранения
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения
- Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли

Приготовление блюд и хранение продуктов

Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленного мяса.

- Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, холодец в небольших количествах
- Тщательно промывайте проточной водой и обдавайте кипятком зелень, овощи, фрукты

- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности
- Храните торты и пирожные в холодильнике
- Не храните готовые блюда и сырые (мясо или рыбу) вместе
- Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике
- Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней
- Не храните скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (творог, молоко и др.)

Праздничное застолье

- Не садитесь за стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные варианты и горячее. Не употребляйте холодные блюда после горячих
- Не засиживайтесь за столом с едой всю ночь

- Не запивайте еду газированными напитками и умеренно употребляйте алкоголь
- Замените торты и пирожные фруктовыми салатами и желе
- Не перегружайте организм физическими нагрузками. Не отправляйтесь сразу из-за стола кататься на горку, не вставайте немедленно на лыжи или на коньки

Как выбрать сладкий подарок для детей

- [Сладкие подарки](#) стоит приобретать в проверенных торговых точках
- Проверяйте состав на содержание пищевых добавок, консервантов, жиров, масел и пр.
- Лучше всего для сладкого подарка ребенку подойдут печенье, шоколадные конфеты, зефир и пастила

Безопасный салют

- Приобретать пиротехнику необходимо в специализированных отделах и магазинах
- Используйте пиротехнические изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией
- Пиротехникой нельзя пользоваться лицам до 16 лет

- Не используйте пиротехнические изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности.

КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОР: 8 800 050-48-48

ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Приобретайте заправку продукты только с дополнительными сроками хранения
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения
- Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Опасными для здоровья могут стать многосоставными салаты (блюда, состоящие из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, конфеты/вафлы из рубленного мяса.
- Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, колбасы в небольших количествах
- Тщательно промывайте проточной водой и ошпаривайте кипятком зелень, овощи, фрукты
- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности
- Храните торты и пирожки в холодильнике
- Не храните готовые блюда и сырые мясо или рыбу вместе
- Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике
- Не свисивайте свиномышьяголеную пищу с остальками вчерашней
- Не храните пиротехнические изделия при комнатной температуре (теплот, мороза и др.)

ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАСТОЛЫ

- Не садитесь за стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные гарниры и горячее. Не употребляйте холодные блюда после горячих
- Не засиживайтесь за столом с края всю ночь
- Не закусывайте еду газированными напитками и умеренно употребляйте алкоголь
- Заменяйте торты и пирожки фруктовыми салатами и желей
- Не пертурбувайте организм физическими нагрузками

КАК ВЫБРАТЬ СЛАДКИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Сладкие подарки стоит приобретать в проверенных торговых точках
- Проверяйте состав на содержание пищевых добавок, консервантов, марина, красителей
- Лучшим всего для сладкого подарка ребенку подарить печенье, шоколадные конфеты, зефир и вафли

БЕЗОПАСНЫЙ САЛЮТ

- Приобретать пиротехнику необходимо в специализированной среде и в упаковке
- Используйте пиротехнические изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией
- Противопоказано использовать пиротехнику до 18 лет
- Не используйте пиротехнические изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности

Подробнее на www.rosotrebнадзор.ru