

## Рекомендации по выбору фруктов и овощей в летний период

Летом ассортимент продуктовых прилавков становится более разнообразным и богатым за счет сезонных овощей, ягод и фруктов, которые имеют большое значение для правильного питания.

Для соблюдения принципов рационального питания рекомендуется включить в свое меню такие овощи, как: кабачки, баклажаны, различные виды капусты, репчатый лук, молодой горошек, картофель, морковь, свеклу, сладкий перец, помидоры и другие. Из фруктов выбирайте абрикосы, нектарины и персики – они как раз в больших количествах появляются в торговых точках по доступным ценам. Конечно, лето – время ягод. Вишня, черешня, черника, земляника, клубника, красная смородина, крыжовник, малина станут для вас полезным летним десертом. Зеленые салаты – одно из обязательных блюд на летнем столе. В июне актуальна такая зелень: кресс-салат, кочанный и листовой салат, рукола, кинза, базилик, петрушка, зеленый лук.

Требования к плодоовощной продукции установлены ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля» напоминает потребителям о рекомендациях по выбору плодоовощной продукции:

- покупайте плодоовощную продукцию, в том числе бахчевые культуры, только в установленных местах торговли;
- при необходимости требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;
- наличие маркировки, которая в соответствии с ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки» должна содержать следующие сведения: дату изготовления продукции, срок годности продукции, условия хранения продукции, которые установлены изготовителем, наименование и место нахождения изготовителя, а также в случае реализации импортной плодоовощной продукции - наименование и место нахождения импортера, рекомендации и (или) ограничения по использованию, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генетически модифицированных организмов (ГМО), единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза, предусмотренная и нанесенная в виде надписей маркировка плодоовощной продукции должна быть нанесена на русском языке;
- продавец должен соблюдать правила личной гигиены;
- продавец (владелец) должен содержать место торговли, а также окружающую территорию в чистоте.

При покупке овощей, фруктов и ягод обращайте внимание на внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает выраженный приятный запах.

Обращаем внимание, что продажа бахчевых культур в нарезку, а также загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов запрещена.

### **Меры профилактики инфекционных заболеваний при употреблении плодоовощной продукции:**

- соблюдение правил личной гигиены;
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод;
- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний;

Напоминаем, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

### **Как правильно мыть?**

**Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.),** нужно ненадолго замочить (10-15 минут) в воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

**Капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды)** перед мытьем водой нужно очистить от верхнего слоя листьев.

**Цветную капусту** рекомендуется предварительно замочить в прохладной воде, разделить на соцветия, одновременно освобождая ее от потемневших участков.

Особого внимания требует зелень.

**Зелёный 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 микробов и яиц гельминтов можно подержать ее в течение получаса в солевом или уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли или уксуса на 1 литр воды).

**Виноград** рекомендуется промывать под «душем» из-под крана. После мытья – дать воде стечь. Если гроздь тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды от плодоножки. Она, как пробка, защищает ягоду от попадания посторонних микроорганизмов и предотвращает быстрое гниение и порчу продукта.

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

Для промывания 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 смывается земля или пыль. Чтобы отмыть клубнику от остатков земли и песка, лучше замочить ягоды на 5-10 минут в прохладной воде, а затем ополоснуть проточной водой.

Будьте внимательны при выборе плодоовощной продукции!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Шумерля»