



Новогодние праздники – это не просто радость, а ещё и пир на весь мир. Чтобы избежать ненужных в праздничные дни неприятных сюрпризов для здоровья каждой хозяйке важно знать, как выбрать продукты на Новый год и что следует учитывать при их покупке.

1. Продукты покупайте только в местах установленной торговли (торговые центры, магазины, рынки). Для безопасности и профилактики пищевых отравлений воздержитесь от покупки пищевой продукции в непригодных для этого местах: стихийный рынок, из багажника машины, а также неприглядного внешнего вида и сомнительного качества.



2. Обратите внимание на условия реализации товара, чистоту торгового объекта, торгового места, не игнорируйте соблюдение правил гигиены продавцом. Избегайте покупки в объектах, на торговых местах рынков, где элементарно пренебрегают правилами гигиены. Помните, что в холодный период года при температуре наружного воздуха 0 °С и ниже не следует покупать свежие овощи, фрукты и ягоды в нестационарных торговых объектах, на открытых торговых местах рынков. При низких температурах овощи и фрукты могут подморозиться, при этом изменяется их вкус, происходит гнивание продукта. В некондиционных овощах и фруктах может содержаться большое количество афлатоксина (продукт жизнедеятельности плесневых грибов), который является канцерогеном.

3. Не поддавайтесь всеобщей суете, не хватайте все подряд, особенно на акциях. Внимательно изучите маркировку. В обязательном порядке должны быть указаны дата изготовления, срок годности, состав продукта (в том числе все Е-добавки), температура хранения, содержание белков, жиров, витаминов, энергетическая ценность продукта. Так, благодаря информации на маркировке, не пробуя на вкус, можно заранее исключить те продукты, которые вызывают опасение.



Следует заметить, что только за 11 месяцев 2017 года в торговых объектах г. Гродно и Гродненского района специалистами центра была запрещена реализация 1781,266 кг пищевой продукции с истекшим сроком годности, без маркировочных ярлыков, с признаками недоброкачества.

4. Удостоверьтесь в целостности упаковки приобретаемого товара, а также в том, что условия хранения товара соответствуют требованиям, установленным производителем пищевой продукции.

5. Не берите много еды, а закупайте только те продукты, которые Вам понадобятся для приготовления блюд и которые будут использованы до конца указанного производителем срока.



6. В домашних условиях также необходимо следовать основным принципам безопасного питания:

соблюдать чистоту мест приготовления пищи, чистоту рук;  
раздельно хранить сырые и готовые к употреблению пищевые продукты (на разных полках в холодильнике – готовые сверху, сырые – снизу);

хорошо проваривать и прожаривать пищу;  
хранить пищу при безопасных температурах;  
использовать только качественные продукты.

7. Подавайте блюда на стол сразу после приготовления, либо быстро остудите продукты и положите в холодильник. Заправляйте салаты сметаной, соусом, майонезом непосредственно перед подачей на стол. Не допускайте прокисания салатов на столе. Помните, что срок годности майонезных салатов даже в холодильнике составляет 6 - 12 часов, овощных с добавлением масла растительного не более 18 часов.



Пусть выбор Ваш будет хорошо продуманным и осознанным, а сам Новогодний стол по настоящему праздничным, богатым и безопасным для здоровья!