**О рекомендациях, как правильно выбирать и мыть овощи и фрукты**

Роспотребнадзор напоминает, что употребление свежей плодоовощной продукции крайне важно, так как в овощах, фруктах и ягодах содержатся ценные питательные вещества, витамины и микроэлементы, которые необходимы организму человека.

Для того, чтобы овощи, фрукты и ягоды принесли максимум пользы, необходимо следовать рекомендациям по выбору плодоовощной продукции:

- покупать плодоовощную продукцию следует только в установленных местах торговли;

- при необходимости требовать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов;

- продавец (владелец) должен строго соблюдать правила личной гигиены, должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца;

- продавец (владелец) должен содержать палатку, киоск, автофургон, тележку, лоток, а также окружающую территорию в чистоте.

Покупая овощи, фрукты и ягоды необходимо обращать 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 сильный приятый запах.  
Обращаем внимание, что продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку запрещена.

**Меры профилактики инфекционных заболеваний**

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);  
- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.  
- тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний.

Помните, 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 тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

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

Цветную капусту, чтобы избавить ее от насекомых, лучше 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 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 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, поврежденные экземпляры. 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 сойдет 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.