**Для размещения на сайте, в СМИ**

**Как правильно выбирать и хранить овощи и фрукты**

Плодоовощная продукция согласно требованиям технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» должна сопровождаться декларацией о соответствии и товаросопроводительной документацией. **Чтобы убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию сведения об обязательном подтверждении соответствия (сертификат соответствия либо сведения о декларации о соответствии с указанием органа, выдавшего документ, его номера и срока действия).**

**Май** – отличная пора, чтобы укрепить свой иммунитет фруктами и ягодами. На прилавках магазинов большое разнообразие фруктов.

**Где покупать фрукты и овощи**

Покупайте фрукты и овощи только там, где соблюдаются условия их хранения: хорошая вентиляция, холодильная камера для скоропортящихся продуктов, отдельные лотки.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Не пробуйте овощи и фрукты на рынке, даже если вам предлагают их сначала ополоснуть: чтобы смыть микроорганизмы с поверхности, фрукты и овощи нужно тщательно промыть. Особенно это касается сухофруктов – перед употреблением их требуется не только мыть, но и вымачивать в чистой воде.

**Признаки некачественных овощей, фруктов, ягод**

Заметив хотя бы один из описанных ниже признаков, откажитесь от покупки – есть эти овощи, фрукты или ягоды может быть опасно.

**Внешний вид**

Овощи являются некачественными, если на поверхности видны плесень, пятна гнили, повреждения насекомыми, вкрапления пыли, песка, земли, следы химической обработки, прилипшие части упаковки, механические повреждения – надрезы, трещины, вмятины.

**Мякоть**

Должна насторожить нехарактерная упругость или мягкость, чрезмерная рыхлость, неестественная окраска. Признак некачественного продукта –разжиженная, вытекающая при нарушении кожицы мякоть с признаками загнивания. Не покупайте овощи и фрукты, поврежденные личинками насекомых.

**Вкус, запах**

Не употребляйте в пищу продукты, потерявшие запах и вкус. Тревожный признак – нехарактерный вкус или запах: он может быть приобретен от других продуктов или упаковки при неправильном хранении, а также появиться в результате болезни растения, повреждения насекомыми или обработки химией.

**Цвет**

Должен настораживать необычный цвет. Наличие черных пятен говорит о воздействии грибка. Темно-оливковые пятна с сероватым оттенком, например, на кожице яблок – след заражения паршой (грибковая болезнь растений).

**Какие овощи, фрукты, ягоды и зелень покупать нельзя?**

* Картофель с зелеными пятнами (это яд солонин);
* Морковь с желтыми и зелеными вкраплениями;
* Яблоки со скользкой и липкой кожурой – возможно, они были обработаны вредным пищевым консервантом дифенилом;
* Помятые, раздавленные, недозрелые или перезрелые арбузы и дыни;
* Подмороженные, морщинистые или желтые огурцы с грубыми кожи­стыми семенами;
* Томаты, поврежденные сельскохозяйственными вредителями, с прилипшей землей;
* Помятые ягоды с механическими повреждениями, чрезмерно влажные либо сухие, на ощупь пухлые и упругие одновременно;
* Увядшие, огрубевшие или запаренные салат, шпинат, щавель.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Самые полезные овощи, фрукты и ягоды – местные, сезонные. Чем меньше времени пройдет между сбором урожая и употреблением плодов в пищу, тем больше полезных веществ в них сохранится.

**Хранение овощей и фруктов**

Большинство овощей, фруктов и ягод лучше хранить в холодильнике, за исключением бананов, которые портятся на холоде. Некоторые фрукты и овощи при хранении в холодильнике теряют вкусовые качества – чтобы их восстановить, за несколько часов до употребления достаньте плоды или овощи из холодильника.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Л. Л. Филиппова

Чувашской Республике –Чувашия в г. Новочебоксарске»