**Овощи, фрукты. Рекомендации по выбору**

Лето – пора массового урожая овощей, фруктов, ягод. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции и зелени необходимо для каждого, в том числе в укреплении иммунитета – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов, которые требуются организму человека.

Для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли желаемую пользу, напоминаем потребителям о некоторых рекомендациях по выбору плодоовощной продукции:

покупать продукцию растениеводства **по сезону** и только в разрешенных для торговли местах (это магазины, торговые центры, рыночные образования, киоски, роллеты, места на рынках и др. объекты),  где предусмотрен внутренний контроль за качеством и безопасностью, в том числе при реализации бахчевых культур; контроль условий хранения и сроков годности, установленных изготовителем, а также условий, обеспечивающих предотвращение порчи и защиту от загрязняющих веществ.

при покупке отдавать предпочтение только свежим, зрелым плодам; качество товара оценивать при его внешнем осмотре: плоды, включая бахчевые культуры, должны быть свежими, целыми, здоровыми, чистыми, без механических повреждений. Окрас плодов должен быть свойственен ботаническому виду (с учетом степени зрелости), не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры.  Спелые плоды отличаются выраженным приятным запахом, свойственным для определенного вида продукта. Продажа фруктов и овощей, загнивших, испорченных, проросших, с нарушением целостности кожуры, бахчевых культур и фруктов **в нарезанном виде** запрещена.

при необходимости спрашивать документы, подтверждающие качество и безопасность приобретаемых пищевых продуктов. В магазине всегда можно попросить предоставить декларацию о соответствии реализуемой продукции требованиям Технических регламентов Таможенного союза, на рынках заключение лаборатории ветеринарно–санитарной экспертизы на продукцию, выращенную на приусадебных участках. В этом документе указывается уровень нитратов в овощах, фруктах, ягодах и зелени.

Покупая продукцию в установленных местах, вы гарантируете защиту своих прав, как потребителя.

Чтобы избежать пищевого отравления, нужно придерживаться нескольких простых правил:

* Покупайте плоды только в сезон. До его начала есть риск отравления нитратами, в конце сезона высока вероятность пострадать от забродивших продуктов.
* Тщательно мойте водой ягоды, фрукты и овощи перед употреблением.
* Не забывайте о собственной гигиене, обязательно мойте руки перед едой.
* Никогда не пробуйте немытые ягоды на рынке.
* Старайтесь выбирать плоды среднего размера. Большой размер может свидетельствовать о вредной подкормке.
* Не покупайте овощи и фрукты, из-под кожуры которых просвечивают коричневые или сероватые пятна. Их наличие может говорить о том, что плод чем-то опрыскивали или он поражен.
* Откажитесь от покупки плодов слишком правильной формы и яркого цвета.

Во всем надо знать меру, ведь даже полезный пищевой продукт может нанести вред здоровью человека. Будьте здоровы!

помощник врача-эпидемиолога

ГУ «Ушачский райЦГЭ» Дубровская Т.Д.