

## Рекомендации по выбору фруктов и овощей в летний период

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах обращает внимание на соблюдение рекомендаций по выбору фруктов и овощей в летний период.

Овощи, фрукты, ягоды считаются по праву наиболее полезными продуктами питания. Они содержат огромное количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, способствуют укреплению иммунитета и являются отличной профилактикой различных заболеваний.

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод. Несмотря на то, что в предприятиях торговли круглый год можно приобрести свежие фрукты и овощи, именно в сезон естественного созревания плодоовощная продукция является самой востребованной и соответственно полезной. Но для того, чтобы свежие фрукты, ягоды и овощи принесли максимум пользы, важно знать, как их правильно выбрать и на что следует обратить внимание в первую очередь.

Эти ценные продукты, содержат необходимые для жизнедеятельности организма витамины, минеральные вещества, клетчатку, которые полезны для людей любого возраста.

Вместе с тем при покупке и употреблении такой продукции необходимо знать и соблюдать элементарные правила гигиены в целях недопущения инфекционных, паразитарных заболеваний, пищевых отравлений:

- не покупать овощи, ягоды и фрукты в неустановленных и необорудованных местах торговли, с земли, особенно расположенных вдоль автомобильных и железнодорожных магистралей;

- всю плодоовощную продукцию следует приобретать в специально оборудованных местах - на рынках, магазинах, летних палатках;

- на объекте торговли должна быть информация о наименовании юридического лица с указанием юридического адреса или индивидуального предпринимателя и органа его зарегистрировавшего, а также единообразно и четко оформленные ценники на реализуемые товары либо прейскурант, заверенный подписью лица, ответственного за его оформление, с указанием наименования и цены товаров.

Продавцы должны иметь при себе личные медицинские книжки и быть одеты в чистую санитарную одежду;

- покупателю в любой наглядной и доступной форме должна быть доведена информация о товаре, в том числе о дате изготовления продукции, наименование товароизготовителя, о подтверждении соответствия продукции установленным требованиям.

Запрещается продажа плодоовощной продукции частями и с надрезами, т.к. это может вызвать развитие острых кишечных заболеваний

Особое внимание необходимо уделить элементарным правилам мытья овощей, фруктов, ягод и зелени перед употреблением их в пищу. Тщательное мытье плодов и зелени - обязательное условие их употребления и мера профилактики инфекционных заболеваний.