**О рекомендациях, как правильно выбрать продукты к Масленице**

|  |  |
| --- | --- |
| Традиционно Масленица считается в России одним из самых веселых праздников в году. Праздник приурочен к проводам зимы и встрече долгожданной весны. В 2022 году масленичная неделя начинается 28 февраля и заканчивается она 6 марта. Уже 7 марта начинается Великий пост, который знаменуется Чистым понедельником. | https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1587710/pub_5e5b7d5023e45944a74e8d8c_5e5b7f23669c1f78da92331c/scale_1200 |

Этот праздник характеризуется обильной и сытной пищей, среди которой блины являются основным угощением. В преддверии этого праздника напомним, как правильно выбирать безопасные продукты, традиционно используемые при приготовлении блинов.

Во избежание покупки некачественных продуктов внимательно изучите маркировку, срок годности, состав продуктов, температуру хранения и по возможности запах и внешний вид продукта. Удостоверьтесь в целостности упаковки приобретаемого продукта, а также в том, что условия хранения товара соответствуют требованиям производителя.

Основными продуктами для приготовления блюд в Масленицу являются молоко, сыр, сливочное масло и яйца.

При выборе молочных продуктов внимание обращайте на информацию, вынесенную на этикетку, где указаны состав продукции, условия хранения и срок годности. При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки. Учитывайте, что молоко и молокосодержащий продукт – это разная по качеству и составу продукция. Сырое молоко можно купить на рынках, но только если у продавца есть разрешение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением надо обязательно прокипятить его. Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. В сливочном масле не должно быть растительных жиров.

При покупке яйца куриного необходимо помнить о том, что не допускается продажа яиц в отделах (секциях) организаций торговли, реализующих нефасованные продукты, готовые к употреблению; запрещена реализация яиц с истекшим сроком годности, а также с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой». Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овоскопе.

Чтобы избежать пищевого отравления рекомендуем придерживаться следующих советов:

• любые сомнения в качестве пищевых продуктов следует решать в интересах собственного здоровья и отказываться от их употребления;

• соблюдение правил личной гигиены перед приемом и приготовлением пищи позволит значительно снизить риск возникновения пищевой токсикоинфекции;

• хранить продукты следует в холодильнике, не допуская близкого соседства сырой и готовой к употреблению пищи;

• не приобретать продукты неизвестного происхождения в местах несанкционированной торговли;

• соблюдать сроки годности пищевых продуктов;

• не переедайте, соблюдайте принципы здорового питания;

• если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие культмассовые мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Избегайте покупки в торговых точках, где пренебрегают правилами гигиены. Не забывайте о личной гигиене – лучше всего перед употреблением пищи на улице обработать руки гигиеническими салфетками.

• чтобы застолье прошло без проблем, чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением овощей — они помогают переваривать пищу.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!