***Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в новогодние праздники***



 Новый Год – это самый любимый с детства праздник. Подготовка к нему всегда сопровождается приятными хлопотами. Нужно украсить дом, нарядить елку, купить подарки, и продумать праздничное меню к новогоднему столу. Многие приобретают продукты заранее.

 К выбору продуктов нужно относиться внимательно, чтобы не нанести вред своему здоровью и здоровью близких.

 Рассмотрим более подробно как выбирать продукты и что можно купить заранее.

 Важно! Перед покупкой обращайте внимание на этикетку товара, а именно на пищевую ценность, состав, срок годности.

· Заранее можно купить консервированные овощи и фрукты, рыбные консервы, икру, орехи, конфеты. При выборе данных продуктов обратите внимание на внешний вид банок. Они не должны быть вздутыми и деформированными. Если Вы собираетесь купить заранее развесную икру, то ее нужно будет заморозить.

Шоколадные конфеты не нужно хранить в холодильнике, достаточно их убрать в прохладное сухое место. Помните, что чем меньше срок хранения конфет, тем натуральнее их состав.

· За две недели до праздника можно купить яйца, консервы в вакуумных упаковках, майонез.

Приобретайте те товары, где до окончания срока годности остался еще большой срок.

 Без майонеза ни обходится ни один новогодний стол. По рецепту он состоит из растительного масла, яиц, сока лимона, сахара, соли, горчицы. На прилавках магазинов встречается майонез без яиц или растительного масла, также, производители добавляют в продукт консерванты, эмульгаторы, крахмал, вкусовые добавки. Такие пищевые добавки не лучшим образом влияют на качество и вкус майонеза, и даже могут нанести вред организму. Качественный соус должен быть однородным, не слишком густым и не слишком жидким, без крупинок, пузырьков, он не должен расслаиваться.

 В магазине майонез должен храниться в охлаждаемом месте без доступа прямых солнечных лучей при температуре не ниже 0 и не выше 18 °С. Срок и температурный режим хранения майонеза указаны на упаковке, для каждого они свои. Майонез, в составе которого присутствуют только натуральные ингредиенты - храниться не более двух недель. Продукт, со сроком годности шесть месяцев содержит искусственные пищевые добавки. После вскрытия упаковки майонез необходимо хранить в холодильнике, в соответствии с указаниями на этикетке.

· Овощи, фрукты и зелень лучше покупать за несколько дней, но не ранее. Следует избегать неестественно ярких, блестящих фруктов.

Сыр, колбасу и молочные продукты приобретайте перед праздником.

Завершение любого праздника - это десерт. Выбирайте такие торты, в составе которых ингредиентов меньше. Покупать их можно непосредственно перед праздником и хранить только в холодильнике, так как это скоропортящиеся блюда.

 Помните, чтобы не нанести вред своему организму, продукты нужно выбирать свежие и качественные, с натуральным составом.

Заведующая отделом - врач по общей гигиене

Филиала ФБУЗ « Центр гигиены и эпидемиологии

в Чувашской Республике – Чувашии в городе Канаш»

 Иванова Т.Н.