**Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности - клубники**

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.

С целью профилактики отравлений острыми кишечными инфекциями и нитратами при покупке и употреблении плодоовощной продукции (бахчевых культур) необходимо соблюдать следующие правила.

Так, при реализации плодоовощной продукции должны соблюдаться требования санитарного законодательства, а также законодательства о защите прав потребителей, в частности продукция должна реализовываться при наличии документов, подтверждающих безопасность продукции и позволяющих обеспечить прослеживаемость продукции. До покупателя в любой наглядной и доступной форме должна быть доведена достоверная информация о товаре, которая должна содержать наименование товара, дату сбора продукции, наименование товароизготовителя.

Приобретать продукцию *только в специально оборудованных и отведенных для этих целей органами местного самоуправления местах уличной торговли*(при этом на вывеске должно быть указано наименование предприятия, его юридический адрес, ФИО индивидуального предпринимателя, его ИНН. Продавец должен находиться в чистой санитарной одежде и иметь при себе бейджик с указанием ФИО и личную медицинскую книжку), а так же *на организованных рынках, ярмарках и в стационарной торговой сети.*

**Предлагаем ознакомиться с общепринятыми профилактическими мерами, необходимыми для безопасного употребления приобретённых овощей, фруктов и ягод.**

1. Соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.).

2. Соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.

3. Тщательное мытьё плодов и зелени является обязательным условием их употребления и мерой профилактики инфекционных заболеваний. Помните, что перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки (не рекомендуется использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды).

- корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть;

- капусту (белокочанную, пекинскую и др. листовые виды) перед промыванием прохладной водой нужно очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту перед споласкиванием прохладной водой лучше разделить на соцветия и освободить от потемневших участков;

- особого внимания требует зелень, зелёный лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень нужно перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Далее зелень замочить в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом - уксусном растворе (по 1 столовой ложке соли и уксуса на 1 литр воды);

- виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья - дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

*Как выбрать ягоды, в том числе клубнику*

Спелые, качественные ягоды (в частности, клубнику) можно определить по следующим признакам:

ягоды сухие, без признаков гниения; цвет однородный, насыщенный, у клубники темно-красный без пятнышек; листики «чашечки», обрамляющие ягоду, зеленые, без признаков увядания; поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений; запах насыщенный, ягодный.

Признаки ягод, от употребления которых стоит воздержаться:

ягоды влажные, на поверхности есть пятна; отсутствует аромат; мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался); листики «чашечки» сухие, пожелтевшие, либо отсутствуют (такие ягоды были собраны давно, либо неправильно); окраска неоднородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

При покупке обратите внимание на упаковку и емкость, где хранились ягоды. Если на дне, стенках присутствует влага, то это значит, что плоды скорее всего несвежие. Также очень часто сверху выкладывают хорошую, красивую клубнику, дабы прикрыть нижний слой из некачественных плодов.

Приятного аппетита! Надеемся, что наши рекомендации помогут Вам в выборе полезной и вкусной плодоовощной продукции.

ИСТОЧНИК: <http://34.rospotrebnadzor.ru/content/180/9877/>