**Памятка по выбору фруктов, овощей и ягод.**

Роль овощей, фруктов, ягод в рациональном питании и сохранении здоровья чрезвычайно велика. Они содержат много витаминов, углеводов, минеральных соединений, органических кислот, являются источниками биологически активных соединений, имеющих значение для предупреждения и лечения болезней крови, пищеварительных органов, сердечнососудистой системы, заболеваний нервной системы, нарушений обмена веществ и т.д.

Вместе с тем, овощи и плоды могут участвовать в распространении кишечных инфекций, гельминтозов, паразитарных заболеваний, пищевых отравлений. Инфицирование поверхностей плодоовощной продукции микроорганизмами, токсическими веществами различной природы возможно вследствие загрязнения землей, водами при поливе, орошении сточными водами. Серьезную эпидемиологическую опасность представляют грызуны — переносчики иерсиний; насекомые (мухи) на своих лапках, покрытых щетинками, выделяющими липкий секрет, собирают множество бактерий, яиц гельминтов из мусора и нечистот, которые попадают на продукты питания. Выживаемости микроорганизмов способствуют достаточная влажность, температура хранения, нарушение целости плодов и овощей. Кроме того, в овощах и плодах обнаруживаются различные токсичные и чужеродные вещества (ксенобиотики) как природного происхождения, так и попадающие из окружающей среды: микотоксины, соланин, пестициды,  нитраты и другие, которые не часто вызывают острые или хронические отравления, но накапливаясь в организме при постоянном потреблении, вызывают патологию внутренних органов.

Обеспечение безопасности потребляемых фруктов, овощей, ягод  может быть достигнуто комплексом мероприятий, среди которых  приоритетными остаются соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, в том числе  при выборе фруктов, овощей, ягод и эффективной обработке перед употреблением.

Санитарными правилами рекомендуется **приобретать плодоовощную продукцию только в установленных для продажи местах**: магазинах, павильонах, сельскохозяйственных рынках, избегать места несанкционированной торговли. При выборе продукции требовать документы, которые подтверждают безопасность и качество продукции, а также дают информацию о регионе, где выращивались фрукты, овощи и ягоды, когда были собраны.

Лучше покупать местную сезонную продукцию, которая не нуждается в дополнительной обработке для сохранения в процессе транспортировки и долгого хранения.

Немаловажно при выборе продукции **провести органолептическую оценку**:

- свежие овощи, фрукты и ягоды характеризуются упругостью (тургесценцией) и внешним видом, типичным для конкретного вида и степени зрелости;

 -затхлый или другой посторонний запах, приобретенный от других продуктов, химических средств, упаковки или вызванный болезнями и вредителями,  не должен присутствовать;

- наличие механических повреждений (надрезов, вмятин, царапин, трещин, проколов) может быть признаком долгого хранения и, соответственно, несвежести;

Запрещена продажа:

- овощей и фруктов с наличием плесени, признаками гнили, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов;

- бахчевых культур частями и с надрезами;

- свежей плодоовощной продукции, в т.ч. бахчевых навалом, с земли.

Неестественно большие, ровные и яркие овощи и фрукты, имеющие идеальную форму, как правило, выращиваются с использованием удобрений.

Кроме того, к продавцам магазинов, мелкорозничной торговли (палатка, киоск, автофургон, тележка, лоток) **предъявляются требования по соблюдению личной гигиены**: должен быть опрятно одетым, носить чистую санитарную одежду (включая специальный головной убор), нагрудный фирменный знак организации, его наименование, адрес (местонахождение), ФИО продавца, иметь при себе личную медицинскую книжку установленного образца. Торговые помещения, а также окружающая территория должны содержаться в чистоте.

**Источники информации**: ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», СП 2.3.6.1066-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов», СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья», СанПиН 2.4.1.3049-13  «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»,  СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", СанПиН 3.2.3215-14 «Профилактика паразитарных болезней на территории Российской Федерации», СП 3.1.7.2615-10 «Профилактика иерсиниоза»,  ГОСТ Р 57976-2017 «Фрукты и овощи свежие. Термины и определения».

ИСТОЧНИК:<http://39.rospotrebnadzor.ru/content/pamyatka-po-vyboru-i-mytyu-fruktov-i-ovoshchey-po-vyboru-yagod>