**Рекомендации по питанию в майские праздники**

Роспотребнадзор в период проведения майских праздников обращает внимание населения на необходимость соблюдения рекомендаций по отдыху на природе и внимательного подхода к выбору пищевых продуктов и способам их приготовления.

Основным блюдом, изготавливаемым во время отдыха на природе, являются, безусловно, шашлыки. Для того, чтобы отдых прошел без неприятных последствий, а также с целью профилактики пищевых отравлений необходимо придерживаться некоторых правил при приготовлении блюд на природе:

- приобретать продукты, в том числе мясо, овощи, полуфабрикаты в местах организованной (санкционированной) торговли (торговые предприятия, рынки, ярмарки);

- проверять срок годности, оценивать внешний вид продукта перед его приобретением;

- обращать внимание на соблюдение условий хранения при реализации продукции: скоропортящиеся пищевые продукты обязательно должны храниться в холодильном оборудовании;

- заготавливать полуфабрикаты, мариновать мясо дома накануне выезда на природу;

- обязательно запастись необходимым количеством чистой воды питьевого качества для соблюдения правил личной гигиены при приготовлении и употреблении блюд;

- не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом, салаты, заправленные майонезом  – все они служит питательной средой для болезнетворных микробов;

- соблюдать правила личной гигиены, а именно: перед началом приготовления пищи необходимо тщательно вымыть руки, прибрать волосы;

- для нарезки овощей и мяса использовать раздельный чистый инвентарь (ножи, доски);

- не оставлять нарезанные овощи, маринованное мясо в тепле, хранение данной продукции должно осуществляться в термоконтейнерах, термосумках или сумках-холодильниках;

- при транспортировке продуктов к месту отдыха использовать емкости с плотно закрывающейся крышкой;

- в качестве горючего материала при жарке мяса и овощей на мангале использовать древесный уголь;

- обеспечить достаточную термическую обработку на мангале. Есть сырое или маринованное мясо опасно. Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица;

- готовую продукцию складывать в чистую посуду (одноразовую);

- вся еда – до, во время и после самого приема пищи - должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.

Также не забывайте о принципах рационального питания. Кушайте побольше овощей, зелени, нежирного мяса; устройте выезд на природу в виде активного отдыха с подвижными играми и развлечениями. Во время отдыха помните о соблюдении питьевого режима.

ИСТОЧНИК:http://50.rospotrebnadzor.ru.