

О выборе овощей и фруктов в летний сезон.

Овощи и фрукты – должны быть неотъемлемой частью рациона человека. Они являются источниками витаминов, микроэлементов, биологически активных веществ, клетчатки, оказывающей благоприятное влияние на функции кишечника.

Физиологическая норма потребления овощей и бахчевых составляет 10-11,7 кг в месяц, а фруктов и ягод – 7,5-8,3 кг в месяц.

В Саратовской области, как и в среднем по Российской Федерации, фактическое потребление овощей и фруктов ниже этой нормы, и составляет за последние три года 9,2 – 10,2 кг овощей и 5,4 – 5,7 кг фруктов в месяц на человека.

При покупке овощей и фруктов следует обращать внимание на следующие правила.

Покупать овощи и фрукты следует только в местах санкционированной торговли – в магазинах, на рынках, ярмарках. В сезон урожая местных овощей и фруктов на всех рынках города и области выделяются места, где частные лица могут реализовать фрукты, овощи, выращенные на собственных участках.

Не допускается продажа свежей плодоовощной продукции навалом, с земли.

В торговой сети овощи и фрукты сопровождаются документами, подтверждающими их происхождение, безопасность и качество. Продавец обязан предъявить их по требованию покупателя.

В реализации не должно быть овощей и фруктов загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры. Если такая продукция есть на прилавке, покупатель имеет право предъявить претензию продавцу, обратиться к администрации торгового предприятия.

Отпуск плодоовощной переработанной продукции (квашеная, соленая, маринованная и др.), не упакованной в герметичную тару, должен производиться отдельно от реализации сырых овощей и фруктов с использованием специального инвентаря (ложки, вилки, щипцы).

Не допускается продажа бахчевых культур частями и с надрезами.

Хранить приобретенные свежие овощи, фрукты, зелень лучше в холодильнике, обязательно отдельно от сырого мяса, рыбы, птицы, яиц.

Особенно важным условием является обязательное мытье овощей, фруктов, зелени в проточной воде перед употреблением. Листовую зелень рекомендуется замочить в прохладной воде на 10 минут для лучшего удаления частиц грунта, пыли. Причем это условие обязательно и для свежесорванных плодов.

При выезде на пикник, на пляже, на даче фрукты и овощи следует мыть только бутилированной питьевой водой в производственной упаковке или кипяченой водой.

При приготовлении салатов из свежих овощей, нарезке фруктов руки должны быть чисто вымытыми, без нагноившихся порезов и ссадин.

Отдел надзора по гигиене питания