**Рекомендации Роспотребнадзора по выбору фруктов и овощей в летний период**

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод, в которых содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Употребление фруктов, ягод и овощей, умение их правильно хранить и готовить обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.

Несмотря на то, что в предприятиях торговли круглый год можно приобрести свежие фрукты, ягоды и овощи, именно в сезон естественного созревания плодоовощная продукция является самой востребованной и соответственно полезной.

Для того чтобы быть уверенными в происхождении и качестве приобретаемых овощей и фруктов и не стать обманутыми недобросовестными продавцами, предлагаем потребителям следовать несложным правилам при покупке плодоовощной продукции:

- не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках. Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению и распространению инфекционных заболеваний;

- при покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом (наличие рукомойника, емкости для сбора отработанной воды, мыла, дезинфицирующих средств, полотенца), а также наличия полного комплекта санитарной одежды.

- убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию сведения об обязательном подтверждении соответствия (сертификат соответствия либо сведения о декларации, о соответствии с указанием органа, выдавшего документ, его номера и срока действия);

- не стоит приобретать загнившие, испорченные овощи и фрукты, в которых встречаются такие дефекты, как механические повреждения, повреждения сельхозвредителями, развитие грибковых и бактериальных заболеваний, физиологические процессы (удушье, потемнение мякоти и т.д.). Употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью.

Плодоовощная продукция перед употреблением должна обязательно подвергаться тщательному мытью в проточной теплой воде, при необходимости со щеткой, с обязательным ополаскиванием кипяченой водой.

При несоблюдении элементарных норм личной и общественной гигиены, а также неправильном мытье ягод, овощей, фруктов и зелени мы рискуем заразиться кишечными инфекциями и некоторыми гельминтозами, так как на них могут остаться вредные микробы и яйца гельминтов, попавшие на плоды и листья из почвы, а также присутствовать химикаты, которыми обрабатывался плод в процессе роста, песок и мелкие насекомые.

Выполняя рекомендации, вы сохраните здоровье себе и своим близким. Будьте здоровы и питайтесь безопасными продуктами!