

## Овощи и фрукты - основа здорового питания

Для граждан (потребителей)

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:**

- отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов, в ранних велика вероятность повышенного содержания нитратов;
- особое внимание обращайте на места покупки сельхозпродукции. Рекомендуется приобретать овощи, фрукты, бахчевые в специализированных местах торговли: сельскохозяйственных рынках, магазинах, павильонах, где реализуются товары, прошедшие санитарно-ветеринарную экспертизу в лабораториях, подведомственных органам ветеринарного надзора, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной 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.

**Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты:**

- при покупке помидоров на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, помидоры были сорваны не так давно и они свежие. А если ветка высохшая, неровная, то плоды несвежие;
- приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней. Не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна. Они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени пролежал под солнцем. Из-за этого в нем образуется опасное для здоровья вещество соланин;
- при выборе моркови обратите внимание на ее цвет. Он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений;
- если Вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру. Если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант). Удалить его водой невозможно. Поэтому лучше вымыть яблоки с мылом, при этом тщательно промыть его водой, чтобы удалить остатки мыла. Можно удалить с такого яблока кожуру.

Чтобы 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).