«Рекомендации по выбору плодоовощной продукции, в частности клубники».

Лето – пора созревания овощей и фруктов, сбора ягод.

При покупке плодоовощной продукции необходимо обращать внимание на внешний вид продукции (не допускается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей и фруктов), покупатель вправе потребовать у продавца товарно-сопроводительные документы, обеспечивающие прослеживаемость данной продукции и имеющие сведения о подтверждении соответствия требованиям технических регламентов Таможенного союза.

При приобретении упакованных фруктов, овощей и ягод обращайте внимание на наличие необходимой информации на продукте, в том числе о наименовании, количестве, дате сбора, сроке годности, условиях хранения, наименование и место нахождение изготовителя пищевой продукции.

Перед употреблением всегда тщательно мойте овощи фрукты и ягоды (можно тереть щеткой, использовать мыло или слабый раствор уксуса) под проточной водой, затем споласкивать кипяченой водой.

Каждый год первые летние месяцы радуют нас приходом сезона клубники. Клубника справедливо признана одной из самых вкусных и ароматных ягод, но, полезные свойства ягоды обычно несправедливо обделены вниманием. Клубника содержит в себе сбалансированное сочетание витаминов и минеральных веществ. Употребление всего пяти ягод компенсирует дневную потребность организма человека в витамине С, фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в винограде и малине. Также, в ягодах содержится значительное количество йода. Кроме того, клубнику можно рассматривать как полноценный источник клетчатки, сахарозы и фруктозы. Причем, фруктозы в ней гораздо больше, чем сахарозы, поэтому, клубника особенно рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом, правда, в ограниченном количестве. Калорийность клубники тоже очень мала, и не превышает 36 ккал. Этого не хватит для отложения наращивания жировой прослойки, а вот для пополнения энергии организма будет вполне достаточно.

Спелые, качественные плоды можно определить по следующим признакам: ягоды сухие, без признаков гниения; цвет однородный, насыщенный, листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания, поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений, запах насыщенный, ягодный.

Признаки неполной зрелости клубники - окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый.

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области напоминает об опасности приобретения плодоовощной продукции, в том числе и ягоды в местах несанкционированной торговли, что может привести к возникновению отравлений и инфекционных заболеваний.

Не допускается реализация обезличенной продукции, без наличия документов, удостоверяющих её происхождение, качество и безопасность.

Реализация плодоовощной продукции и ягод должна осуществляться лицами с медицинскими книжками, имеющими полные данные о прохождении медицинских осмотров и гигиенической аттестации, с соблюдением правил личной гигиены.

### Ситуация по надзору за плодоовощной продукцией остается на контроле Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области