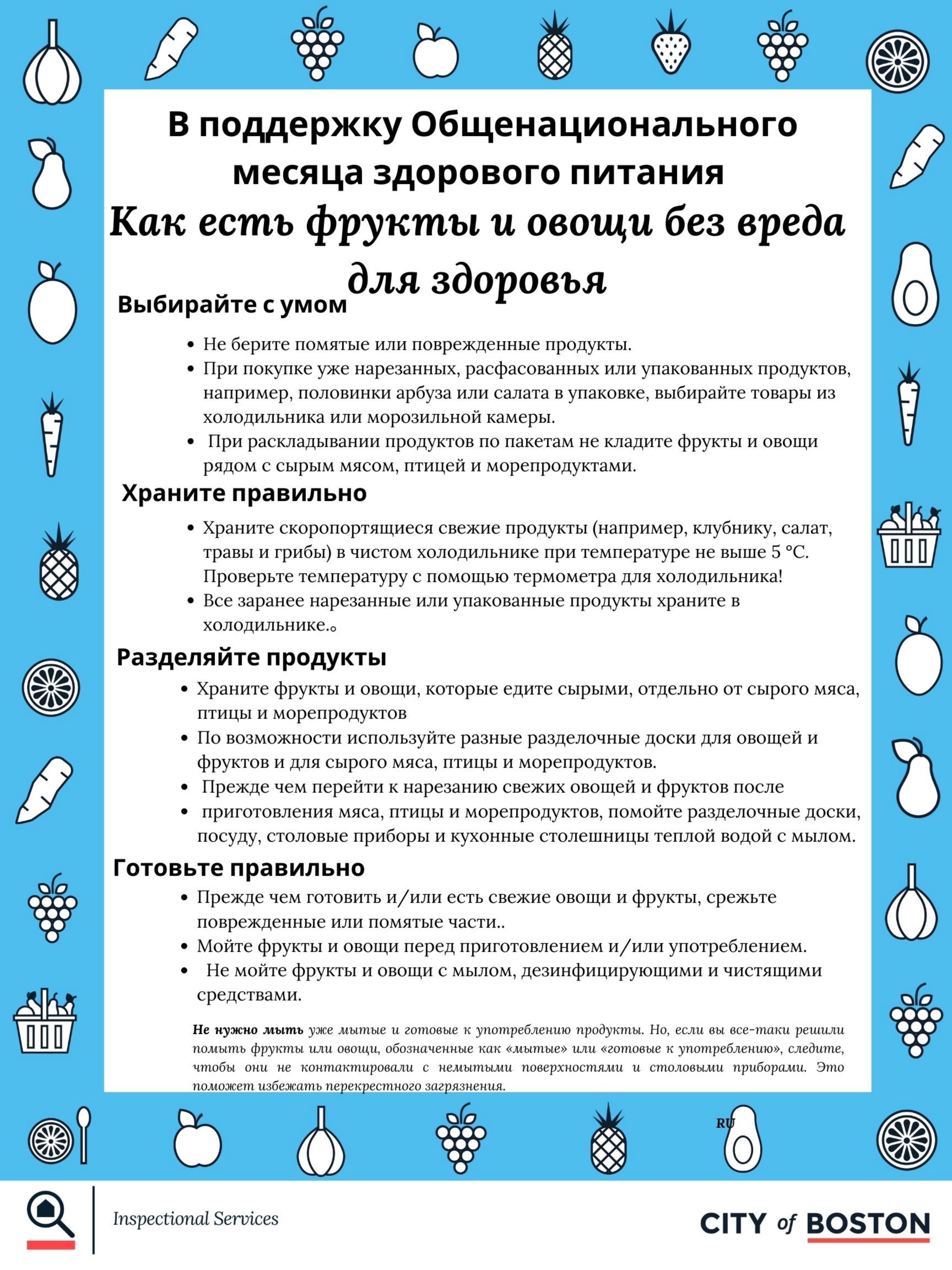




В поддержку Общенационального месяца здорового питания

Как есть фрукты и овощи без вреда для здоровья

Выбирайте с умом

- Не берите помятые или поврежденные продукты.
- При покупке уже нарезанных, расфасованных или упакованных продуктов, например, половинки арбуза или салата в упаковке, выбирайте товары из холодильника или морозильной камеры.
- При раскладывании продуктов по пакетам не кладите фрукты и овощи рядом с сырым мясом, птицей и морепродуктами.

Храните правильно

- Храните скоропортящиеся свежие продукты (например, клубнику, салат, травы и грибы) в чистом холодильнике при температуре не выше 5 °С. Проверьте температуру с помощью термометра для холодильника!
- Все заранее нарезанные или упакованные продукты храните в холодильнике.

Разделяйте продукты

- Храните фрукты и овощи, которые едите сырыми, отдельно от сырого мяса, птицы и морепродуктов
- По возможности используйте разные разделочные доски для овощей и фруктов и для сырого мяса, птицы и морепродуктов.
- Прежде чем перейти к нарезанию свежих овощей и фруктов после приготовления мяса, птицы и морепродуктов, помойте разделочные доски, посуду, столовые приборы и кухонные столешницы теплой водой с мылом.

Готовьте правильно

- Прежде чем готовить и/или есть свежие овощи и фрукты, срежьте поврежденные или помятые части..
- Мойте фрукты и овощи перед приготовлением и/или употреблением.
- Не мойте фрукты и овощи с мылом, дезинфицирующими и чистящими средствами.

Не нужно мыть уже мытые и готовые к употреблению продукты. Но, если вы все-таки решили помыть фрукты или овощи, обозначенные как «мытые» или «готовые к употреблению», следите, чтобы они не контактировали с немытыми поверхностями и столовыми приборами. Это поможет избежать перекрестного загрязнения.

