**Как правильно выбрать безопасные продукты к Масленице**

Масленица считается в России одним из самых веселых праздников в году. Праздник приурочен к проводам зимы и встрече долгожданной весны. В 2021 г. масленичная неделя будет проходить с 8 по 14 марта.

Масленица - традиционный русский праздник, характеризующийся, прежде всего, обильной и сытной пищей, среди которой блины являются основным угощением и символом праздника. Поэтому, в преддверии этого праздника, считаем необходимым остановиться на том, как правильно выбирать безопасные продукты, традиционно используемые при приготовлении блинов. При выборе необходимо ориентироваться не только на цену, но и обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности.

Упаковка она создана не только для привлечения внимания покупателей, но также для сохранности содержимого. На каждой упаковке должна быть этикетка, со следующими сведениями: наименование продукции, наименование и место нахождения изготовителя, дата изготовления, срок годности, условия хранения, показатели пищевой ценности, состав, в том числе сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

**Мука**

Доброкачественная мука обладает слабовыраженным приятным, чуть сладковатым вкусом. В муке не допускаются кислый, горький или явно сладкий вкус, а также посторонние привкусы. Мука любого вида при разжевывании не должна давать ощущения хруста на зубах; хруст вызывается измельченными минеральными примесями. Свежая мука обладает специфическим слабовыраженным, приятным запахом. Несвойственны доброкачественной муке запах затхлости, плесени и любой посторонний запах. Покупая муку, обращайте внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойства. Качественная мука должна быть без посторонних включений.

**Молочные продукты**

Чтобы обезопасить себя от покупки фальсифицированного или испорченного продукта при выборе молочных продуктов обязательное внимание обращайте на информацию, вынесенную на этикетку, где указаны состав продукции, условия хранения и срок годности. При выборе молока необходимо обращать внимание на целостность упаковки. Учитывайте, что молоко и молокосодержащий продукт – это разная по качеству и составу продукция. Сырое молоко можно купить на рынке, но только если у продавца есть разрешение ветеринарно-санитарной лаборатории, а перед употреблением надо обязательно прокипятить его.

Первое, на что следует обращать внимание при выборе сливочного масла, это состав. В сливочном масле не должно быть растительных жиров. Там должны фигурировать только сливки и цельное молоко. Если в составе присутствует пальмовое, арахисовое, кокосовое масло или просто ингредиент под названием «заменитель молочных жиров», вы держите в руках маргарин или спред.

Покупая сметану, обратите внимание на наименование – должно быть четко прописано название «сметана», под названием «сметанка» часто скрывается сметанный продукт на основе растительных жиров. Состав должен содержать ингредиенты, разрешенные государственным стандартом: сливки, закваску, молоко или молочные продукты.

При покупке яйца куриного необходимо дату выработки и срок годности и условия хранения. Для куриных яиц срок годности обычно 25 суток при условии хранения от 0 град. С. до + 20 град. С. Реализация яиц с истекшим сроком годности, а также с загрязненной скорлупой запрещена.

Что касается масла растительного, то тут можно дать рекомендации по хранению продукта после покупки. Хранить ёмкость с маслом нужно в темном месте: закрытой полке или холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

- если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие культмассовые мероприятия, то присмотритесь к условиям реализации продукции: соблюдаются ли правила гигиены продавцом, содержит ли он в чистоте свое рабочее место, соблюдает ли условия хранения начинок и прочих ингредиентов. Избегайте покупки в торговых точках, где пренебрегают правилами гигиены. Не забывайте о личной гигиене – лучше всего перед употреблением пищи на улице обработать руки гигиеническими салфетками.

Очень важно не забывать в праздники о правильном питании, ведь всё что мы едим - становится нами. Клетки нашего тела берут "строительный материал" из пищи, которую мы употребляем.

Помощник врача по гигиене питания

Серовского филиала ФБУЗ

"Центр гигиены и эпидемиологии

в Свердловской области Смирнова И.Г.