



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯБЛОК

ПОЛЕЗНО

- Свежие яблоки содержат витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и микроэлементы
- Пектин обеспечивает яблокам низкий гликемический индекс
- Яблоки рекомендуется употреблять в пищу целиком вместе с кожурой

ВРЕДНО

- Яблочная монодиета может привести к обострению колитов, язвы, гастрита
- Ежедневное обилие фруктовых кислот может провоцировать воспалительные процессы в желчном пузыре
- Плоды красных и желтых сортов содержат гораздо больше сахара и имеют высокий гликемический индекс
- Витамин С разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода

1 яблоко содержит 25%
ежедневной нормы

Снижение уровня
холестирина на 16%



Низкокалорийный
продукт

Яблоко нормализует работу
желудочно-кишечного тракта



СКОЛЬКО И КАК ХРАНИТЬ

- Хранить яблоки рекомендуется отдельно от других продуктов при температуре не ниже 0°C
- Яблоки летних сортов хранятся две-четыре недели
- Осенние и зимние сорта хранятся от семи месяцев до года
- Зимние сорта выдерживают понижение температуры до -3°C
- При температуре выше +5°C зимние сорта начинают портиться



КАК ВЫБРАТЬ

- На яблоках не должно быть пятен, помятостей и следов начинающегося гниения
- На упаковке с яблоками должны указаны наименование и страна происхождения, товарный сорт, масса нетто, дата сбора и дата упаковывания, срок годности и условия хранения
- Если объем упаковки яблок больше 3 кг, то она должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов



КАК МЫТЬ

Яблоки перед употреблением необходимо всегда хорошо промывать под горячей водой

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

КАК ВЫБРАТЬ МАНДАРИН

КАЛОРИЙНОСТЬ

38 ККАЛ

ПИЩЕВЫЕ
ВОЛОКНА

1,9 г

ВОДА

88 г



БЕЛКИ

0,8 г

ЖИРЫ

0,2 г

УГЛЕВОДЫ

7,5 г



Правильная форма



Увесистые мандарины более сладкие



Без инородных пятен, плесени или гнили



Подсохшие и твердые плоды брать не стоит



Упругий и не мягкий



Кожура должна быть пористой и с ровным окрасом

Как выбрать йогурт

На упаковке должно быть указано:

- наименование;
- состав;
- срок годности;
- количество продукции;
- дата изготовления;
- пищевая ценность;
- изготовитель.

В составе не должно быть:

- ✗ консервантов;
- ✗ ароматизаторов, "идентичных натуральному";
- ✗ стабилизаторов;
- ✗ загустителей;
- ✗ красителей.

Не покупайте йогурт, если:

- ✗ упаковка вскрыта или повреждена;
- ✗ информация на упаковке размыта.

Обращайте внимание на название продукта:

- ⊕ "йогурт";
- ✗ "йогуртер"*;
- ✗ "йогуртовый десерт"*.

Обратите внимание на срок годности
Чем меньше срок годности, тем выше вероятность, что в составе йогурта нет консервантов.

Место хранения
Продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах при температуре ниже +6 °С.



* Не обладающий полезными свойствами йогурта десерт или молокосодержащий продукт.

Как выбирать клубнику?

Как выбирать

Определить сладость клубники можно по черенку ягоды. Если между листиками и ягодой есть расстояние, клубника окажется сладкой. Если листики плотно прилегают, скорее всего, у ягоды будет более кислый вкус.

Идеальная ягода:



Имеет зеленые и свежие листики



Должна быть сухой, без признаков гниения



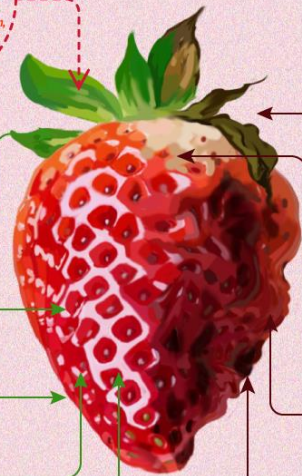
Обладает насыщенным ягодным запахом



Однородная по цвету, насыщенно-красная



Упругая, блестящая и гладкая



Откажитесь от покупки, если:

Листики чашечки, обрамляющие ягоду, желтые, сухие или отсутствуют (это значит, что ягоды были собраны давно или неправильно)

Ягода не имеет однородной окраски, например, отличается белым кончиком

Ягода влажная и имеет пятна на поверхности

Нет выраженного ягодного аромата

Ягоды мягкие: такие начнут быстро портиться

Как мыть перед едой



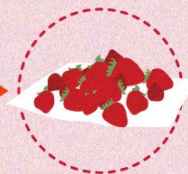
Высыпьте ягоды в дуршлаг



Промойте под струей проточной воды



Подержите над раковиной – дайте воде стечь



Промокните аккуратно ягоды бумажным полотенцем

Народный рецепт для избавления от бактерий и увеличения срока хранения

Ягоды можно промыть с использованием слабого уксусного раствора. В воду добавьте немного виноградного или яблочного уксуса – 1 ст.л. на литр. Ягоды поместите в этот раствор на 3-5 минут, затем хорошенько ополосните под проточной водой.



Как выбрать мороженое

Состав

В состав могут входить натуральные стабилизаторы – они позволяют продукту держать форму.

Вес

Вес порции должен измеряться в граммах, а не в миллилитрах.

Этикетка

В названии должно быть указано, если при изготовлении мороженого использовались растительные жиры.

Жирность

Доля молочного жира обозначается в процентах и влияет на наименование мороженого.

Молочное	<7,5%
Кисломолочное*	<7,5%
Сливочное	8–11,5%
Мороженое с заменителем молочного жира	<12%**
Пломбир	>12%

* При производстве используются заквасочные микроорганизмы или кисломолочные продукты.

** Массовая доля смеси молочного и растительного жиров.



Определить, добавлены ли в мороженое растительные жиры, можно только в лаборатории.

Качественное мороженое:

- + равномерного цвета;
- + плотной консистенции;
- + легко откалывается.

Некачественное мороженое:

- ⊗ с белым налетом;
- ⊗ с кристалликами льда;
- ⊗ деформированное.

© ТАСС, 2019. Источники: Роспотребнадзор, ГОСТ 31457-2012, ТР ТС 033/2013 "О безопасности молока и молочной продукции".

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ МОРОЖЕНОЕ?

ВИДЫ

молочное

не более **7,5%**
молочного жира

пломбир

не менее **12%**
молочного жира

сливочное

8-11,5%
молочного жира

кисломолочное

не более **7,5%**
молочного жира

*с заменителем
молочного жира*

не более **12%**



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Вес. Должен быть указан в граммах
- Допускаются натуральные стабилизаторы: E410, E412, E415, E417, E440, E401 и некоторые другие.
- Внешний вид. Цвет – однородный
- Текстура и форма. Делится на два вида по способу производства: мягкое и закалённое. Мягкое мороженое имеет меньший срок хранения.



ВАЖНО!

Вынутое из морозильной камеры мороженое должно откалываться, а не размазываться.

Признак повторного замораживания – это ощущение «песка», продукт может быть испорчен

Обращайте внимание на маркировку и срок годности

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



ГДЕ ПОКУПАТЬ

- Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод

НЕ ДЕГУСТИРУЙТЕ НЕМЫТЫЕ ЯГОДЫ!



КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.
- Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.
- **плодоножка должна быть!** Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод.
- Вкус зависит от сорта и окраски ягод.
- Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня до середины июля).

ХРАНЕНИЕ

Хранить надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов.



≈ 10 ДНЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЧЕРЕШНИ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕШНЯ?

Плюсы

Низкокалорийный продукт – 50-56 ккал
Содержит витамин С, калий, магний, фосфор, железо, клетчатку. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Минусы

В течение одного приема большого количества черешни (более 300-400 грамм) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.



КАК МЫТЬ ЧЕРЕШНЮ

Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

- Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, выбирая рукой мусор.
- Для промывания используйте только холодную воду, нет смысла ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, пока стечет вода.
- После мытья тщательно просушите черешню



Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть ее надо особенно быстро, ягоды, вымытые вместе с черешком могут храниться дольше, даже при комнатной температуре.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



СПЕЛЫЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛОДЫ



- 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 ЯГОД, ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОТОРЫХ СТОИТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ



- Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.
- Отсутствует аромат
- Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).
- Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие.
- Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КЛУБНИКИ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА КЛУБНИКА?

Аллергия на клубнику – абсолютное противопоказание для ее употребления.

Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит.

При изготовлении варенья, джема вкус ягод изменяется, большая часть витаминов теряется.



КАК МЫТЬ КЛУБНИКУ

- Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.
- Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.
- Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, пока стечет вода.
- Аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.



- Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.