

## Как выбирать качественные и безопасные продукты Советы от экспертов Роспотребнадзора

В России за качеством продуктов питания следят очень тщательно. Для этого существуют специальные нормативные акты, и контроль осуществляется на всех этапах – от производителя до потребителя.

Роспотребнадзор регулярно проводит лабораторные исследования и химико-биологические экспертизы. Специалисты ведомства собирают все возможные данные о разных видах продукции, чтобы установить их соответствие обязательным требованиям. Для этого открыты лабораторные центры с современным оборудованием, методология исследований постоянно совершенствуется.

### При покупке продуктов нужно помнить о мерах безопасности:

1. Чтобы избежать заражения опасными патогенами, следите за сроками годности товаров. Особенно опасны просроченные готовые салаты, заправленные майонезом или сметаной, изделия из рубленого мяса и рыбы (котлеты, рулеты, паштеты), шаурма, студень, а также кондитерские изделия с кремом. Важно помнить, что срок годности нужно проверять только на этикетке производителя, а не на приклеенной этикетке в магазине.  
Продажа продуктов питания с истекшими сроками годности запрещена.
2. Покупайте продукты в установленных местах. Воздерживайтесь от покупки скоропортящихся продуктов, готовых блюд «с рук».
3. Обращайте внимание и на внешний вид персонала. Продавцы должны быть чисто одеты, соблюдать нормы гигиены, иметь специальные санитарные приспособления (маски, перчатки, головные уборы).
4. Изучайте этикетку продукта: состав, информацию о пищевой ценности, калорийности. Внимательно читайте название. Например, если вы хотите купить сыр – смотрите, чтобы на этикетке было написано именно «сыр», а не «сырный продукт». То же самое с творогом и кефиром.
5. Осмотрите упаковку. Если есть повреждения, вздутие – это означает, что продукт небезопасен для здоровья.
6. Обращайте внимание на условия хранения продукта в магазине – должно быть соблюдено «товарное соседство». Например, сырые продукты (мясо, птица, рыба) не должны лежать вместе с готовыми блюдами. Также запрещено размещение продукции с сильным запахом рядом с товарами, которые могут этот запах впитать.
7. При покупке фруктов и овощей обращайте внимание на состояние плодов и запах. Не берите продукты с признаками порчи, плесени, пятнами, посторонним запахом.
8. При покупке мяса оцените его внешний вид и цвет, состояние жира и сухожилий, консистенцию, запах. У свежего продукта – тонкая сухая корочка бледно-красного цвета, белый, кремовый или желтоватый жир, запах свежий, естественный, без специй, химии и признаков гнили, плотная консистенция.

**Помните:** если вы купили некачественный товар, увидели нарушение санитарных условий продажи, вам отказали в возврате некачественного продукта, вы можете обратиться с жалобой в Роспотребнадзор.