**Выбор свежих овощей и фрукт**

Сейчас лето, пора созревания овощей и фруктов – важнейших источников витаминов и микроэлементов.

Плодоовощная продукция – группа товаров, выбору которой потребитель должен уделить особое внимание. Чтобы выбрать вкусные и сочные плоды, которые принесут максимальную пользу организму, придерживайтесь нескольких простых правил.

У фруктов и овощей, выставленных на прилавок, часто нет упаковки с указанием производителя, срока годности и других важных свойств товара. Поэтому выбор чаще всего приходится осуществлять по внешним признакам: форме, размеру, окраске кожуры и мякоти, особенностям строения и другим специфическим качествам, свойственным данному виду продукции (например, состояние грозди винограда, плотность кочана капусты и т.д.).

Качественные плоды должны быть:

- целыми (без механических повреждений, повреждений вредителями, ухудшающими товарный вид);

- здоровыми (без налетов плесени, признаков заболеваний);

- чистыми (освобождены от земли, грязи, листьев, следов удобрений);

- без аномальной внешней влажности, посторонних запахов и привкусов.

Для того, чтобы быть уверенными в происхождении и качестве приобретаемых овощей и фруктов и не быть обманутыми недобросовестными продавцами, рекомендуется следовать несложным правилам при покупке плодоовощной продукции:

- отдавайте предпочтение приобретению сезонных овощей и фруктов, т. к. в ранних велика вероятность повышенного содержания нитратов;

- особое внимание обращайте на места покупки сельхозпродукции; рекомендуется приобретать овощи, фрукты, бахчевые в специализированных местах торговли: сельскохозяйственных рынках, магазинах, павильонах, где реализуются товары, прошедшие санитарно–ветеринарную экспертизу в лабораториях, подведомственных органам ветеринарного надзора, что гарантирует безопасность сельскохозяйственной продукции;

- не стоит приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, вдоль трасс, на стихийных рынках; употребление такой продукции может привести к причинению вреда жизни и здоровью, возникновению и распространению инфекционных заболеваний;

- при покупке продукции обращайте внимание на санитарно-техническое и гигиеническое состояние торговой точки, условий для соблюдения правил личной гигиены персоналом, а также наличия полного комплекта санитарной одежды.

Также при выборе овощей и фруктов необходимо учитывать следующие моменты:

- при покупке томатов на веточке нужно обратить внимание на саму ветку, и если она упругая, свежая, имеет однотонный зеленый цвет, значит, томаты были сорваны не так давно, и они свежие;

- приобретая картофель, обратите внимание на цвет клубней, не следует делать покупку, если плоды имеют зеленые пятна, они появляются при неправильном хранении, если картофель в течение долгого времени находился на свету, что приводит к образованию в нем ядовитого вещества - соланина;

- при выборе моркови обратите внимание на ее цвет, он должен быть однородным, без желтых и зеленых вкраплений;

- будьте осторожны при покупке ягод не в сезон созревания, т.к.они в основном выращены в теплицах или привезены издалека. Кроме того, как и большинство фруктов, могут обрабатываться пестицидами и другими токсичными препаратами.

- если Вам предстоит покупка яблок, обратите внимание на их кожуру если она скользкая и липкая, значит, фрукт обрабатывался дифенилом (пищевой консервант), удалить его просто водой невозможно, лучше вымыть яблоки с моющим средством или удалить с такого яблока кожуру.

Чтобы убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать у продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию сведения об обязательном подтверждении соответствия (сертификат соответствия, либо сведения из декларации о соответствии с указанием органа, выдавшего документ, его номера и срока действия).

Есть и определенные требования к тому, как фрукты и овощи должны быть выложены на витринах современных магазинов. Товары, требующие хранения при низких температурах, должны размещаться на охлажденных лотках. Плодоовощная продукция может быть весовой и фасованной. В течение дня весовые фрукты и овощи должны перебираться. Весовые товары представляют больший выбор и более гибкие цены для покупателя, но фасованный товар считается более гигиеничным.

Нужно помнить, что у продавцов должно быть поверенное весоизмерительное оборудование или инвентарь (весы) и др.

Для сохранения пользы от употребления овощей и фруктов так же необходимо помнить о мерах профилактики инфекционных заболеваний:

- соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук перед едой и приготовлением пищи, после возвращения с улицы, посещения туалета, контакта с больными людьми и т.д.);

- соблюдение условий хранения фруктов, овощей, зелени и ягод.

- тщательное мытьё плодов и зелени.