

## Начало масленичной недели. Как сохранить здоровье в Масленицу?

16 февраля – начало масленичной недели. Масленица - это традиционный славянский праздник. В это время люди устраивают народные гуляния, ярмарки, посещают гостей и угощаются главным символом праздника - блинами.

Многие люди питаются вне дома: покупают блины, сладости и другие продукты на ярмарках, в кафе и уличных точках питания. Однако при питании вне дома важно помнить о безопасности пищи и соблюдать правила профилактики пищевых отравлений.

### Масленица без пищевых отравлений

#### Замороженные блинчики должны быть:

- Примерно одинакового размера
- Плотно свернутыми
- Цветом от кремового до слегка коричневого

**!** Порванная или мятая упаковка сигнализирует, что были нарушены условия транспортировки или хранения.

#### На упаковке должны быть указаны:

- Название товара
- Наименование и адрес производителя
- Состав продукции.  
В составе допустимы сухое молоко, яичный порошок и растительный белок
- Показатели пищевой ценности
- Дата изготовления и срок годности
- Условия хранения.  
Проверьте, что условия хранения соответствуют рекомендованным!
- Рекомендованный способ приготовления
- Единый знак обращения продукции на рынке ЕврАзЭС



#### При покупке горячих блинов удостоверьтесь, что:

- Торговля санкционирована
- Кухня и прилавок содержатся в чистоте
- Тесто и начинки хранятся в холодильнике

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

При выборе готовых к употреблению блинов и блинчиков с различными начинками (творог, мясной фарш, овощные начинки), либо без начинки в предприятиях торговли необходимо обращать внимание на внешний вид продукции, условия хранения и сроки годности.

На упаковке должна быть этикетка, содержащая следующие сведения: наименование продукции, состав, дату изготовления, срок годности, условия хранения, наименование и место нахождения изготовителя, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением ГМО, единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Евразийского экономического союза. Упаковка должна быть целостной с отсутствием дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой. Все блинчики должны быть примерно одинакового размера, плотно свернутыми, цвет их может колебаться от кремового до слегка коричневого. Блины должны храниться при температуре, установленной изготовителем и указанной на этикетке продукции.

Внимательно изучите состав готовых блинов. В идеале они должны быть изготовлены из муки, молока и куриных яиц. Однако, использование в составе блинов сухого молока, яичного порошка и растительного белка не запрещено.

При приобретении ингредиентов для домашнего изготовления блинов – яиц, муки, молока – необходимо обратить внимание на наличие информации об изготовителе (производителе) пищевой продукции, дату и сроки годности продукта, условия хранения и их соблюдение в торговой точке, наличие документов, подтверждающих качество и безопасность.

Не следует приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли и с рук.

Если вы решили отведать блинов в местах, где проводятся уличные гуляния или другие массовые 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.

Помните о принципах рационального питания: не пере едайте и не увлекайтесь алкогольными напитками.

Чтобы застолье прошло без проблем, чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением сырых овощей - они способствуют нормализации пищеварения. Соблюдение простых гигиенических норм поможет сохранить здоровье и сделать праздник безопасным и приятным.

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

## О ПРОФИЛАКТИКЕ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека обращает внимание граждан на необходимость профилактики заболеваний, связанных с употреблением некачественной пищи.

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллезов, кампилобактериозов, иерсиниозов, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней, кроме того большой удельный вес составляют пищевые токсикоинфекции – когда в продуктах или блюдах накапливаются токсины различных микроорганизмов.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных болезней, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, их неправильное хранение, нарушение сроков годности сырья и готовых блюд, нарушение правил личной гигиены поварами и кондитерами.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения кишечных инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др. На поверхности плохо промытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Чтобы не заболеть, рекомендуется салаты, изделия из рубленого мяса, студень, заливное готовить в домашних условиях и в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если вы все-таки приобретаете готовую пищу в магазине, обратите внимание на время изготовления продукта и срок его реализации. Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергните повторной термической обработке. Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике и не забывать о том, что это скоропортящиеся продукты.

Во время приготовления пищи в домашних условиях, необходимо соблюдать ряд правил: тщательно мыть руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией, использовать отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового», тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты, не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо, в холодильнике стараться не помещать на одну полку готовые блюда и сырое мясо и рыбу.

Если вы чувствуете себя не здоровым (особенно при наличии расстройства стула, тошноты, боли в животе) ни в коем случае не занимайтесь приготовлением пищи для семьи и гостей!

В случае заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ  
**EAC**  
СРОК ГОДНОСТИ

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

\*Информация подготовлена с использованием материалов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

