

Как не испортить праздники

Встречу Нового года и Рождественские праздники трудно представить без застолья, изобилия вкусных блюд, приготовленных в домашних условиях или приобретенных в объектах торговли или общественного питания.

Избежать пищевых отравлений и не испортить праздничное настроение себе, своим родным и близким позволят простые правила, которые необходимо соблюдать:

- **откажитесь** от покупки пищевых продуктов в **местах несанкционированной торговли** у случайных лиц, даже если цена кажется Вам весьма привлекательной;
- делайте **осознанный выбор** при покупке праздничной продовольственной корзины, уделяя особое внимание скоропортящимся продуктам – **изучайте срок годности и условия хранения**;
- **не употребляйте** пищевые продукты даже **при малейшем сомнении** относительно их доброкачественности;
- **соблюдайте условия хранения и сроки годности** пищевой продукции, установленные изготовителем, ведь только при соблюдении этих условий **изготовитель гарантирует безопасность** продукции при ее употреблении человеком;
- выполняйте **правила личной гигиены и гигиены помещений**, в которых Вы готовите праздничные блюда;
- **соблюдайте правила товарного соседства** при хранении пищевых продуктов – не храните на одной полке холодильника сырую и готовую продукцию;
- **не пренебрегайте выполнением** необходимой последовательности и продолжительности каждого этапа **технологической обработки** пищевых продуктов – правильный температурный режим и необходимое для готовки время при обжаривании, отваривании мяса, яиц, других ингредиентов для праздничных блюд, обработка горячей проточной водой зелени, сырых овощей, фруктов и т.д.;
- **не готовьте еду впрок** на несколько дней вперед, **соблюдайте умеренность** при употреблении пищи и алкогольных напитков, старайтесь провести праздничные дни активно на свежем воздухе.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!