

# COVID-19

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа. Не рекомендуется делать запасы и приобретать продукты впрок. Продовольственные магазины работают в постоянном режиме и поддерживают неснижаемый запас основных продуктов питания. В просроченных крупах, орехах, сухофруктах могут завестись амбарные вредители (пищевая моль и др.) и нанести вред здоровью.



### ПРИБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ В МАГАЗИНАХ

- В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.

- В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
- Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.

- Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.

- Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употреблять их без термической обработки.

- Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

- Важно обратить внимание в каких условиях продукция хранится в магазине и соответствуют ли они температурным режимам указанным производителем. Если температура хранения в месте реализации выше указанной производителем лучше отказаться от покупки.

- Помните о принципах соблюдения товарного соседства. Готовые к употреблению продукты не должны размещаться на одной полке с сырыми продуктами, это может вызвать загрязнение готовой продукции и в дальнейшем привести к пищевому отравлению или кишечной инфекции у потребителя. Эти же правила распространяются при размещении продуктов в продовольственной тележке и при перекладывании их в сумки и пакеты на кассе.



### ДИСТАНЦИОННОЕ ПРИБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ

В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Какой из способов больше подходит в той или иной ситуации, решать вам. Главное — соблюдать элементарные правила.

- Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.

- Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке-холодильнике или в термопакете. Если это требование при доставке не выполнено, вы можете отказаться от покупки, так как при доставке не была обеспечена необходимая температура хранения продуктов.

- Внимательно проверьте сроки годности, целостность упаковки, отсутствие вмятин и бомбажа (вздувшихся крышек) на металлических консервных банках. Даже небольшая вмятина может привести к образованию трещины в стенке банки и нарушить ее герметичность или будет способствовать попаданию солей тяжелых металлов в продукт, а это может привести к пищевому отравлению. Чтобы этого не произошло, вы можете вернуть испорченный товар продавцу.

- На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу. В это случае вы также можете отказаться от товаров в заказе.

- Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции. Оптимальным будет упаковка в разные пакеты каждой товарной группы, в том числе группы промышленных товаров.

- Если услуга оказана некачественно или вам доставили испорченные продукты, вы можете оставить обращение на сайте Роспотребнадзора с указанием данных предприятия торговли и допущенных им нарушений.



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ



СРОК ГОДНОСТИ



# COVID-19

## ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ –  
ПОКУПАЙТЕ  
ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



**2. ПЛАНИРУЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –  
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



**3. ГОТОВЬТЕ ДОМА**



**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ  
ДОСТАВКИ ЕДЫ**



**5. СЛЕДИТЕ  
ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



**6. СОБЛЮДАЙТЕ  
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ  
ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



**7. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**8. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО  
КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ  
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО  
ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ  
ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ  
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

Информация подготовлена на основе материалов ЕРБ ВОЗ