

### ***Выбор плодоовощной продукции.***

Лето – пора созревания овощей, фруктов, ягод, пора, когда каждому человеку хочется отдохнуть, набраться положительных эмоций и сил для предстоящей зимы, а самое главное восполнить недостаток витаминов и минералов. Употребление свежей сезонной плодоовощной продукции крайне важно – ведь это источник ценных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Энергетическая ценность большинства свежих и переработанных плодов и овощей низкая (10-100 ккал/100 г). Исключение составляют лишь орехи (600-750 ккал/100 г), финики (281), маслины (450-700), авокадо (230-400) и закусочные консервы (100-200 ккал/100 г) за счет повышенного содержания жира, а для орехов еще и белка. В рационе питания плодоовощная продукция составляет примерно 10% суточной потребности организма взрослого человека в энергии.

Биологическая ценность плодов и овощей невелика из-за низкого содержания белков. Однако белки многих видов плодов и овощей относятся к полноценным (картофель, капустные овощи, орехи, зернобобовые, грибы) и служат дополнением к животным белкам суточного рациона.

Ассортимент плодоовощных товаров очень велик, но можно скомпоновать его в определенные группы: замороженные плоды и овощи (картофель, овощи, овощные смеси, фруктово-ягодные смеси, фрукты, ягоды), консервы овощные (артишоки, ассорти, баклажаны, бамя, виноградные листья (долма), закуски овощные, зеленый горошек, икра овощная, имбирь, кабачки, каперсы, капуста, цветная капуста, брокколи и др., кукуруза, лечо, лук, лютеница, морковь, огурцы, патиссоны, перец в ассортименте, пинджур, рагу овощное, рататуй, редька, салат, свекла, смесь овощная, спаржа, томаты, фасоль, черемша, чеснок, консервы плодово-ягодные (варенье, джем, компот, конфитюр, повидло, сиропы, фруктовый десерт; фрукты, протертые с сахаром; ягода, протертая с сахаром), свежие овощи и зелень (бахчевые, бобовые, зелень, овощи, экзотические), свежие плоды (фрукты, экзотические, ягода), сушеные плоды и овощи (сухофрукты).

Плодоовощная продукция, находящаяся в обращении, должна отвечать обязательным требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» по показателям безопасности и сопровождаться декларацией о соответствии и товаросопроводительной документацией, обеспечивающей прослеживаемость данной продукции. Чтобы убедиться в безопасности продукции, потребитель вправе потребовать продавца ознакомить его с товарно-сопроводительной документацией на товар, содержащей по каждому наименованию сведения об обязательном подтверждении соответствия (декларацию о соответствии, либо сведения о декларации соответствия с указанием органа, выдавшего документ, его номер и срока действия).

Данная продукция, находящаяся на хранении и в реализации, должна сопровождаться информацией об условиях хранения и сроке годности. В случае, если осуществляется реализация пищевой продукции, неупакованной в потребительскую упаковку, или часть информации о которой размещена на листах-вкладышах, прилагаемых к упаковке, продавец обязан довести информацию о такой продукции до потребителя.

### ***Маркировка продукции должна содержать следующие сведения:***

**1) наименование продукции;**

**2) количество продукции;**

**3) дату сбора и упаковки;**

**4) срок годности продукции;**

**5) помологический (для плодово-ягодных культур), ботанический (для овощных культур и картофеля) или ампелографический (для винограда) сорт;**

## **Выбор плодоовощной продукции.**

Автор: adm

29.07.2021 09:58 - Обновлено 23.09.2021 07:14

---

**6)** *помологический (для плодово-ягодных культур), ботанический (для овощных культур и картофеля) или ампелографический (для винограда) сорт;*

**7)** *указание на особые способы обработки продукта (при необходимости);*

**8)** *выращено в защищенном грунте ( для соответствующей продукции);*

**9)** *условия хранения продукции, которые установлены изготовителем или предусмотрены техническими регламентами Таможенного союза на отдельные виды пищевой продукции. Для пищевой продукции, качество и безопасность которой изменяется после вскрытия упаковки, защищавшей продукцию от порчи, указывают также условия хранения после вскрытия упаковки;*

**10)** *наименование и место нахождения изготовителя, а также в случае реализации импортной плодоовощной продукции - наименование и место нахождения импортера;*

**11)** *рекомендации и (или) ограничения по использованию, если ее использование без данных рекомендаций или ограничений затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей, их имуществу, привести к снижению или утрате вкусовых свойств пищевой продукции;*

**12)** *сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов (ГМО);*

**13)** *единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза. Предусмотренная и нанесенная в виде надписей маркировка плодоовощной продукции должна быть нанесена на русском языке.*

## Выбор плодоовощной продукции.

Автор: adm

29.07.2021 09:58 - Обновлено 23.09.2021 07:14

---

Покупать данную продукцию следует только на специально отведенных для торговли территориях. В летний период фактором передачи кишечных инфекций могут стать плохо вымытые фрукты, овощи и ягоды. Нежелательно приобретать фрукты и овощи в несанкционированных местах, на стихийных рынках или городских улицах. Грубейшим нарушением санитарных норм является реализация продукции с земли, без поддонов. Согласно требованиям санитарных правил, продажа бахчевых культур частями и с надрезами не допускается. Нельзя покупать разрезанные или надрезанные арбузы. Распространенный прием продавцов для доказательства спелости арбуза – разрезанный на части и обернутый пищевой пленкой арбуз — может поспособствовать появлению внутри возбудителей заболеваний. При надрезании невымытого арбуза грязь и болезнетворные микроорганизмы с кожицы вместе с обильным соком неизбежно попадают в мякоть и в 30-градусную жару размножаются весьма активно. Такие арбузы способны вызвать острые кишечные инфекции.

Так что продавец, предлагая убедиться в спелости плода, грубо нарушает правила продажи, которые строго запрещают надрезать арбуз. Реализация картофеля, свежей плодоовощной продукции, в том числе бахчевых, с земли не осуществляется: продажа плодоовощной продукции, бахчевых культур должна быть организована в местах санкционированной торговли. Места для хранения и продажи арбузов и дынь должны быть оборудованы поддонами, подтоварниками, контейнерами. Перевозка плодоовощной продукции, бахчевых культур должна осуществляться автотранспортом, имеющем санитарный паспорт. Реализация бахчевых культур должна осуществляться при наличии документов, подтверждающих качество и безопасность. Перед разрезанием плода его необходимо тщательно очистить от загрязнений, вымыть проточной водой с применением щетки.

В качестве профилактики кишечных инфекций специалисты Роспотребнадзора рекомендуют все купленные овощи и фрукты перед употреблением непременно подвергнуть тщательной промывке проточной водой и ни в коем случае не поддаваться соблазну полакомиться тут же, не отходя от прилавка, и, что особенно важно, не позволять есть невымытые фрукты и ягоды детям.

Покупая овощи и фрукты необходимо обращать внимание на их внешний вид, запах, цвет и консистенцию продукта, на условия их хранения. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без поврежденной кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах.

Помните, что, соблюдая эти простые рекомендации, вы и члены вашей семьи будут

## **Выбор плодоовощной продукции.**

Автор: adm

29.07.2021 09:58 - Обновлено 23.09.2021 07:14

---

здоровыми.