**Масленица 8-14 марта. Памятка потребителю как выбрать продукты к масленице.**

**Масленица** (сырная седьмица, масленая неделя) – древний славянский праздник, оставшийся еще со времен языческой культуры и сохранившийся после принятия христианства.

В 2021 году масленичная неделя выпадает на 8-14 марта.

Этот праздник характеризуется обильной и сытной пищей, среди которой блины являются основным угощением.

Блины – калорийная и трудно перевариваемая пища, которая может стать причиной лишнего веса и нанести вред организму. Людям, у которых имеются хронические заболевания, употреблять блины нужно с осторожностью, чтобы избежать проблем со здоровьем, можно позволить себе съесть не более 4 блинов в день.

Чтобы сделать блины на Масленицу полезными для здоровья, можно заменить пшеничную муку ржаной, гречневой или овсяной, а вместо сахара использовать мед. Для людей, имеющих аллергию на коровье молоко, можно его заменить растительным - овсяным, соевым, рисовым, кокосовым и др.

**Мука** - обратите внимание на ее сорт. Самый нежный сорт муки — это высший, потому что мучные частички (0,1-0,2 мм) мельче, чем в других сортах. Лучше покупать муку в бумажных пакетах, чтобы она могла «дышать» и дольше сохранять свои свойстваКачественная мука должна быть без посторонних включений.

**Молоко** - обратите внимание на целостность упаковки: если она нарушена, то товар покупать нельзя. Внимательно изучайте информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию. Обратите внимание, что молоко и молокосодержащий продукт – это разная по качеству и составу продукция.

**Сливочное масло** - в настоящем сливочном масле не должно быть растительных жиров. В составе должны фигурировать только сливки и цельное молоко, иногда соль. На потребительской упаковке должно быть написано не просто «масло», а «масло сливочное», «масло любительское», «масло крестьянское», «масло бутербродное» или «масло чайное».

**Сметана** - обратите внимание на наименование – должно быть четко прописано название «сметана». В состав должны входить сливки, закваска, молоко или молочные продукты. Никаких растительных жиров, ароматизаторов, загустителей, консервантов в традиционной сметане быть не должно.

**Яйцо куриное** - помните о том, что не допускается продажа яиц в отделах (секциях) организаций торговли, реализующих нефасованные продукты, готовые к употреблению. Не забывайте проверять качество яиц в местах их продажи на овоскопе (приборе для определения качества яиц путём их просвечивания).

**Масло растительное** - правильно храните продукт после покупки. После покупки можно перелить масло в стеклянную емкость, но обязательно закрытую. Хранить емкость с маслом нужно в темном месте: на закрытой полке или в холодильнике, поскольку на свету разрушается ценный витамин Е – природный антиоксидант, содержащийся в масле.

**Дрожжи** - хлебопекарные дрожжи, отвечающие требованиям стандарта, должны иметь сероватый с желтым оттенком цвет, без темных пятен на поверхности. Консистенция дрожжей плотная, они должны легко ломаться, а не мазаться. Отдайте предпочтение продукту высшего сорта и сделанному по ГОСТу. Сухие дрожжи могут храниться не больше 1 года. Однако, чем свежее продукт, тем лучше.

В обязательном порядке на всех продуктах должна иметься четкая информация о дате изготовления, сроке годности продукта и условиях хранения.

Чтобы избежать порчи продукции до окончания срока годности, данные условия хранения следует соблюдать как в организациях торговли, так и дома.

**Чтобы избежать пищевого отравления, тем самым не омрачив праздник, следует придерживаться следующих советов**:

• любые сомнения в качестве пищевых продуктов следует решать в интересах собственного здоровья и отказываться от их употребления;

• соблюдение правил личной гигиены перед приемом и приготовлением пищи позволит значительно снизить риск возникновения пищевой токсикоинфекции;

• хранить продукты следует в холодильнике, не допуская близкого соседства сырья и готовой к употреблению пищи;

• не приобретать продукты неизвестного происхождения в местах несанкционированной торговли;

• соблюдать сроки годности пищевых продуктов;

• не переедайте, соблюдайте принципы здорового питания;

• если вы решили перекусить в местах, где проводятся уличные гуляния или другие культмассовые 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.

• чтобы застолье прошло без проблем, чередуйте потребление жирных и жареных блюд с потреблением овощей — они помогают переваривать пищу.

Соблюдение следующих несложных правил поможет провести праздники без тяжелых последствий для здоровья.

