

## **Как организовать новогоднее застолье без риска для здоровья**

Новый год 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.

Прежде всего стоит отказаться от покупки пищевых продуктов в местах несанкционированной торговли у случайных лиц, даже если цена кажется вам весьма привлекательной.

Делать выбор при покупке праздничной продовольственной корзины нужно осознанно, уделяя особое внимание скоропортящимся продуктам и изучая срок годности и условия хранения. Употреблять пищевые продукты даже при малейшем сомнении относительно их доброкачественности нельзя.

Соблюдайте условия хранения и сроки годности пищевой продукции, установленные изготовителем, ведь только при соблюдении этих условий изготовитель гарантирует безопасность продукции. Не забывайте о правилах товарного соседства при хранении пищевых продуктов – не храните на одной полке холодильника сырую и готовую продукцию.

Также стоит помнить о правилах личной гигиены. Не пренебрегайте выполнением необходимой последовательности и продолжительности каждого этапа технологической обработки пищевых продуктов: это 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 прочее.

И напоследок: не готовьте еду впрок, на несколько дней вперед, соблюдайте умеренность при употреблении пищи и алкогольных напитков, старайтесь провести праздничные дни активно на свежем воздухе.

**С заботой о Вашем здоровье!**

Помощник врача-гигиениста  
санитарно-эпидемиологического отдела О.И.Луня