

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор напоминает, как встретить новый год без вреда для здоровья.

### **Приобретение продуктов**

Перед праздниками многие стараются приобретать продукты заранее, но не всегда это полезная привычка. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Приобретайте заранее продукты только с длительным сроком хранения
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения
- Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли

### **Приготовление блюд и хранение продуктов**

Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленного мяса.

- Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, холодец в небольших количествах
- Тщательно промывайте проточной водой и обдавайте кипятком зелень, овощи, фрукты

- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности
- Храните торты и пирожные в холодильнике
- Не храните готовые блюда и сырые (мясо или рыбу) вместе
- Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике
- Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней
- Не храните скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (творог, молоко и др.)

### **Праздничное застолье**

- Не садитесь за стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные варианты и горячее. Не употребляйте холодные блюда после горячих
- Не засиживайтесь за столом с едой всю ночь

- Не запивайте еду газированными напитками и умеренно употребляйте алкоголь
- Замените торты и пирожные фруктовыми салатами и желе
- Не перегружайте организм физическими нагрузками. Не отправляйтесь сразу из-за стола кататься на горку, не вставайте немедленно на лыжи или на коньки

### **Как выбрать сладкий подарок для детей**

- [Сладкие подарки](#) стоит приобретать в проверенных торговых точках
- Проверяйте состав на содержание пищевых добавок, консервантов, жиров, масел и пр.
- Лучше всего для сладкого подарка ребенку подойдут печенье, шоколадные конфеты, зефир и пастила

### **Безопасный салют**

- Приобретать пиротехнику необходимо в специализированных отделах и магазинах
- Используйте пиротехнические изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией
- Пиротехникой нельзя пользоваться лицам до 16 лет

• Не используйте пиротехнические изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности.

### КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОР: 8 800 050-48-48

#### ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Приобретайте заправку только с дополнительными средствами хранения.
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения.
- Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, состоящие из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, конфеты/вафлы из рубленного мяса.
- Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, колбасы в небольших количествах.
- Тщательно промывайте проточной водой и ошпаривайте кипятком зелень, овощи, фрукты.
- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности.
- Храните торты и пирожки в холодильнике.
- Не храните готовые блюда и сырые мясо или рыбу вместе.
- Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике.
- Не свисивайте свиномышьячатую ветчину в остывшем виде.
- Не храните паровоздушные продукты при комнатной температуре (шпроты, колбасы и др.).

#### ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЕ

- Не садитесь за стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин.
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм.
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные гарниры и горячее. Не употребляйте холодные блюда после горячих.
- Не закусывайте за столом с одной вилкой.
- Не закусывайте еду газированными напитками и умеренно употребляйте алкоголь.
- Заменяйте торты и пирожки фруктовыми салатами и желей.
- Не переедайте организм физическими нагрузками.

#### КАК ВЫБРАТЬ СЛАДКИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Сладкие подарки стоит приобретать в проверенных торговых точках.
- Проверьте состав на содержание пищевых добавок, консервантов, марганца и пр.
- Лучшее всего для сладкого подарка ребенку подарить печенье, шоколадные конфеты, зефир и вафлы.

#### БЕЗОПАСНЫЙ САЛОУТ

- Приобретать пиротехнику необходимо в специализированной среде и в упаковке.
- Используйте пиротехнические изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией.
- Противопоказано использовать пиротехнику до 18 лет.
- Не используйте пиротехнические изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности.

Подробнее на [www.potrubitel.ru](http://www.potrubitel.ru)