**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

*Выбор продуктов — важный фактор, который влияет на самочувствие и качество жизни человека.*

*«Мы есть то, что мы едим»-  фраза, сказанная Гиппократом почти две с половиной тысячи лет назад, актуальна и сегодня, когда разнообразие товаров на полках магазинов ставит в тупик, а ведь от выбора продуктов напрямую зависит наше здоровье.*

Выбор продуктов питания состоит из двух основных этапов:

1.  Органолептическая оценка товара и упаковки, то есть анализ их внешнего вида, запаха и других характеристик с помощью органов чувств.

Внешне важно оценить как сам товар, так и его упаковку. Здесь все очевидно. Гнилые пятна, трещины, повреждения, потеки и другие дефекты — все это говорит некачественном  товаре. В идеале такие продукты просто не должны продаваться.

Оценивая упаковку, нужно понимать, сколько продукта реально находится внутри. Небольшое количество содержимого может маскировать необычная геометрическая форма, например углубление на дне.

А вот простота упаковки не должна отпугивать. Чаще всего производители экономят на дизайне, чтобы предложить потребителю качественный товар по доступной цене.

Многие покупатели останавливаются на оценке внешнего вида товара. Однако это только первый шаг на пути к цели приобрести качественные продукты питания. Если товар выглядит хорошо, это не значит, что он соответствует определению «вкусная и полезная еда». К примеру, товарный вид может достигаться при помощи красителей — и не всегда пищевых. Что же делать, чтобы не стать жертвой недобросовестного маркетинга? Ориентироваться на другие критерии свежести — запах, плотность, цвет. Итак, органолептическая оценка товара и упаковки прошла успешно.

2.  Изучение маркировки — информации, размещенной на упаковке и этикетке. Вся информация о продукте должна быть доступна и читаема. На товарах импортного производства, поступивших в продажу легально, состав и другие важные сведения должны быть переведены на русский язык.

Обратите  внимание на этикетку.

**Наименование.**

Предостеречь от покупки товара ненадлежащего качества может наименование продукта.  Если вместо сыра вы держите в руках сырный продукт, не нужно рассчитывать на то, что он состоит из молока. Наименование не стоит путать с названием, которое часто не соответствует ожиданиям. К примеру, йогурт — это кисломолочный продукт, полученный с помощью бактерий Lactobacillus bulgaricus и Streptococcus thermophilus. Если в составе другие микроорганизмы, значит, это йогуртный продукт.

**Дата изготовления и срок годности.**

У каждого продукта есть свой срок годности, по истечении которого он становится непригодным к употреблению. При этом, как правило, чем меньше срок хранения, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Подозрение может вызвать  неестественно длительный срок годности. Например, долго не хранятся качественные молочные продукты, полуфабрикаты, охлажденная рыба.

**Состав.**

Мы добрались до главного! Состав — самая информативная часть маркировки. Однако читают его далеко не все. Если на срок годности продуктов питания обращают внимание 83 % россиян, то состав и содержание отдельных ингредиентов изучают лишь 51 % наших соотечественников.

Ингредиенты, входящие в состав продукта, указаны в виде списка. При этом основные компоненты располагаются в начале. Например, в мясных продуктах это мясо, а в молочных — молоко.

Помимо основных ингредиентов, в продуктах содержатся дополнительные. Они необходимы, например, для придания продукту текстуры (загустители, эмульгаторы, стабилизаторы), усиления вкуса (глутамат натрия, ароматизаторы) и продления срока годности (консерванты). Именно эти ингредиенты обычно отпугивают потребителей. Однако к категории действительно вредных компонентов относятся только трансжиры, которые можно встретить под разными названиями: гидрогенизированные жиры, кондитерский жир, кулинарный жир, маргарин, стеарин.

**Важно!**  
  
Обычно состав указывается на 100 г продукта или из расчета на одну порцию, поэтому необходимо обращать внимание не только на состав продукта, но и на его вес или количество порций в упаковке. Наименование продукта, его состав и срок хранения — наиболее важная информация. Однако потребителю необходимы и другие сведения на упаковке:

* условия хранения
* пищевая ценность
* рекомендации и ограничения по употреблению (если они есть)
* рекомендации по приготовлению (при необходимости)
* наличие ГМО
* наличие аллергенов
* материал упаковки
* информация о производителе (наименование, адрес)

Также обратите внимание, что есть особенности продажи продовольственных товаров по договору розничной купли-продажи:

Продовольственные товары, цена которых определяется на основании установленной продавцом цены за вес (массу нетто) товара, передаются потребителю в потребительской упаковке (за исключением товаров, реализуемых методом самообслуживания или в тару потребителя) без взимания за потребительскую упаковку дополнительной платы.

В месте продажи размещение (выкладка) молочных, молочных составных и молокосодержащих продуктов должно осуществляться способом, позволяющим визуально отделить указанные продукты от иных пищевых продуктов, и сопровождаться информационной надписью "Продукты без заменителя молочного жира".

Консультации  можно получить:

 — в  Общественной приемной Управления Роспотребнадзора по Новгородской  области по телефонам:  971-106, 971-083.

 -в Центре по информированию и консультированию  потребителей по адресу: г. Великий Новгород, ул. Германа 29а, каб.5,10,12 ; тел. 77-20-38; 73-06-77

-по телефону Единого консультационного центра Роспотребнадзора, который функционирует в круглосуточном режиме, по телефону 8 800 555 49 43 (звонок бесплатный), без выходных дней на русском и английском языках;

-в отделе МФЦ  по г. Великому Новгороду (адрес: 173000, г. Великий Новгород, ул. Большая Московская, д. 24) консультации можно получить каждый первый четверг месяца с 10-00 до 17- 00.

Самостоятельная передача заявителем письменных обращений в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области, направление по почте или курьером осуществляется по адресу: 173002, г. Великий Новгород, ул. Германа, д.14.

Обращения граждан в форме электронных сообщений направляются в Управление Роспотребнадзора по Новгородской области путем заполнения [специальной формы](http://petition.rospotrebnadzor.ru/petition/) в разделе сайта Управления Роспотребнадзора «Прием обращений граждан» и поступают в общественную приемную Управления Роспотребнадзора по Новгородской области.