

Рекомендации по питанию в Масленицу

В разгаре масленичная неделя, которая в текущем году продлится с 24 февраля по 02 марта.

Управление Роспотребнадзора по Саратовской области обращает внимание жителей города и области на особенности питания и меры профилактики пищевых отравлений в период проведения Масленицы.

Традиционно главным угощением Масленицы являются блины, блинчики, в том числе с разнообразными начинками.

Чтобы праздничное застолье не омрачилось проблемами со здоровьем, необходимо помнить об основных мерах профилактики пищевых отравлений.

При покупке необходимых для приготовления блинов ингредиентов, готовых к употреблению замороженных блинов следует обратить внимание на состояние упаковки продукта, на информацию, указанную на упаковке, которая должна содержать сведения об изготовителе продукта (наименование и место нахождения), состав продукта, дату его изготовления, условия хранения и срок годности, сведения о пищевой ценности и информацию о подтверждении соответствия продукта обязательным требованиям - единый знак обращения продукции на рынке государств - членов Евразийского экономического союза (ЕАС).

Обратите внимание на соответствие условий хранения и реализации продукции в предприятии торговли условиям, указанным производителем на упаковке, а также на его срок годности.

Важен внешний вид продукта: замороженные продукты, полуфабрикаты не должны быть деформированными, в упаковке не должно быть наличия частиц снега, льда, являющихся признаками повторного замораживания.

Не следует приобретать продукты питания в местах несанкционированной торговли, у частных лиц.

При покупке готовых блинов в местах проведения массовых гуляний необходимо обратить внимание на санитарное состояние торговой точки, опрятность продавца, условия хранения начинок, наличие одноразовой посуды, салфеток.

Для соблюдения правил личной гигиены перед употреблением пищи используйте для обработки рук влажные дезинфицирующие салфетки.

При приготовлении блинов следует помнить, что срок хранения блинов с начинками (мясными, рыбными, творожными) не более 24 часов при условии хранения в холодильнике.

Традиционные блины из белой рафинированной муки со сливочным маслом и сладкими начинками могут быть весьма калорийными, что негативно сказывается на здоровье при частом употреблении. Блины не должны заменять основные приемы пищи.

Выбирайте полезные начинки: Вместо жирных и сладких начинок попробуйте использовать нежирный творог, ягоды или овощи. Это сделает блины менее калорийными и более полезными.

Не забывайте о принципах рационального питания: не переедайте, чередуйте жирные и жареные продукты с потреблением сырых овощей — они способствуют нормализации пищеварения.

Традиции Масленицы – не только обильное блинное застолье, но и активный отдых на открытом воздухе, подвижные игры, катание на лыжах, санках.

Разумное сочетание этих составляющих прекрасного зимнего праздника, а также соблюдение

необходимых мер профилактики – залог сохранения здоровья и хорошего настроения.

Отдел надзора по гигиене питания