

## Моем по правилам фрукты и овощи

Правильное мытье фруктов и овощей – залог здорового питания. Ваши руки, посуда, в которой вы будете подавать, и готовить фрукты и овощи должны быть чистыми. Поэтому тщательно моем их с мылом. Перед употреблением фрукты и овощи необходимо промыть водой. Нельзя мыть фрукты и овощи перед хранением, так как на них создается влажная среда, способствующая размножению бактерий. Нужно убрать, удалить подгнившие, подбитые участки у фруктов и овощей, так как в них размножаются бактерии.

### Рекомендации по мытью для разнообразных фруктов и овощей:

- ✓ фрукты и овощи с более плотной кожицей: яблоки, апельсины, груши, картофель, морковь, так далее нужно мыть чистой щеткой с мягкой щетиной для наилучшего удаления остатков грязи, земли и пыли из углублений на поверхности;
- ✓ листовую зелень: шпинат, базилик, салат-айсберг, брокколи и так далее необходимо положить в глубокую посуду с прохладной водой, обмыть, слить воду и ополоснуть зелень проточной водой;
- ✓ нежные фрукты: персики, абрикосы, малина, ежевика, так далее нужно мыть под проточной водой, аккуратно промывая пальцами. После мытья поместить их на салфетку и просушить.

Чистые фрукты и овощи безвредны в умеренном количестве для здоровья, способствуют отличному пищеварению.



*Использованы материалы ФГБУЗ «Центр гигиенического образования населения»  
Роспотребнадзора, ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»*