|  |  |
| --- | --- |
| [Памятка: как отдохнуть на природе и не навредить здоровью](https://security.d3.ru/pamiatka-kak-otdokhnut-na-prirode-i-ne-navredit-zdoroviu-1075933/" \t "_self) 1462572324-9c933eb385d9457da8c5436c14faac26  *Перед началом летнего сезона, когда жители городов и поселений отправятся на пикники и на прогулки по лесам, Роспотребнадзор рекомендует придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от время препровождения на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.*  **НА ПИКНИК**  Перенос и хранение скоропортящихся продуктов должны осуществляться в сумке–холодильнике, пищевые продукты приобретайте в стационарных предприятиях торговли. ***Не покупайте мясо и другие продукты в местах неустановленной торговли, неизвестного происхождения, без сопроводительных документов.***  Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служит питательной средой для болезнетворных микробов.   Вся еда – до, во время и после самого приема пищи — должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов. Обязательно закройте пищу в пластиковые контейнеры с плотной крышкой или заверните в пищевую плёнку.  При жарке мяса на огне рекомендуется использовать нежирное мясо. Нежирная говядина является хорошим источником железа и других пищевых компонентов, и не содержит большого количества жира.  Используйте для жарки готовый древесный уголь, металлические шампуры, а для еды — одноразовую посуду и столовые приборы. Осуществляйте жарку шашлыка | |
| непосредственно перед употреблением. И помните, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» — бактерии умирают лишь при 70–75 градусах. Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдобрите мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.  Постоянно соблюдайте правила личной гигиены, всегда мойте руки перед приготовлением и перед приемом пищи, желательно с мылом. При этом мыть руки, овощи и фрукты, а также посуду можно только бутилированной водой или кипяченой водой. | |