Как правильно выбрать продукты в период пандемии коронавируса?

В период карантина неизбежно приходится больше времени проводить дома, люди меньше двигаются и тратят меньше энергии. Чтобы не набрать лишние килограммы, к составлению ежедневного меню необходимо подходить рационально. Следует помнить, что лишний вес может стать причиной многих заболеваний, например, сахарного диабета II типа.

**Приобретение продуктов в магазинах**

* В первую очередь необходимо уточнить, какие продукты уже есть у вас дома и составить список с учетом рекомендуемых суточных норм потребления. При планировании важно соблюдать принципы сбалансированного рациона питания.
* В магазине ручку торговой тележки или корзинки необходимо протереть влажной салфеткой или держать ее руками в перчатках.
* Сначала необходимо выбрать продукты, которые хранятся при комнатной температуре.
* Скоропортящиеся продукты из холодильных витрин и морозильных камер выбирают в самую последнюю очередь.
* Отдавайте предпочтение упакованным продуктам, особенно, если планируете употреблять их без термической обработки.
* Внимательно осмотрите упаковку товара, обратите внимание на сроки годности и состав, чтобы не приобрести продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

**Дистанционное приобретение продуктов**

В условиях карантина актуальны системы заказов продуктов из магазинов и готовой еды на дом. Главное — соблюдать элементарные правила.

* Вымойте руки до того, как вы откроете пакет с едой или продуктами, так как вы держали в руках деньги, прикасались к платежному терминалу или передавали свою пластиковую карточку курьеру.
* Если вы заказали на дом скоропортящиеся пищевые продукты, их должны привезти в сумке холодильнике или в термопакете.
* На овощах и фруктах должны отсутствовать признаки увядания, плесень и гниль. Такие продукты считаются испорченными и непригодными в пищу.
* Не допускается доставка в одном пакете сырой и готовой к употреблению продукции. Сырое мясо, птица, рыба должны быть упакованы отдельно от овощей, фруктов, гастрономической и бакалейной продукции.

Будьте здоровы!

Подготовлено по материалам Роспотребнадзора.

