



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ярославской области»

**Презентация на тему:
«Право потребителя на здоровье»**

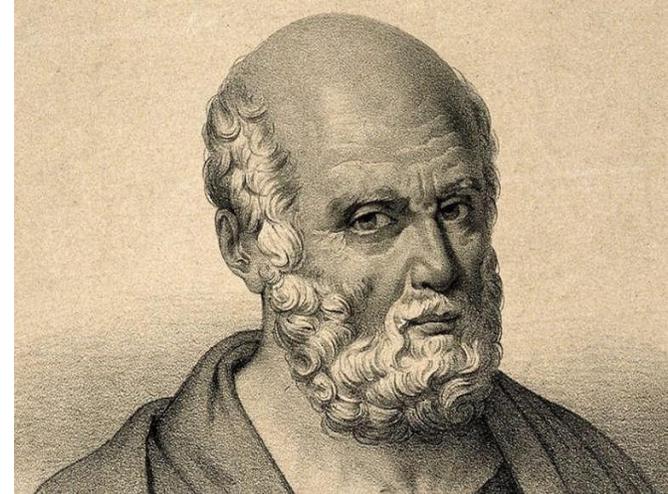
«Мы есть то, что мы едим...» - Гиппократ

В приоритете Минздрава сегодня — профилактика болезней, и как следствие, ориентирование россиян на здоровое питание. «Ещё в древности говорили: «Если ты заболел, измени своё питание, если не помогло — измени свой образ жизни. И только если и это не помогло — обратись к врачу.

В ст.7 ФЗ «О защите прав потребителей» закреплено право потребителя на безопасность товара, а именно потребитель имеет право на то, чтобы товар при обычных условиях его использования, хранения, транспортировки и утилизации был безопасен для жизни и здоровья.

Говоря о здоровье человека через продукты питания, важно говорить про человека в целом: о пользе для тела, эмоций и разума. Качественные и полезные продукты определяют развитие и рост, укрепляют иммунитет, дают энергию, ментальное здоровье (состояние психического благополучия), приносят удовольствие и оказывают влияние на продолжительность жизни.

Выбор продуктов — важный фактор, который влияет на самочувствие и качество жизни человека. «Мы есть то, что мы едим». Эта фраза, сказанная Гиппократом почти две с половиной тысячи лет назад, актуальна и сегодня, когда разнообразие товаров на полках магазинов ставит в тупик.



Как выбрать продукты

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.
2. *Внимательное изучение маркировки* — информации, размещенной на упаковке и этикетке



Наименование

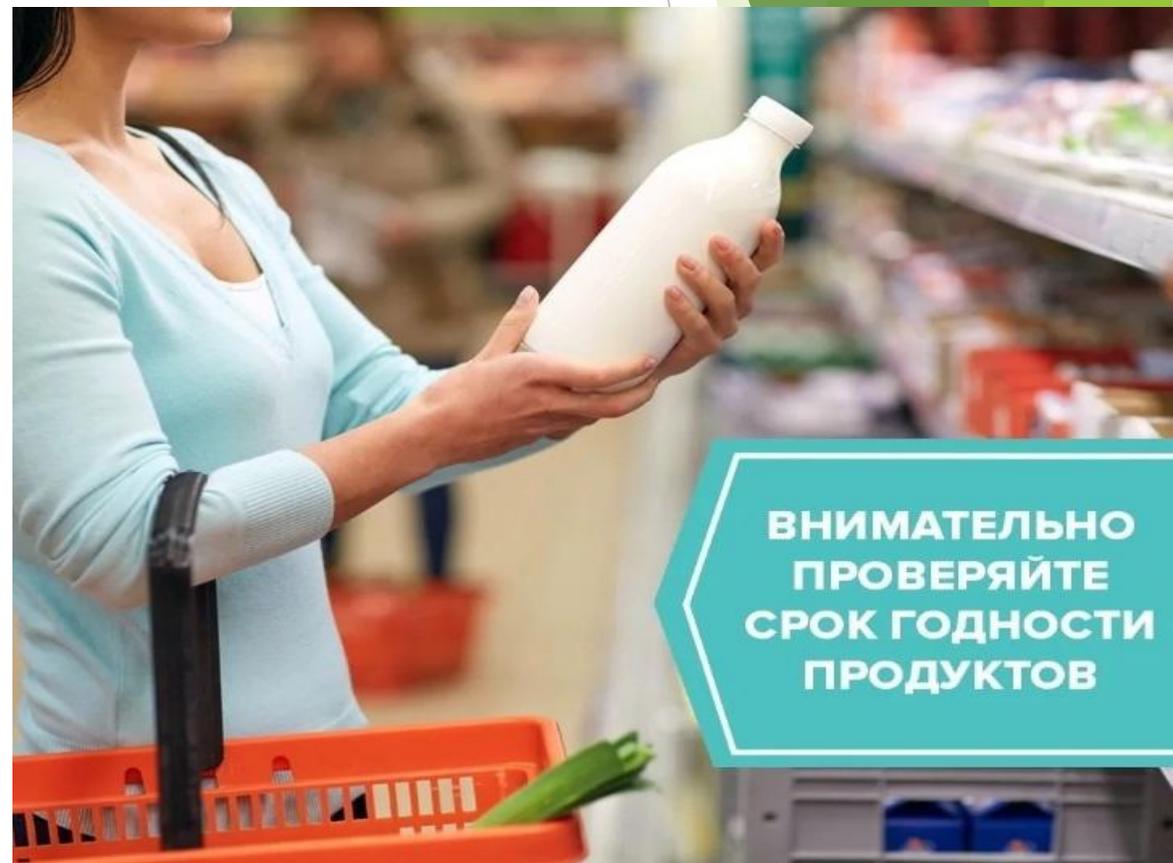
► Предостереечь от покупки товара ненадлежащего качества может наименование продукта. Если вместо сыра вы держите в руках сырный продукт, не нужно рассчитывать на то, что он состоит из молока. Наименование не стоит путать с названием. К примеру, наименование йогурт — это кисломолочный продукт, полученный с помощью бактерий *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* [1]. Если в составе другие микроорганизмы, значит, это йогуртный продукт. Или Пельмени Мясные — это название. Наименование должно быть следующее: полуфабрикат мясной, быстрозамороженный, фасованный, изготовлен из мяса молодых бычков. Таким образом, наименование должно отображать содержимое продукта. Очень часто название, на которое обращает внимание потребитель, не соответствует наименованию.



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.

Навести на подозрение должен неестественно длительный срок годности. Например, долго не хранятся качественные молочные продукты, полуфабрикаты, охлажденная рыба.



**ВНИМАТЕЛЬНО
ПРОВЕРЯЙТЕ
СРОК ГОДНОСТИ
ПРОДУКТОВ**

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 (если это не так, товар лучше не приобретать)
- ▶ 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, например, фосфаты —необходимое зло, содержащееся во всех магазинных продуктах) ^[1]. 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.

Чтобы проверять безопасность и регулировать состав продуктов, была создана классификация, в которой всем пищевым добавкам присвоен код в формате «E-123». Полный перечень добавок E можно посмотреть на сайте Ассоциации пищевых добавок и ингредиентов.



Информация на упаковке

- ▶ **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).

Какую информацию на упаковке нужно учитывать?



Зона свежести и заморозка (мясо и рыба)

- ▶ Свежесть мяса можно определить по цвету. Говядина должна быть равномерно красной. При этом молодая говядина имеет более светлый оттенок. Цвет свежей свинины — бледно-розовый, а курицы — бело-розовый. Домашняя птица может иметь желтый цвет.
- ▶ Насторожить должны заветренные края и налет, а также серый оттенок тушки или жировых прослоек.
- ▶ Свежие продукты из мяса не имеют резкого запаха. То же самое касается фарша. Он не должен пахнуть специями или луком. Фермерские продукты иногда пахнут травой или сеном.
- ▶ Выбор мяса и рыбы может основываться и на пальпации. Если при нажатии пальцем ямка быстро исчезает — мясо качественное. Оставшаяся вмятина свидетельствует о том, что товар несвежий.
- ▶ Для выбора рыбы существуют свои правила. В первую очередь следует обратить внимание на жабры. Если они серые — рыба уже подвергалась заморозке. У лежалой рыбы жабры темнеют, а у свежей они красные.
- ▶ Глаза свежей рыбы яркие, влажные и выпуклые. Сухие и сморщенные глаза — признак того, что данный экземпляр, скорее всего, не первый день лежит на прилавке.
- ▶ Насторожить должны темные пятна и белый налет у основания плавников и в других местах.
- ▶ О длительном сроке хранения сигнализирует и сильный рыбный запах. Свежая речная и морская рыба имеет едва уловимый запах, а вот прудовая рыба, линь или красноперка могут слабо пахнуть илом или тиной — это нормально.
- ▶ Замороженные мясо и рыба оцениваются по тем же критериям, что и свежие. Но следует присмотреться и к льду. Многочисленные трещины говорят о том, что продукт замораживался неоднократно. Кроме того, не стоит приобретать замороженное мясо с вкраплениями крови во льду.

Полуфабрикаты

- ▶ Охлажденные полуфабрикаты — это продукты с коротким сроком годности, поэтому при выборе нужно смотреть на дату изготовления, срок и условия хранения товаров.
- ▶ Некачественный продукт легко вычислить по внешнему виду. Например, если котлеты или пельмени слиплись, скорее всего, они заморожены повторно. Деформированные товары тоже должны навести на мысль о нарушении условий хранения.
- ▶ При выборе овощных смесей важно обратить внимание на отсутствие комков. Слипшиеся части свидетельствуют о том, что овощи размораживались и были заморожены снова^[7]. Изморозь на пакете, снег и наледь внутри упаковки говорят о несоблюдении температурного режима при заморозке и хранении.
- ▶ Следует обратить внимание на способ заморозки. При традиционном способе полуфабрикаты замораживаются в несколько этапов, но так они теряют половину питательных веществ. Лучше, если продукт был заморожен шоковым путем — это быстрая заморозка при температуре -35°C , при которой все свойства товара сохраняются.

Молочная продукция

Молочные быстропортящиеся продукты в первую очередь нужно проверять на соответствие сроку годности и соблюдение условий хранения. На витрине должна поддерживаться температура не более +6°C. В домашних условиях также важно соблюдать правила хранения.

При выборе молочных продуктов стоит заглянуть в разделы «Дата изготовления» и «Состав»: самые свежие товары остаются таковыми недолго; а натуральные продукты не содержат консервантов.

Кроме того, на упаковке «молочки» не должно быть никаких подтеков и повреждений, она не должна быть вздутой.

Внимание! Для молочной продукции **введена обязательная цифровая маркировка.**

Благодаря приложению любой потребитель может самостоятельно проверить товар. Для этого нужно установить на смартфоне приложение «Честный ЗНАК»

<https://честныйзнак.рф/> и отсканировать код.



Весовые товары, бакалея

- ▶ Перед тем как выбрать хорошие развесные продукты, убедитесь в отсутствии в смеси мусора. По этой же причине лучше выбирать фасованные товары в прозрачной упаковке.
- ▶ Хорошую крупу легко определить по цвету. Манная должна быть кремовой или белой, овсяная — серо-желтой, пшено — ярко-желтым. Чем бледнее пшено, тем дольше оно стоит на полке. А вот бледность гречки говорит о натуральности. Ярко-коричневая крупа, скорее всего, прошла тепловую обработку.
- ▶ При выборе чая нужно обращать внимание на однородность чайнок, насыщенность цвета и запах. Черные чаи имеют сладкий аромат, зеленые — горьковатый.



Овощи и фрукты

Все знают, как должны выглядеть свежие овощи и фрукты. Насыщенные цвета, блестящая поверхность, идеальная форма — все как на рекламном плакате.

Однако внешний вид не всегда играет главную роль в выборе овощей и фруктов.

Например, огурцы вырастают неидеальными при колебании температур в дневное и ночное время. Если на прилавке вы видите искривленные огурцы, вероятность того, что это местные овощи, попавшие в магазин на пике зрелости, намного выше. Если вам больше нравятся ровные красивые огурцы, привезенные из Турции, можно остановить выбор и на них. Главное, чтобы товар не был мягким, а в упаковке отсутствовал конденсат.

А вот помидоры действительно должны соответствовать картинкам. Хороший товар имеет равномерный и насыщенный цвет — красный, желтый или розовый в зависимости от сорта. Но даже красивый помидор вряд ли будет вкусным, если от него не исходит характерный аромат.

Яблоки, апельсины, нектарины могут быть не совсем идеальными на вид, но главное, чтобы они пахли как полагается и не были покрыты восковым налетом.

Выбирая овощи и фрукты, нужно просматривать каждый из них по отдельности: не должно быть трещин и повреждений — они указывают на то, что продукт, помимо витаминов, содержит микробы.



Выпечка и хлеб

Свежесть и качество хлеба проще всего определить по нажатию. Он должен быть мягким. Если при надавливании на батон он проминается до самого основания, но сразу восстанавливает свою форму, — хлеб выпекался в соответствии со всеми технологиями. Исключение составляет лишь продукция, изготовленная из неочищенной пшеницы.

Нетоварный внешний вид выпечки прозрачно намекает, что перед вами несвежий и некачественный продукт. Съев его, вы не получите ни пользы, ни удовольствия.

Если приобретенный товар оказался ненадлежащего качества, можно обратиться в отдел претензий производителя, контакты которого всегда прописаны на упаковке. Также можно оставить обращение с указанием факта нарушения Закона о правах потребителей на сайте Роспотребнадзора.

Это далеко не все советы, как выбрать безопасные продукты. Правил очень много. Самая простая рекомендация — совершать покупки в «правильном» месте. Строгий контроль качества позволяет покупателям получать свежие, вкусные и по-настоящему



Законодательство о правах потребителя

- ▶ Статья 10 Федерального Закона «О защите прав потребителей», Федеральный Закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» обязывают производителей указывать на упаковке изделий полные сведения о составе, о пищевой ценности продуктов, об условиях применения и хранения, дате и месте изготовления, сроках годности на продовольственные товары. Основной целью проверок органов Роспотребнадзора является достижение доступности данной информации для потребителей. При проверках специалисты путём контрольно-надзорных мероприятий обязывают производителей и продавцов указывать полную и достоверную информацию о всех без исключения товарах.
- ▶ Основная задача потребителей - пользоваться этой информацией и решать, нужен этот продукт в питании семьи, или стоит оставить его на полке, чтобы производители наконец задумались о полезности и натуральности своих изделий. Ведь, покупая продукт, мы голосуем за возможность обращения этого продукта на рынке. Залог нашего здоровья - внимание при покупках, личный контроль за содержанием полезных веществ в покупаемых и употребляемых пищевых продуктах. **Поэтому правильный выбор продуктов в магазинах - залог здоровья потребителя!**

Десять правил для избежания проблем со здоровьем

- ▶ 1. Не покупайте продукты у случайных лиц в местах несанкционированной торговли, в торговых местах, где отсутствует холодильное оборудование.
- ▶ 2. Внимательно прочитайте информацию на потребительской упаковке о составе продукта, пищевой ценности, наличии ГМО, содержании красителей, консервантов.
- ▶ 3. Помните! Пищевая продукция для питания беременных и кормящих женщин, пищевая продукция диетического лечебного и детского питания не должна содержать ГМО.
- ▶ 4. Обратите внимание на содержание кофеина в безалкогольных напитках и надпись: «Не рекомендуется употреблять детям в возрасте до 18 лет», при беременности и кормлении грудью, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, артериальной гипертензией».
- ▶ 5. Выбирайте продукты, обогащённые нутриентами, БАД, витаминно-минеральными препаратами.
- ▶ 6. Выбирайте свежие продукты без нарушения целостности потребительской упаковки. Не используйте продукты с просроченным сроком хранения.
- ▶ 7. Соблюдайте условия хранения и сроки реализации, установленные для каждого продукта и указанные изготовителем на потребительской упаковке.
- ▶ 8. В случае, если осуществляется реализация пищевой продукции, не упакованной в потребительскую упаковку, помните – продавец обязан довести информацию о такой продукции до потребителя.
- ▶ 9. Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке при необходимой температуре. Избегайте контакта между готовыми и сырыми пищевыми продуктами.
- ▶ 10. Храните пищевые продукты в чистоте, в холодильнике, в защищённых от насекомых и грызунов местах, в плотно закрывающихся ёмкостях.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

