

## **Как встретить новый год без вреда для здоровья.**

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:32 -

---

В преддверии новогодних праздников Роспотребнадзор напоминает, как встретить новый год без вреда для здоровья.

### **Приобретение продуктов**

Перед праздниками многие стараются приобретать продукты заранее, но не всегда это полезная привычка. Чтобы избежать неприятностей со здоровьем следует придерживаться следующих рекомендаций:

- Приобретайте заранее продукты только с длительным сроком хранения
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения
- Приобретайте продукты питания только в разрешенных местах торговли

### **Приготовление блюд и хранение продуктов**

Опасными для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из нескольких ингредиентов с заправкой из сметаны или майонеза), кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленного мяса.

- Готовьте салаты, блюда из рубленного мяса, холодец в небольших количествах
- Тщательно промывайте проточной водой и обдавайте кипятком зелень, овощи, фрукты

## **Как встретить новый год без вреда для здоровья.**

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:32 -

---

- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности
- Храните торты и пирожные в холодильнике
- Не храните готовые блюда и сырые (мясо или рыбу) вместе
- Не храните заправленные салаты больше суток в холодильнике
- Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками вчерашней
- Не храните скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (творог, молоко и др.)

## **Праздничное застолье**

- Не садитесь за стол голодными. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные варианты и горячее. Не употребляйте холодные блюда после горячих
- Не засиживайтесь за столом с едой всю ночь

## Как встретить новый год без вреда для здоровья.

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:32 -

---

- Не запивайте еду газированными напитками и умеренно употребляйте алкоголь
- Замените торты и пирожные фруктовыми салатами и желе
- Не перегружайте организм физическими нагрузками. Не отправляйтесь сразу из-за стола кататься на горку, не вставайте немедленно на лыжи или на коньки

## Как выбрать сладкий подарок для детей

- [Сладкие подарки](#) стоит приобретать в проверенных торговых точках
- Проверьте состав на содержание пищевых добавок, консервантов, жиров, масел и пр.
- Лучше всего для сладкого подарка ребенку подойдут печенье, шоколадные конфеты, зефир и пастила

## Безопасный салют

- Приобретать пиротехнику необходимо в специализированных отделах и магазинах
- Используйте пиротехнические изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией
- Пиротехникой нельзя пользоваться лицам до 16 лет

## Как встретить новый год без вреда для здоровья.

Автор: Гаврин О.С.  
05.02.2021 11:32 -

---

- Не используйте пиротехнические изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности