**Як не допустити отруєння харчовими продуктами?**

· При приготуванні їжі необхідно звертати увагу на якість продуктів харчування.

· У кожного продукту є свій строк зберігання. Особливо ретельно треба ставитись до використання в їжу продуктів,  що швидко псуються: молочних, м’ясних, рибних.

· Страви з м’яса та риби потрібно відразу використовувати в їжу.

· В холодильнику м’ясо зберігають 5 діб, рибу і птицю – до 2 діб, яйця – до 3 тижнів, сметану – до 3 діб.

· Щоб купити свіжі продукти, дивись на дату виготовлення, що вказана на упаковці.

· Щоб визначити, чи свіжі яйця, необхідно помістити яйце в склянку з водою: якщо яйце лежить на дні – воно свіже; піднялось кінчиком вгору – йому 2-3 тижні і використовувати його можна лише в тісто; спливло вгору – викинь, воно – зіпсоване.

· Можна отруїтись і хлібом. Запліснявілий хліб їсти недопустимо. Деякі види плісняви виробляють отруту.

· Продукти, які можуть нести небезпеку в літній період:  розрізаний кавун, вінегрет, гречана та манна каші, овочеві салати, розтале і знову заморожене морозиво.

· Заморожені продукти зберігають більше вітамінів, ніж ті, що знаходяться в той самий час просто на повітрі.