

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ: Как снизить риск заражения при употреблении стритфуда**

Роспотребнадзор напоминает, что с 1 января 2021 года вступили в силу санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32.

Важно, что теперь предприятие общественного питания, осуществляющее реализацию продукции общепита на вынос и/или доставку продукции на дом, должна иметь на данную продукцию собственного производства документы, подтверждающие ее соответствие обязательным требованиям. Потребитель может найти сведения о зарегистрированных декларациях о соответствии и свидетельствах о регистрации в открытом доступе в сети «Интернет» на сайте Росаккредитации и в Едином реестре свидетельств о государственной регистрации продукции.

Согласно санитарным правилам предприятия общественного питания для приготовления пищи должны быть оснащены техническими средствами для реализации технологического процесса, (технологическим оборудованием), холодильным, моечным оборудованием, инвентарем, посудой (одноразового использования, при необходимости), тарой, изготовленными из материалов, соответствующих требованиям, предъявляемым к материалам, контактирующим с пищевой продукцией, устойчивыми к действию моющих и дезинфицирующих средств и обеспечивающими условия хранения, изготовления, перевозки (транспортирования) и реализации пищевой продукции.

Новыми правилами допускается приготовление блюд на мангалах, жаровнях, решетках, котлах на улицах при соблюдении следующих условий:

- полуфабрикаты должны изготавливаться в стационарных предприятиях общественного питания;
- имеется павильон (палатка, тент и прочее), подключенный к сетям водопровода и канализации, а также холодильное оборудование для хранения полуфабрикатов. При отсутствии централизованных систем водоснабжения и канализации, допускается использование нецентрализованных и (или) автономных систем питьевого водоснабжения и водоотведения, в том числе автономной системы канализации;
- имеются одноразовая посуда и столовые приборы;
- жарка осуществляется непосредственно перед реализацией;
- имеются условия для соблюдения работниками правил личной гигиены;

- мойка использованного инвентаря и тары осуществляется в стационарном предприятии общественного питания при отсутствии специально оборудованного места на улице.

Важно помнить, что уличная еда быстрого приготовления (шаурма, донер, кебабы, шашлыки, бургеры и др.) может стать источником сальмонеллеза, пищевой токсикоинфекции и дизентерии. Используемые пряности и специи лишь маскируют неприятный запах, а термическая обработка мяса, вопреки расхожему мнению, не всегда устраняет опасность. Симптомы отравления могут появиться не сразу, а спустя некоторое время, когда пострадавший уже не связывает свое состояние с употреблением стритфуда. Будьте аккуратны и приобретайте продукцию навынос только в проверенных местах, где соблюдаются правила гигиены и приготовления пищи.

*По материалам ФС Роспотребнадзора*

# Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

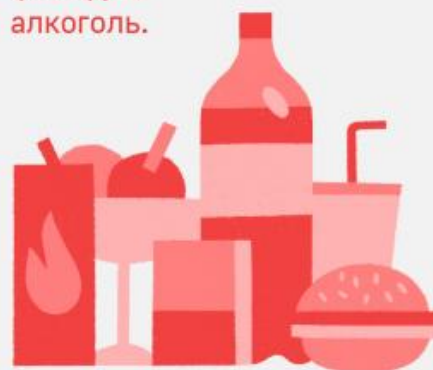
## Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров\* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

\* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

**!** Употребляйте в умеренном количестве: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



**Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.**