

# Как правильно выбрать овощи и фрукты

→ Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

→ Покупайте только в магазинах, павильонах и на сельскохозяйственных рынках.

→ Требуйте документы, подтверждающие качество и безопасность продуктов.



→ Обращайте внимание, соблюдает ли персонал правила личной гигиены, носит ли санитарную одежду.



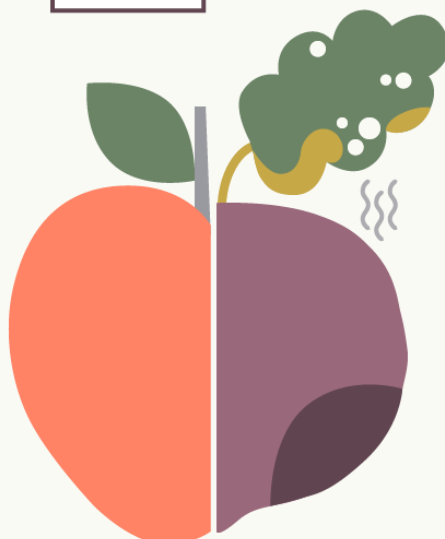
✗ Не покупайте в местах несанкционированной торговли.

## Плоды и корнеплоды

→ Без повреждений.

→ Однородный цвет.

→ Свойственная виду окраска.



✗ Посторонние запахи.

✗ Поврежденная кожура.

✗ Темные пятна.

## Признаки несвежих овощей и фруктов

✗ Высохшая, неровная ветка.

✗ Зеленые пятна.

✗ Проросшие кочаны.



✗ Неупругий хвостик.

✗ Желтые и зеленые вкрапления.

✗ Скользящая и липкая кожура\*.

✗ Мягкий плод.

\*Обработка дифенилом (пищевой консервант) — можно удалить, тщательно промыв плоды с мылом.