

## **ПАМЯТКА КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?**

Здоровое рациональное питание — это, прежде всего, правильный подбор продуктов, которые должны удовлетворять суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах.

Правильный и осознанный выбор продуктов начинается с изучения информации о продавце (изготовителе) и реализуемых им товаров. Право потребителя на получения необходимой и достоверной информации закреплено статьей 8 Закона РФ «О защите прав потребителей».



**Перед совершением покупки важно ознакомиться с информацией о продавце:**

- ✓ Наименование организации (ФИО – для индивидуального предпринимателя);
- ✓ Место нахождения (адрес) и режим работы;
- ✓ Информация о государственной регистрации и наименовании зарегистрировавшего его органа.

**При отсутствии указанной информации в случае возникновения ситуации, влекущей угрозу причинения вреда жизни, здоровью граждан, нарушения их прав, отсутствие необходимой информации о продавце может повлечь невозможность предъявления потребителем законных требований.**

**Как выбирать безопасные продукты?**

- ✓ Перед покупкой провести органолептическую оценку товара, в том числе его цвета, запаха, консистенции, а также целостности упаковки (при наличии);
- ✓ Ознакомление с информацией (маркировкой), размещенной на упаковке, этикетке или листе-вкладыше.

**Изготовитель обязан размещать на потребительской упаковке пищевого продукта сведения о:**

- ✓ Наименовании пищевого продукта;
- ✓ Составе;
- ✓ Количестве;
- ✓ Дате изготовления;
- ✓ Сроке годности;
- ✓ Условиям хранения;
- ✓ Наименовании и месте нахождения изготовителя;
- ✓ Рекомендациях (ограничениях) по использованию;
- ✓ Приготовлению (если использование без данных рекомендаций затруднено, либо может причинить вред здоровью потребителей);
- ✓ Показателях пищевой ценности;
- ✓ О наличии компонентов, полученных с применением ГМО.

**Особое внимание следует уделять дате изготовления и срокам годности.**

**Обязательно обращайтесь внимание на температурный режим хранения продукта и сопоставляйте его с условиями хранения, указанными на маркировке товара.**

**Важно знать о входящих в состав компонентов, которые должны быть указаны на маркировке в порядке убывания массовой доли.**

При наличии в пищевом продукте ароматизаторов маркировка состава должна содержать слово «ароматизатор(-ы)». При наличии пищевой добавки в составе продукции должно быть указано функциональное назначение (регулятор кислотности, стабилизатор, эмульгатор и др.) и наименование пищевой добавки.



*Компоненты, употребление которых может вызывать аллергические реакции или противопоказания при отдельных видах заболеваний, указываются в составе пищевой продукции независимо от их количества. К таким компонентам относятся арахис, аспартам и аспартам-ацесульфата соль, горчица, диоксид серы и сульфаты, злаки, содержащие глютен, кунжут, люпин, моллюски, молоко и продукты его переработки, орехи, ракообразные, рыба, сельдерей, яйца.*

При отсутствии на продукте питания маркировки, рекомендуется отказываться от приобретения такой продукции.

**Также следует избегать приобретения продуктов питания у частных лиц (придорожная торговля, торговля с лотков у магазинов и т.п.), не имеющих соответствующих документов подтверждающих качество и безопасность товара, так как качество и безопасность такой продукции не могут быть гарантированы.**

Напоминаем, что ознакомиться с информацией об обнаружении в обороте продукции, не отвечающей требованиям безопасности можно на государственном информационном ресурсе в сфере защиты прав потребителей (ГИС ЗПП) [zpp.rospotrebnadzor.ru](http://zpp.rospotrebnadzor.ru). Также там размещена исчерпывающая информация по актуальным вопросам соблюдения потребительских прав, нормативно-правовые акты по защите прав потребителей, образцы претензий и исковых заявлений, памятки потребителям и многое другое.

*Управление Роспотребнадзора по Тюменской области  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области»*