**Рекомендации по отдыху на природе в майские праздники**

Майские праздники на природе - это прекрасное время для отдыха и наслаждения всеми прелестями природы. Цветущая зелень, тёплое солнце и свежий воздух создают идеальную атмосферу для отдыха. Проведение майских праздников на природе может включать в себя пикники, прогулки по лесу, занятия спортом на свежем воздухе и многое другое. Это отличный способ провести время с семьей или друзьями, насладиться общением и создать яркие воспоминания.

Для безопасной организации пикника и предотвращения возможных случаев пищевого отравления существуют несколько важных правил, которые необходимо знать и соблюдать.

Во-первых, следует обратить внимание на транспортировку пищевых продуктов. Они должны быть сохранены в соответствии с температурным режимом хранения, указанным изготовителем. Необходимо использовать охлаждающие сумки или контейнеры для хранения продуктов, требующих низких температур, и избегать длительного хранения в неприемлемых условиях.

Во-вторых, соблюдение сроков годности продуктов является неотъемлемой частью безопасности пищевого приема. Перед пикником необходимо проверить сроки годности всех продуктов и избегать употребления просроченных продуктов. Не стоит рисковать своим здоровьем, приобретая продукты с истекшим сроком годности.

Также не стоит мыть продукты и посуду в близлежащих водоемах. Вода из нецентрализованных источников обязательно должна быть прокипяченной перед использованием. Это поможет предотвратить возможное загрязнение продуктов и посуды, а также снизит риск заболевания вследствие употребления пищи, приготовленной с использованием неподходящей воды.

Еще одно важное правило безопасного пикника - это достаточная термическая обработка продуктов перед употреблением. Особенно это касается мяса и рыбы. Убедитесь, что они полностью прожарены или сварены, чтобы убить возможные бактерии и патогены, которые могут вызвать пищевое отравление.

Не употребляйте в пищу сомнительные пищевые продукты. Если у вас есть сомнения относительно свежести или безопасности какого-либо продукта, лучше не рисковать и не употреблять его. Избегайте покупки продуктов с поврежденной упаковкой или с видимыми признаками порчи.

Рекомендуется отдать предпочтение свежим овощам и зелени вместо салатов с майонезом и соусами, так как они богаты витаминами, минералами и другими полезными питательными веществами. Они содержат в себе меньше жиров и калорий, но при этом обладают более насыщающим эффектом. Пикник - отличное время, чтобы насладиться природой и зарядиться энергией от еды, которая сделана из натуральных продуктов.

Не рекомендуется брать с собой на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом. Все они служат питательной средой для болезнетворных микробов.

Важно также обратить внимание на выбор питьевой воды. Для питья рекомендуется использовать чистую воду, лучше всего бутилированную промышленной фасовки. Это поможет избежать возможного загрязнения, содержащегося в неочищенной воде, и снизить риск заболевания.

И наконец, не забывайте соблюдать правила личной гигиены. Перед приготовлением пищи и ее употреблением необходимо тщательно вымыть руки с мылом и водой. Также следует избегать касания лица, рта или глаз грязными руками, чтобы снизить риск передачи болезнетворных микроорганизмов.

Берегите свое здоровье, наслаждайтесь общением с близкими и создавайте незабываемые воспоминания, которые будете хранить долгие годы.

Чистопольский территориальный орган Госалкогольинспекции Республики Татарстан