

## **Рекомендации Управления Роспотребнадзора по Ростовской области по питанию и питьевому режиму в условиях жаркой погоды**

В жаркую погоду потребность в энергии снижается, в связи с чем, организму летом нужна менее калорийная пища. В жаркий период времени необходимо отказаться от жирной пищи, а потребление мяса свести к минимуму, лучше всего его заменить рыбой или морепродуктами. Необходимо предусмотреть снижение количества копченых, жареных, и скоропортящихся продуктов питания.

Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. Необходимо особо строго соблюдать гигиенические и технологические требования к приготовлению блюд и хранению пищи.

В целях профилактики обезвоживания организма рекомендуется употреблять большое количество жидкости: чая, минеральной воды, морса, молочно-кислых напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газированных напитков и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

Для соблюдения питьевого режима: необходимо выпивать до 1,5 литров жидкости в сутки. Вместе с этим необходимо помнить, что увеличивать количество потребления воды не стоит людям с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы.

В связи с наступлением жаркой погоды и в целях предупреждения распространения острых кишечных инфекций, Управление Роспотребнадзора по Ростовской области рекомендует:

- не покупать продукты в местах несанкционированной торговли (вдоль трасс, во дворах жилых домов);

- при покупке скоропортящейся продукции обращать особое внимание на сроки ее изготовления и реализации, условия хранения;
- не употреблять в пищу грязные фрукты и овощи, фрукты и овощи перед употреблением необходимо мыть кипяченой водой;
- проверять консервы перед употреблением, изымать "бомбажные" банки, закатанные в домашних условиях в банки овощные консервы и грибы перед употреблением рекомендуется прогревать до 100 °С в течение 30 мин. (для разрушения ботулотоксина);
- строго соблюдать правила личной гигиены (мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, использовать средства для рук с дезинфицирующим эффектом, после поездок в общественном транспорте);
- не заниматься самолечением и при появлении симптомов кишечной инфекции (тошнота, рвота, жидкий стул, подъем температуры, головная боль) немедленно обратиться к врачу.

Берегите собственное здоровье и здоровье своих детей!