**Для размещения на сайтах и СМИ**

**ВЫБИРАЕМ МОЛОКО**

**Молоко** – один из продуктов, сопровождающий нас с первых дней жизни. Молоко и молочные продукты обладают высокой пищевой ценностью и являются источником белка, жиров, витаминов и минералов (кальция и фосфора). Здесь мы рассмотрим, как лучше выбирать молоко животного происхождения на примере коровьего.

В первую очередь, внимательно читайте этикетку, где должно быть указано, какое именно молоко перед вами.

***Цельное молоко***. Корова дает различное по жирности молоко в зависимости от времени года, породы и корма. Для стандартизации такое молоко превращают в однородную массу (гомогенизируют). Цельное молоко не поставляют в магазины, а перерабатывают в нормализованное молоко. После гомогенизации молоко отделяют (сепарируют) от жира и приводят продукт к заданной жирности. Обезжиренное молоко смешивают со сливками или с цельным молоком, полученный продукт называют***нормализованным***. В случае, когда в продаже имеется цельное молоко, прямо «из-под коровы», продавец обязан уведомить покупателя о необходимости подвергнуть молоко кипячению.

***Восстановленное*** молоко получают из сухого молока. По калорийности оно не отличается от нормализованного, но питательных веществ в нем намного меньше.

В магазинах можно найти молоко разной жирности, от 0,5% до 6%. Обезжиренное молоко содержит все те же полезные вещества и минералы, но жирорастворимых витаминов (А и D) в нем совсем мало. Поэтому обезжиренное молоко лучше употреблять людям придерживающихся диет, а давать такое молоко детям не стоит.

На упаковке должна присутствовать следующая информация, и она должна быть читаема:

* наименование молока;
* место и название изготовителя;
* товарный знак или марка продукта;
* масса продукта;
* состав (указана массовая доля жира, количество витаминов микро- и макроэлементов и их суточная доза для человека);
* сроки годности (в закрытом и открытом виде);
* условия хранения.

Вскрытая упаковка должна хранится в соответствии с условиями, указанными на этикетке - обычно не более 72 часов при температуре от +2 до +6°C. Даже если молоко не изменилось во вкусе и запахе, употреблять его после истечения этих сроков опасно.

В составе молока не должно быть ничего кроме самого молока.

Следуйте простым правилам при покупке молока:

* не приобретайте продукт, если информация о товаре нечитаема или нанесена слишком мелким шрифтом;
* не покупайте молочные продукты у случайных продавцов, а только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности молочной продукции;
* при выборе продукта всегда обращайте внимание на целостность упаковки. Если же она нарушена - не покупайте.

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске» Семенова Лидия Алексеевна