|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Врач по общей гигиене в отделе экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Асакасинская Валерия  Владимировна | 8(3439)370809 |

03.12.2024 г.

**Безопасный выбор нетрадиционной кухни в Свердловской области**

С развитием гастрономической культуры и ростом интереса к экзотическим кухням, жители России все чаще обращаются к нетрадиционным блюдам и кулинарным традициям разных народов мира. При выборе продукции общественного питания, особенно при покупке суши и роллов, важно учитывать несколько факторов, чтобы обеспечить безопасность и высокое качество продукта.

Заказывать готовую еду на дом рекомендуется в хорошо известных вам местах, где вы уже были и пробовали продукцию. Выберите ближайший к вам ресторан, желательно тот, который находится в вашем районе. При заказе уточняйте, из каких источников поступают используемые ингредиенты. Хорошие заведения часто используют качественные и свежие продукты. Если вы не уверены в качестве сырой рыбы, выбирайте роллы с термически обработанными ингредиентами (например, с креветками, копченым лососем и т.д.).

Предпочтительнее же будет употреблять нетрадиционные блюда в ресторане, так Вы сможете оценить чистоту и санитарные условия приготовления. Обратите внимание на санитарные условия в заведении. Чистота кухни, состояние столов и оборудования должны быть на высоком уровне.

При покупке готовых наборов обязательно проверьте сроки годности, чтобы все ингредиенты были свежими. Особенно это касается рыбы и морепродуктов. Если вы покупаете суши и роллы на вынос, убедитесь, что упаковка герметична и не повреждена.

При освоении новой кухни не забывайте о возможности возникновения аллергических реакций. Многие экзотические блюда могут содержать продукты, к которым у вас или ваших близких есть аллергия (например, морепродукты, орехи, определенные специи). Делайте небольшие пробные порции, чтобы оценить реакцию организма.

При изучении других кухонь старайтесь делать это комплексно. Обратите внимание не только на отдельные рецепты, но и на принципы построения рациона в целом. Например, средиземноморская кухня славится не только вкусными блюдами, но и сбалансированным подходом к питанию.

Безопасный выбор нетрадиционной кухни — это не только возможность расширить свои кулинарные горизонты, но и забота о собственном здоровье. Соблюдая эти рекомендации, вы сможете снизить риски при употреблении суши и роллов и насладиться вкусовыми качествами без дополнительных волнений.