**Советы покупателю по выбору пищевых продуктов.**

Многообразие продуктов на прилавках магазинов сегодня дает покупателю неограниченную свободу выбирать для своего стола то, что ему нравится. Правильно покупать продукт питания – не значит уметь выбирать наиболее выгодный по цене товар. Необходимо также обратить внимание на его качество, срок хранения, его реальную необходимость и пользу.

Ответ на главный вопрос - как выбрать качественные и недорогие продукты, часто лежит на поверхности, стоит лишь внимательно присмотреться к самим товарам и информации, которая указана на них.

Правила выбора качественных продуктов:

**Внимательно изучите название**.

В большинстве случаев стандартное название продукта - синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана», и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не «Продукт молочный с сахаром» и т.д.

**Выбирайте те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу**.

ГОСТ - это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством. Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм.

**Качественный товар не может быть самым дешевым**.

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не нужно надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет прежде всего экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары - не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая к обеденному столу продукты с самыми обычными свойствами. Решая проблему, как правильно выбирать продукты, лучше всего предпочесть товары средней ценовой категории. С учетом большой конкуренции, их изготовители стремятся завоевать покупателей именно качеством своей продовольственной продукции.

**Всегда смотрите на внешний вид изделия**.

Видите на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуете неприятный запах - проходите мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.

**Проверяйте срок годности**.

У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он является непригодным к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Видите перебитые несколько раз цифры на упаковке - продукт упаковывали уже несвежим. А уж если выбрали и принесли домой товар с истекшим сроком годности - имеете полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

**Изучайте состав на этикетке**.

Информацию на упаковке печатают не просто так. Там можно найти все добавки и заменители натуральных составляющих, содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие вашим представлениям о полезной пище.

**Не приобретайте продукты в не установленных местах**.

У остановок транспорта, за территорией рынка, да и просто на улице, на дому. Контроль за качеством и безопасностью товара, условиями для его хранения в этих случаях отсутствует, нет у «неофициальных» продавцов и документов, подтверждающих безопасность товара. Приобретение таких продуктов зачастую является неоправданным риском, иногда с тяжелыми последствиями для здоровья.

Эти несложные правила, помогут вам сориентироваться в огромном мире гастрономического разнообразия.

Берегите себя – покупайте продукты правильно!