Свежие плоды и овощи занимают существенное место в рационе человека. В плодоовощной продукции много витаминов, богаты продукты также и минеральными веществами. Содержащиеся в них макро- и микроэлементы являются важными веществами для человека. Включение овощей и фруктов в рацион питания повышает усвояемость основных пищевых веществ: белка, жира и минеральных солей, что связано с усилением секреторной деятельности всех пищеварительных желез. Качество и безопасность плодоовощной продукции нормируется согласно ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» и СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования к безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов» по общим показателям: токсичные элементы (мышьяк, ртуть, свинец, кадмий), нитраты, микробиологические показатели (бактерии групп кишечной палочки, патогенные организмы, в том числе сальмонеллы, дрожжи, плесени), паразитологические исследования.

При покупке следует обращать внимание: на внешний вид фруктов и овощей, на условия их хранения. Продажа плодоовощной продукции производится в специализированных плодоовощных магазинах, отделах и секциях, специально предназначенных для этих целей; где осуществляется контроль качества и безопасности реализуемой продукции. Запрещается реализация загнивших, испорченных, с нарушением целостности овощей и фруктов, не допускается реализация картофеля, свежей плодоовощной продукции навалом. - перевозка плодоовощной продукции должна осуществляться автотранспортом, имеющем санитарный паспорт.

Придя в магазин, Вы имеет право узнать информацию о товаре, которая должна быть на этикетке транспортной тары, ценнике, где именно были выращены фрукты и овощи. Если на витрине нет такой информации, потребитель вправе потребовать у продавца товаросопроводительные документы, в том числе декларацию о соответствии, в которой указана страна-производитель.

Вся плодоовощная продукция проходит обязательные лабораторные испытания с учетом требований качества и безопасности, (проводятся исследования на соли тяжелых металлов, пестициды, радионуклеиды, нитраты). По результатам лабораторных исследований оформляется декларация о соответствии или несоответствии, поступившей продукции санитарным правилам и нормативам.

В качестве профилактики кишечных инфекций рекомендуется купленные овощи и фрукты перед употреблением непременно подвергнуть тщательной промывке проточной водой, и ни в коем случае не поддаваться соблазну полакомиться тут же, не отходя от прилавка.

Как мыть овощи и фрукты?

Глянцевые и скользкие плоды необходимо освободить; от воска, промыть щёткой в холодной проточной воде, затем их необходимо ошпарить кипятком. Клубневые овощи, прежде чем мыть, нужно замочить в обычной воде, чтобы отмокла земля и осталась на дне емкости. Затем специальной щеткой смывают оставшийся слой земли, промывают проточной теплой водой, а затем холодной. К клубневым овощам относится морковь, редис, картофель и прочие. Мыть плоды необходимо непосредственно перед употреблением. Во время обработки повреждается поверхностный слой и продукт начинает портиться. Столовую зелень рекомендуется мыть, разбирая по отдельным листочкам и веточкам, предварительно рекомендуется выдерживать в 3-процентном растворе уксусной кислоты или 10-процентном растворе поваренной соли в течение 10 мин. с последующим ополаскиванием проточной водой. Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.