

## **Я иду в магазин**

Если у Вас намечается поход в магазин, не выходите из дома голодным, непременно перекусите что-нибудь, чувство голода берет верх, и Вы можете закупить массу ненужных продуктов. Заранее составьте список необходимых товаров, делайте покупки по уже составленному списку.

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.

Органолептическая оценка. Сами продукты питания должны иметь достойный внешний вид. Конечно, для каждого продукта питания имеется своя собственная красота. Главным образом, избегайте вмятин, трещин и других дефектов, вызванных неправильным хранением и транспортировкой.

Дегустируя продукт питания, необходимо четко представлять разницу между доброкачественным и недоброкачественным продуктом питания, потому что в последнее время для многих людей вкус ненатуральной еды (например, сои для мясных изделий) становится нормой и образцом. Если вы не опытный дегустатор какого-либо продукта, то надо, по крайней мере, один раз купить проверенный доброкачественный продукт и запомнить хорошенько его правильный, натуральный вкус, а также послевкусие.

Будьте осторожны со скоропортящимися продуктами (мясо, рыба, молпродукт и пр.), смотрите внимательно на срок годности, а также на правильность их хранения. Но ни в коем случае не игнорируйте такие продукты и не исключайте из своего рациона.

Важно помнить, что срок годности нужно проверять только на этикетке производителя, а не на приклеенной этикетке в магазине.

Меньше доверяйте красивым этикеткам, больше – своему зрению, обонянию и осязанию.

Отдавайте предпочтение продуктам местного производства. Привезенные издалека товары не могут быть очень свежими, а если и кажутся такими, то наверняка благодаря дополнительному содержанию пищевых добавок.

Избегайте покупок в «центральных» проходах, где могут быть низкокачественные продукты, которые хотят поскорей сбыть. По крайней мере, будьте осторожны.

Продукт, находящийся на видном месте на прилавке, может иметь короткий оставшийся срок годности или вообще быть испорченным. Проверяйте всегда срок годности и качество продукта.

Всегда внимательно изучайте состав продуктов питания. Остерегайтесь продуктов питания, у которых в составе большой перечень пищевых добавок. Но при этом не забывайте, что многие недобросовестные производители скрывают истинный состав, поэтому иногда необходимо провести дополнительную проверку качества своими силами. Особенно это касается случаев, когда покупаете товар определенного производителя впервые.

Большой срок хранения часто говорит о наличии большого количества консервантов.

Ориентируетесь на продукцию, изготовленную по ГОСТ, а не по каким-то своим техническим условиям (ТУ), когда в состав продукта питания могут включить все, что угодно.

Ласковое приманчивое название продукта типа «творожок», «сметанка» и т.п. скорее всего говорит о ненатуральности продукта, в состав которого входит какой-то заменитель. Будьте бдительны.

Относитесь осторожно к продуктам питания, на упаковке которых будет пестриться разрекламированная фраза: «Без пищевых добавок», «Наивысшее качество», «+Витамины» и др. Во-первых, оно может оказаться неправдой. А, во-вторых, таким образом производитель одним преимуществом может прикрывать другие недостатки. Ведь очень часто попадаются продукты без консервантов, но с отсутствием полезных веществ, и наоборот. Не ловитесь на удочку хитрых производителей.

Помните, наиболее полезные те продукты, которые уже в своем изначальном виде пригодны для еды, задуманы природой. Например, соя нуждается в обработке для преобразования ее в пищу.

Выбирая продукты питания, всегда учитывайте их цену, которая является косвенным показателем качества. В идеале: чем дороже продукт питания, тем он лучше. Но это, если не обращать внимание на такие факторы, влияющие на стоимость товара, как транспортировка, популярность бренда либо просто недобросовестность производителя и продавца.

Обращайте внимание на состояние упаковочного материала: должна быть целой и невредимой. Помните, упаковка создана не только для привлечения внимания покупателей, но также для сохранности содержимого. Ни в коем случае, не следуйте правилу – некрасивая упаковка значит нехороший товар. Качественный товар может быть и в обычной неброской упаковке.

Не увлекайтесь чрезмерно акциями и распродажами. Помните, что акции часто совершаются из корыстных побуждений. Например, чтобы продать несвежий продукт или вообще просроченный. Поэтому, «скидочные» товары проверяйте особенно тщательно.

Запоминайте те места, где вы удачно купили продукт. Также не забывайте и об честном продавце и его опрятном рабочем месте. Например, очень полезно знать, где и кого можно купить натуральный мед.

Не стесняйтесь спрашивать у сотрудников магазина. Они могут помочь вам быстро найти необходимый продукт. При покупке можете прямо спросить, что самое свежее, что пришло самое последнее или когда будет следующая партия. Конечно, не следует всегда верить словам продавца, но вы можете сами проанализировать его поведение, прямоту или уклончивость ответа. Хорошо, когда вы продавца знаете и можете на него положиться.

Делайте запас продуктов питания, если есть такая возможность. Это поможет вам сэкономить деньги, а также не быть уязвимым в случае дефицита продуктов питания.

Если сильно хочется купить что-то «для настроения», то выбирайте какой-то вкусный фрукт, не покупайте низкокачественные сладости. Полезно иногда купить хороший натуральный шоколад.

Помните! Важно не только качество продуктов питания, но и их количество. Не забывайте про меру!