

## Выбираем фрукты и овощи ПРАВИЛЬНО!!!

- *Лучше отдавать предпочтение сезонным овощам и фруктам – для их выращивания и созревания требуется меньше химикатов;*
- *Выбирать местную плодоовощную продукцию – ее хранение и транспортировка требует меньше дополнительной обработки;*
- *При покупке лучше избегать слишком крупных и ровных овощей очень ярких цветов с толстыми листьями – такая «красота», скорее всего – признак злоупотребления пестицидами.*
- *Обязательно осматривать каждый плод в отдельности на предмет наличия механических повреждений, гнили, потемнения мякоти и т.д.*



### Важно!!!

- *Фрукты и овощи обязательно должны пахнуть!!! Если плоды абсолютно не имеют запаха – значит, они, скорее всего обрабатывались химикатами.*

### Чтобы еще больше себя обезопасить:

- *Обязательно мойте все приобретенные овощи и фрукты, лучше – с мылом.*
- *Купленные на рынке или в магазине овощи и фрукты лучше чистить, потолще срезая кожуру.*
- *Подвергайте плоды термической обработке.*