**Рекомендации потребителям: на что обратить внимание при выборе молока?**

Молоко и молочные продукты относятся к продуктам питания с высокой пищевой ценностью. В молоке содержатся более 90 компонентов, в том числе 20 сбалансированных аминокислот, около 20 жирных кислот, 25 различных минеральных веществ и 12 видов витаминов и незаменимых нутриентов. Кроме того, в питании молоко и молочные продукты являются основными источниками животного белка (незаменимых аминокислот).

Дневная норма потребления молока и других молочных продуктов для взрослого человека в совокупности не должна превышать 500 миллилитров (около 500 грамм). Для детей от 4 до 7 лет эта норма составляет около 350 г, а для детей в возрасте от 7 до 9 лет – около 400 грамм.

**Цельное молоко**– самое натуральное, которое может быть произведено в заводских условиях, его перерабатывают в **нормализованное молоко**. **Восстановленное молоко**получают из сухого молока, большая часть питательных веществ в нем уже отсутствует.

В магазинах можно найти молоко различной жирности: от 0,5% до 6%. В молоке по ГОСТу уровень белка не может быть меньше менее 3%, тогда как в молоке по ТУ или СТО количество белка может составлять всего 2,8%. Обезжиренное молоко содержит все те же полезные вещества и минералы, но жирорастворимых витаминов (А и D) в нем почти нет.

В предприятиях торговли в обязательном порядке в доступном для потребителя месте указывается информация о наличии и (или) отсутствии в составе продукта заменителей молочного жира. Наименование продукции, изготовленной с использованием заменителей молочного жира (с замещением в количестве не более 50%), должно начинаться со слов – «Молокосодержащий продукт с заменителем молочного жира». На потребительской упаковке обязательно указывается информация о наличии в продукте растительных масел. Наличие на п**родукции маркировки БЗМЖ (без заменителя молочного жира)**– гарантирует, что она не содержит никаких заменителей.

При выборе покупке молочной продукции обращайте внимание на следующие основные моменты:

* Внешний вид товара – упаковка молочной продукции не должна быть вздутой, поврежденной или открытой;
* Условия хранения молочных продуктов (температурный режим холодильного оборудования в предприятиях торговли указывается на соответствующей этикетке) и сроки годности продукции, установленные изготовителем;
* Информацию, указанную на упаковке. Особое внимание уделите составу молочного продукта, в нем не должны присутствовать немолочные жиры или масла растительного происхождения, используемые для повышения жирности молока;
* Наличие документов, подтверждающих качество и безопасность молочной продукции. Помните, что «фермерское» происхождение отнюдь не гарантирует ни качество приобретаемого молока, ни его безопасность;
* Наличие и целостность маркировки, в том числе наличие средств идентификации продукции в информационной системе мониторинга «Честный знак».

В связи с тем, что молоко и молочные продукты относятся к скоропортящейся продукции и являются благоприятной средой для развития в ней патогенных возбудителей, сырое молоко подлежит обязательному кипячению. Напоминаем, что употребление молока и молочной продукции ненадлежащего качества может стать причиной острых кишечных инфекций. Только неукоснительное соблюдение вышеперечисленных правил при выборе молочной продукции поможет избежать Вам неблагоприятных последствий для своего здоровья и здоровья Ваших близких.