**Здоровьесбережение**

 **Радиация и дары природы**

*Рекомендации для родителей*

 **По данным учёных , более 70% радиации, накапливаемой человеком, приходится на продукты питания и воду. Наибольшую настороженность вызывают ягоды, грибы, рыба местного улова. Уважаемые родители! Рекомендуем Вам придерживаться следующих правил при заготовке продуктов**.

 **Ягоды**

 Уровень загрязнения ягод радионуклидами зависит от биологических особенностей растения. Больше всего их накапливают клюква и черника, калина, рябина, земляника, ежевика, малина, брусника, голубика.

 **Занимаясь заготовкой лесных ягод необходимо помнить:**

- при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия- 137 выше в ягодах, произрастающих во влажных условиях, а также в сосновых лесах (минимальное накопление радиации отмечается в лиственных);

- перед употреблением необходимо очистить ягоды от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы и промыть под проточной водой;

- приготовление варенья и компота не изменяет общее содержание цезия- 137.

 **Грибы**

 Большинство видов съедобных грибов даже в относительно «чистых» лесах способны концентрировать радионуклиды в дозах, опасны для здоровья. Основное количество радионуклидов располагается в верхнем слое лесной подстилки толщиной 3-5 сантиметров, остальная часть содержится в верхнем слое почвы.

 По способности накапливать цезий- 137 грибы делят на четыре группы:

 **грибы- аккумуляторы** (курочки, свинушка, гриб польский, маслёнок, моховик, жёлто- бурый);

 **сильнонакапливающие (**грузди, волнушка розовая, зелёнка, сыроежки);

 **средненакапливающие** ( лисичка, рядовка, белый гриб, подберёзовик, подосиновик);

 **слабонакапливающие** ( опёнок осенний, гриб- зонтик пёстрый, дождевик жемчужный).

 **При заготовке грибов необходимо помнить:**

- в шляпках концентрация цезия-137 выше, чем в ножках;

- перед приготовлением необходимо очистить грибы от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы, у некоторых видов необходимо снять со шляпки кожицу;

- снижение содержания радионуклидов можно добиться путём отваривания грибов в солёной воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты т сливания отвара через каждые 15 минут. При такой обработке сыроежек, зелёнок, рядовок и волнушек в течение 30 минут концентрация радиоцезия снижается в 2-10 раз. Трубчатые грибы ( подберёзовик, боровик, польский гриб, подосиновик) отваривают 45 минут;

- при сушке содержание радионуклидов не снижается.

 **Рыба**

Рыбу рекомендуется ловить в реках и проточных водоёмах. Больше всего цезия-137 накапливают придонные и хищные рыбы( карась, карп, линь, окунь, щука, сом), меньше- обитатели верхних слоёв воды( лещ, судак и др).

Перед приготовлением рыбу:

- нужно тщательно очистить ;

-вымыть;

- удалить голову, плавники и внутренности.

 **Уважаемые родители! Соблюдение вышеназванных правил поможет сохранить здоровье Вам и Вашим детям! А также уменьшить количество радиации, накапливаемой человеком в организме.**