**Каких правил пользования пластиковой посудой и упаковкой**

 **мы не знаем ?**

*Рекомендации для родителей*

 ***Когда- то молоко разливали в стеклянные бутылки, селёдку и масло заворачивали в бумагу. Сегодня их заменили полиэтиленовые пакеты, ПЭТ- бутылки, пластиковые контейнеры и одноразовые стаканчики. Только как правильно обращаться с популярным пластиком знают и умеют на вс****е.*

Ведущий научный сотрудник НПЦ гигиены Елена Юркевич назвала восемь ошибок в обращении с полимерной тарой для пищевых продуктов.

1. **Считаем, что не отличается от стеклянной, металлической или бумажной упаковки**

 Большая часть упаковки из пластика не предназначена для многоразового использования в отношении продуктов питания. Безопасность её правильно считать условной: то есть отсутствие вреда гарантируется, пока эти ёмкости применяются строго по назначению, при соблюдении определённых условий хранения инее больше положенного срока.

 - В отличие от того же стекла, любые полимеры имеют свойство «стареть».То есть их целостность со временем нарушается, в результате чего различные потенциально опасные вещества, которые добавляются при производстве с целью придать форму или прочность, способны мигрировать в продукты питания.

 Дома от посуды из пластика токсиколог рекомендует вообще отказаться. Оправданным считается её использование только когда другой тары под рукой нет: например, в походе или на пикнике. Что касается разделочных досок, которые некоторые хозяйки используют, специалист советует менять их почаще.

1. **Не обращаем внимания на маркировку**

Для производства пищевой упаковки и тары используют около десятка видов различных полимеров. Из чего сделана бутылочка или обертка, вам подскажут треугольники в виде стрелочек с цифрой внутри или латинскими буквами внизу.

 Наименее безопасными считаются полистирол (PS, или « шестёрка»), поливинилхлорид (PYC, «тройка»), прочее ( О, « семёрка»), поликарбонат (РС). Эти материалы часто содержат опасные « ингредиенты»- фталаты и бисфенол А. Исследованиями НПЦ гигиены доказано, что попадая в организм человека, данные вещества способны повышать уровень эстрогенов, увеличивая риск развития рака простаты, молочных желез, снижать мозговую активность, провоцировать аллергию, задержку развития мозга у детей и сердечно- сосудистые заболевания.

 Поэтому при выборе изделий из пищевого пластика рекомендуется отдавать предпочтение тем, что имеют пометку « Без БФА» или « Не содержат бисфенол А». Если таких надписей нет, от продукции лучше отказаться, особенно если она для ребёнка или беременной женщины. Если это невозможно, отдавайте предпочтение упаковке из полипропилена ( РР, или « пятёрка»).

 Один из самых безопасных для здоровья полимерных материалов – РЕТ «единица». Из него делают бутылки для безалкогольных напитков, минеральной воды, молока, некоторые виды одноразовой посуды, коробки и блистеры для кондитерской продукции. **Максимальный срок годности такой тары-год.** При внешних воздействиях- повреждениях, высокой температуре- разрушительный процесс ускоряется.

1. **Даём полимерной продукции « вторую жизнь»**

 Некоторые экономные хозяйки используют РЕТ- бутылки как многоразовые. Моют щелочными жидкостями, тщательно трут ёршиками и грубыми губками, а потом разливают туда компоты, воду, молоко. И зря!

 Любые царапины, сколы, потёртости на РЕТ- таре становятся « воротами» для перехода токсичных веществ в жидкость.

 С этой точки зрения не стоит повторно паковать продукты и в полиэтиленовые пакеты. « Стирка» и вторая жизнь пакетов допустима только лишь тогда, когда вы планируете переносить или хранить что- то несъедобное.

1. **В микроволновке разогреваем еду в полиэтиленовом пакете**

 Если вы носите с собой домашний обед и разогреваете его в микроволновке, используйте только контейнеры, специально предназначенные для этого- они помечены значком « волны с печкой». Можно разогревать еду в посуде из полипропилена ( « пятёрка»). Ёмкости из других видов пластика держите подальше от источника тепла. При нагревании возможно выделение опасных для организма веществ- формальдегида, гексана и бензола.

 Нельзя разогревать беляши и пирожки в полиэтиленовых пакетах постоянно, так как вредные вещества начнут накапливаться в организме, и возникает риск их отравляющего действия.

1. **Храним в пакетах хлеб и овощи**

На обёрнутом в полиэтилен продукте скорее появится плесень, а ещё он быстрее потеряет вкус.

 Хлеб разрешено хранить только в той упаковке, в которой вы его купили (её перед производством протестировали, и там есть специальные отверстия для воздухообмена). Но оптимальный вариант- после того, как принесли хлеб домой, выньте его из упаковки и положите в деревянную или металлическую хлебницу или пакет из плотной бумаги.

1. **Замораживаем продукты в не предназначенных для этого полимерах**

 Для заморозки лучше всего подходит упаковка из полистирола («шестёрка»). Отличить её от других полимеров можно по внешнему виду- она напоминает пенопласт. Также подходит специальная тара со значком «снежинка». А вот обычные пакеты, в которые сегодня активно упаковывают продукты в гипермаркетах, для морозильной камеры, не годятся. Не поленитесь поискать в хозяйственных отделах пакеты, специально для этого предназначенные.

 Вредно замораживать полиэтилен повторно: неоднократные перепады температуры разрушают структуру материала. И ни в коем случае нельзя класть в морозильную камеру ягоды, воду, овощи в упаковке из ПВХ («тройка») – в пищу начнёт выделятся токсичное вещество диоксин, который накапливаясь в жировых тканях, способен привести к онкологическим заболеваниям, в частности, раку молочных желез.

1. **Долго храним в пластике жирное, горячее, кислое**

 Эта так называемые агрессивные среды: активизируют процесс перехода токсичных компонентов из полимерной упаковки в продукт.

 Особенно опасно пить горячий чай и кофе, газировку из стаканчиков ПВХ

( «тройка») и полистирола («шестёрка»). Бывает , что данное правило игнорируют в некоторых кофе- автоматах.

1. **Оставляем продукты в вакуумной полимерной упаковке после её вскрытия**

Очень распространённый способ упаковки рыбы, сыра, и мяса- в полимерной упаковке под вакуумом. При удалении воздуха или заполнения пространства инертным газом продукт дольше сохраняет свежесть. Однако необходимо запомнить, что сразу после вскрытия упаковки такие продукты следует сразу переложить в металлическую, стеклянную или фарфоровую ёмкость. Потому что как только туда поступит кислород начнут усиленно размножаться так называемые микроорганизмы порчи ( плесени, дрожжи), которые до этого в бескислородной среде « дремали». Оставив несъеденную селёдку в открытой упаковке в холодильнике, можно запросто получить пищевое отравление. И обвинение, что продукт оказался «плохой», будут несправедливы. Виновато неправильное обращение с упаковкой.

 «Безусловно, разобраться с разнообразием пластиковых упаковок и тары обывателю непросто»,- говорит Елена Юркевич. Но это только поначалу. Необходимо сформировать здоровую привычку. А тем, кто не желает заморачиваться и вникать во все эти нюансы, надо максимально использовать стеклянную, фарфоровую и другую безопасную посуду. А приобретая продукт в полимерной упаковке или таре, сразу выбрасывать её в мусорный контейнер для вторичного использования пластика .