

● Почему нужно мыть овощи и фрукты

Ты понял, что фрукты, овощи и зелень — очень полезны. Но нужно выработать у себя такую необходимую привычку — обязательно их мыть перед тем, как, например, укусить румяный бок яблока. На невымытых продуктах остаются грязь и микробы, которые вызывают кишечную инфекцию.

Так, у маленькой девочки поднялась высокая температура 39 градусов, появились рвота и понос. Мама вызвала «скорую помощь», врач определил: кишечная инфекция.

Дети очень тяжело переносят эту болезнь. Обязательно требуется помощь врача. Возможно, девочке придётся лежать в больнице.

Секрет безопасности

Овощи, ягоды, фрукты, зелень **нельзя** есть прямо с грядки, например на даче; сразу после покупки в магазине. **Нельзя** употреблять в пищу овощи и фрукты, которые имеют трещины.

Я буду действовать так

1. Тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.
2. Если есть возможность, буду просить маму ошпарить их кипятком.

