

## ИНСТРУКЦИЯ К ПОСУДЕ ИЗ ПЛАСТИКА.

Пластиковая посуда окружает нас повсюду, но далеко не вся она одинаково безопасна. Чтобы контейнеры и бутылки не вредили здоровью и служили долго, нужно обращать внимание на **треугольник из стрелок с цифрой внутри (код переработки)**.

Вот развернутая инструкция по каждому виду маркировки пластика: как использовать, чего избегать и как правильно ухаживать.

### 1. PET / PETE (Полиэтилентерефталат) — 01

Самый распространенный пластик для одноразовой тары. Из него делают бутылки для воды, газировки, молока и растительного масла.

- **Для чего можно использовать:** Исключительно для **однократного** хранения холодных напитков и продуктов.
- **Что категорически нельзя:**
  - Использовать повторно (со временем пластик начинает выделять токсичные вещества, а в микротрещинах размножаются бактерии).
  - Наливать горячие жидкости и разогревать в микроволновке.
- **Как ухаживать:** Никак. Использовали — вымыли от остатков содержимого — сдали в переработку.

### 2. HDPE / PE-HD (Полиэтилен высокой плотности) — 02

Плотный, относительно безопасный пластик. Из него делают канистры, фляги, полужесткую упаковку для молочных продуктов и крышки для бутылок.

- **Для чего можно использовать:** Хранение холодных пищевых продуктов, заморозка. Считается одним из самых безопасных пищевых пластиков.
- **Что категорически нельзя:** Нагревать выше 80°C и использовать в микроволновке (если нет специального разрешающего значка).
- **Как ухаживать:**
  - Мыть теплой водой с мягким жидким мылом.
  - Не использовать жесткие щетки и абразивные порошки, чтобы не поцарапать поверхность.

### 3. PVC / V (Поливинилхлорид) — 03

Один из самых опасных видов пластика. В пищевой промышленности из него иногда делают пищевую пленку, тортовницы или бутылки для соусов, но сейчас от этого активно отказываются.

- **Для чего можно использовать:** В идеале — **вообще не использовать для еды**.
- **Что категорически нельзя:**
  - Нагревать (выделяет канцерогены, включая диоксины).
  - Допускать контакт с жирной пищей (жиры ускоряют вымывание токсичных пластификаторов).
- **Как ухаживать:** Если у вас есть такая посуда, лучше замените её на более безопасную.

#### 4. LDPE / PE-LD (Полиэтилен низкой плотности) — 04

Гибкий и эластичный пластик. Из него делают пакеты, "майки", пищевую пленку и мягкие бутылки для соусов.

- **Для чего можно использовать:** Хранение и заморозка продуктов, упаковка бутербродов. Безопасен при контакте с холодной пищей.
- **Что категорически нельзя:** Греть в микроволновой печи (пленка может расплавиться и вьестся в еду).
- **Как ухаживать:** Пакеты обычно утилизируют. Плотные многоразовые зип-пакеты можно мыть вручную в прохладной воде без агрессивной химии.

#### 5. PP (Полипропилен) — 05 — ★ Самый безопасный для кухни

**Король кухонного пластика.** Из него делают большинство многоразовых контейнеров для еды, детские бутылочки, стаканчики для йогурта и термосы.

- **Для чего можно использовать:**
  - Разогрев еды в микроволновке (выдерживает температуру до 120–130°C).
  - Хранение горячих блюд и напитков.
  - Заморозка.
- **Что категорически нельзя:** Пить из него алкоголь. При контакте со спиртом полипропилен разрушается и выделяет токсичный формальдегид.
- **Как ухаживать:**
  - Можно мыть в посудомоечной машине (на верхней полке).
  - Не использовать металлические губки — царапины портят внешний вид и усложняют вымывание жира.

#### 6. PS (Полистирол) — 06

Хрупкий пластик, из которого делают одноразовую посуду (стаканчики, тарелки, вилки), контейнеры для яиц и подложки для мяса.

- **Для чего можно использовать:** Только для **холодных** продуктов и напитков (и строго однократно).
- **Что категорически нельзя:**
  - Наливать горячий чай, кофе, суп.
  - Греть в микроволновке.
  - Использовать под алкоголь.
  - *При нагревании или контакте со спиртом выделяет стирол — опасный токсин, бьющий по печени и почкам.*
- **Как ухаживать:** Не подлежит уходу, выбрасывается (или сдается в переработку) сразу после использования.

## 7. OTHER / O (Другие виды пластика) — 07

В эту группу входит всё, что не попало в первые 6 пунктов. Сюда относится как опасный поликарбонат (может выделять Бисфенол-А), так и современный экологичный пластик Тритан (Tritan), из которого делают дорогие спортивные бутылки.

- **Для чего можно использовать:** Зависит от конкретного бренда. Если это качественная бутылка из Тритана (будет надпись *BPA Free* или *Tritan*), её можно использовать для любых напитков, включая горячие.
- **Что категорически нельзя:** Использовать дешёвый пластик без дополнительных маркировок для горячей еды.
- **Как ухаживать:**
  - Бутылки из Тритана можно мыть в посудомойке.
  - Не использовать агрессивные хлорсодержащие средства.

### ! Общие правила ухода за любым пищевым пластиком

1. **Следите за царапинами:** Как только на внутренней поверхности контейнера появились глубокие царапины, его пора менять. В микротрещинах скапливаются бактерии и остатки моющих средств.
2. **Удаление запахов и жира:** Пластик отлично впитывает запахи. Если контейнер пахнет рыбой или специями, ополосните его водой с добавлением **пищевой соды** или лимонного сока.
3. **Ищите дополнительные значки:**
  - *Бокал и вилка* — пластик официально разрешен для контакта с пищей.
  - *Волны (или значок микроволновки)* — можно греть в СВЧ.
  - *Снежинка* — можно замораживать.

Какая посуда у вас преобладает дома и для каких целей вы чаще всего её используете (например, для заморозки, обедов на работу или просто хранения в холодильнике)?

**Соблюдение данных рекомендаций поможет Вам избежать неприятных ситуаций при использовании.**