

WYBIERAJ BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ



01

Kampania
informacyjna EFSA



Utrzymuj czystość

- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania.
- Myj ręce po wyjściu z toalety.



02

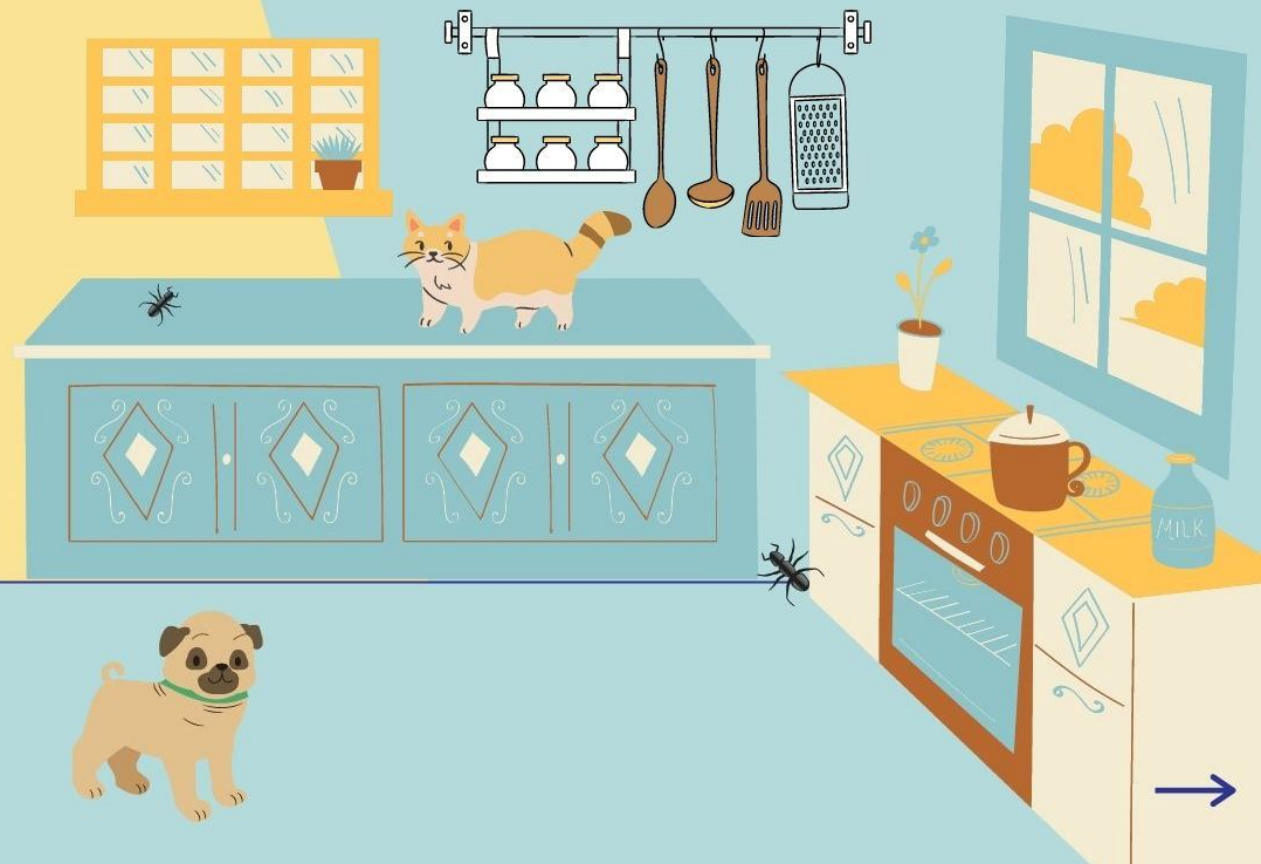


03

Utrzymuj czystość



**chronić kuchnię
i żywność przed
owadami i innymi
zwierzętami.**



Utrzymuj czystość

- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności.

04



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

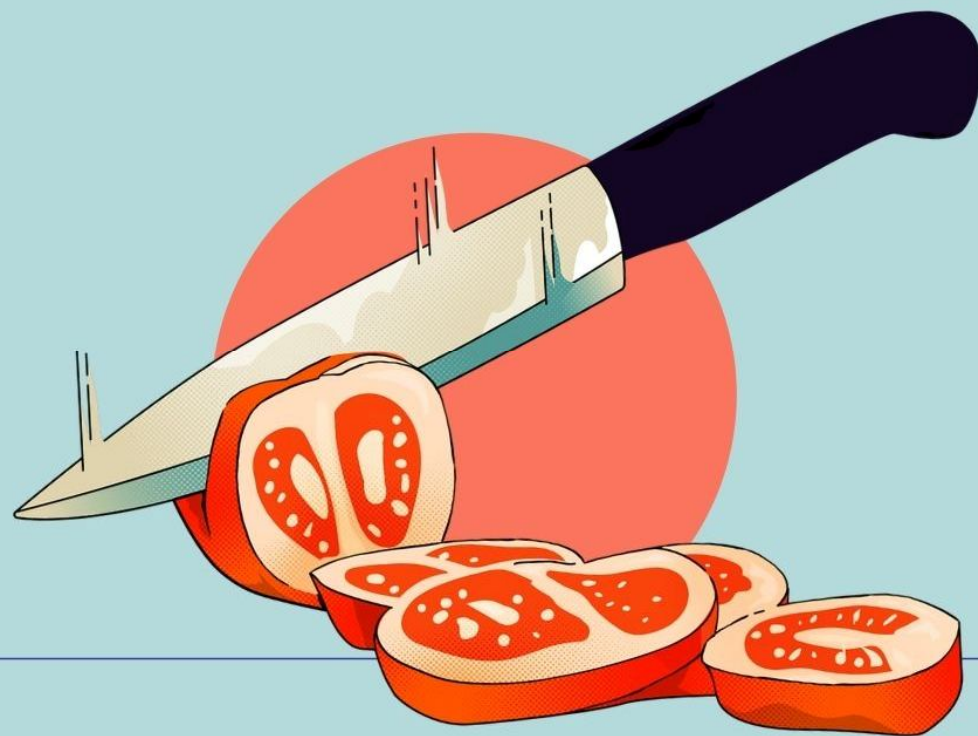
oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza
od innej żywności.



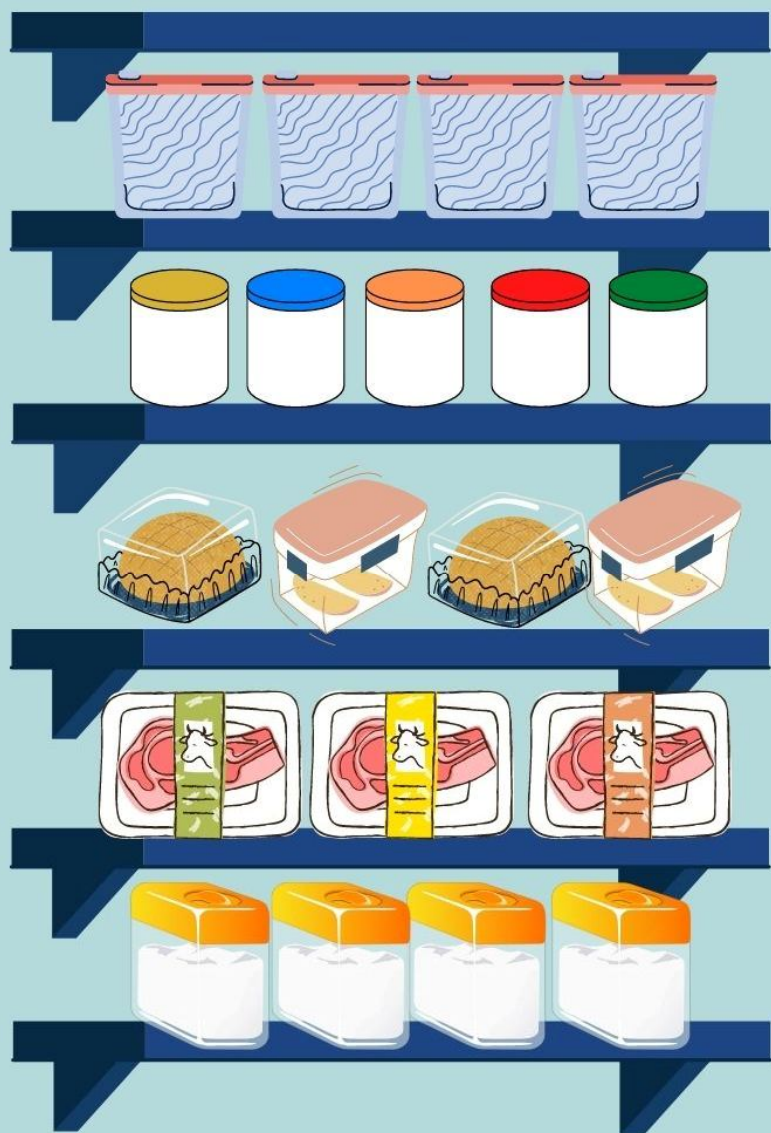
05



Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.



Magazynuj żywność
w oddzielnych
pojemnikach,
tak aby nie dopuścić
do kontaktu między
żywnością surową
z już ugotowaną.



Gotuj dokładnie

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.



70°C



→
08

Gotuj dokładnie



Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C.

Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste-nie różowe.

Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.



Nie pozostawiaj ugotowanej
żywności w temperaturze
pokojowej przez okres dłuższy
niż dwie godziny



10



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

Nie przechowuj
żywności zbyt długo,
nawet jeśli
przechowujesz ją
w lodówce.



wszystkie gotowane
i łatwo psujące się
produkty przechowuj
w lodówce (najlepiej
w temperaturze
poniżej 5°C).



Używaj bezpiecznej wody i żywności



myj owoce i warzywa,
szczególnie jeśli jesz je na surowo.

nie jedz
żywności, która
utraciła już datę
przydatności
do spożycia.



**Nie zamrażaj
ponownie
raz rozmrożonej
żywności!**



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko.

**Używaj bezpiecznej wody
lub poddaj ją takim działaniom,
aby stała się ona bezpieczna**

