

#zajadamsiezdrowiem

# ZAJADAM SIĘ ZDROWIEM

## CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ POKARMOWĄ

### Jak zmniejszyć ryzyko zatrucia pokarmowego?

- Świeże produkty schładzaj w ciągu 2 godzin od ich zakupu, a wszystkie obrane bądź ugotowane świeże warzywa i owoce - w ciągu 2 godzin o ich przygotowania. Przechowywanie żywności w lodówce (2-6°C) ma na celu spowolnienie wzrostu bakterii, które są przenoszone przez żywność.
- Jak bezpiecznie rozmrażać żywność?
  - nigdy nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej
  - (to prowadzi do szybszego namnażania bakterii)!
  - umieść w lodówce na talerzu zamrożone na talerzu jedzenie
  - jeśli planujesz od razu przygotować żywność, możesz rozmrozić ją w zimnej wodzie - wodę wymieniaj co 30 minut
  - jeśli od razu po rozmrożeniu żywności chcesz poddać ją obróbce termicznej - możesz rozmrozić ją w kuchence mikrofalowej



#### Kampania "Zajadam się zdrowiem"

Organizatorem kampanii jest Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie.