

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIJSZEJ ŻYWNOŚCI



Utrzymuj czystość

- ✓ Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przechowywania
- ✓ Myj ręce po wyjściu z toalety



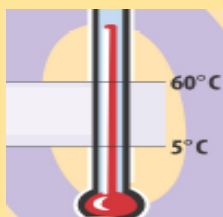
Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- ✓ Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia



Gotuj dokładnie

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



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
- ✓ Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo



Przygotowano w oparciu o materiały:

