

WYTYCZNE DLA OSÓB PRZYGOTOWUJĄCYCH POSIŁKI

pamiętajmy, że zachorowania można uniknąć poprzez stosowanie poniższych zasad:

- zakup surowców, półproduktów i wyrobów gotowych jedynie z legalnych źródeł tj.: sklepów, hurtowni,
- do przygotowania posiłków nie należy wykorzystywać produktów, które utraciły datę przydatności do spożycia,
- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków,
- mycie oraz termiczna dezynfekcja jaj przed rozbiciem skorupki,
- wyeliminowanie potraw z użyciem surowych jaj nie poddanych ostatecznie obróbce termicznej (takich jak gotowanie, smażenie, pieczenie),
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętu kuchennego i samej kuchni,
- używania do dzielenia surowców (drób) oraz produktów do bezpośredniego spożycia (wędlina, ser) oddzielnych desek np. w różnych kolorach,
- przechowywanie żywności w odpowiednio niskiej temperaturze tj. w lodówce temp. od 2 °C do 5 °C, w zamrażarce około - 18 °C,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności, tj. zachowanie łańcucha chłodniczego,
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami, usytuowanie produktów surowych i zanieczyszczonych na dolnych półkach w urządzeniu chłodniczym tj.: przestrzeganie segregacji w urządzeniach chłodniczych,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (takich jak gotowanie, pieczenie, duszenie), co jest najłatwiejszym sposobem niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych, serwowanie zup i dań ciepłych po uprzednim zagotowaniu, a nie jedynie podgrzaniu,
- należy zabezpieczyć kuchnię przed dostępem owadów i zwierząt,
- należy używać bezpiecznej wody i tak np. jeśli jest to możliwe wybierać tylko wodę konfekcjonowaną, sprawdzając jednocześnie, czy butelka nie była wcześniej naruszona,
- wszystkie owoce i warzywa, spożywane na surowo, należy obierać ze skórki (najlepiej unikać owoców i warzyw z uszkodzoną skórką. z tego względu, że w uszkodzonej lub spleśniałej żywności mogą powstać substancje toksyczne).
- osoba, która ma objawy chorobowe takie jak np.: biegunka, wymioty, nudności, objawy infekcji oddechowej, widoczne rany i infekcje dłonie, nie powinna przygotowywać żywności.