

# PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNEJ ŻYWNOŚCI



**Powiatowa Stacja  
Sanitarno –  
Epidemiologiczna  
we Wrześni**

**Klaudia Zbieranek**

# PIERWSZY KROK- UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ !!!



- ✓ Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania,
- ✓ Myj ręce po wyjściu z toalety,
- ✓ Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności,
- ✓ Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami,



## DLACZEGO ???



Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób.

Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby.

Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach na krojenia.

Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



## DRUGI KROK- ODDZIELAJ ŻYWNOSĆ 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,
- ✓ Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną,



## DLACZEGO ???

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.





## TRZECI KROK- GOTUJ DOKŁADNIE !!!



- ✓ Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza,
- ✓ 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,



## DLACZEGO ???

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów.

Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów.

Szczególne uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i całe drób.





# **CZWARTY KROK- UTRZYMUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE !!!**

- ✓ Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C,
- ✓ Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem,
- ✓ Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce,
- ✓ Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych),

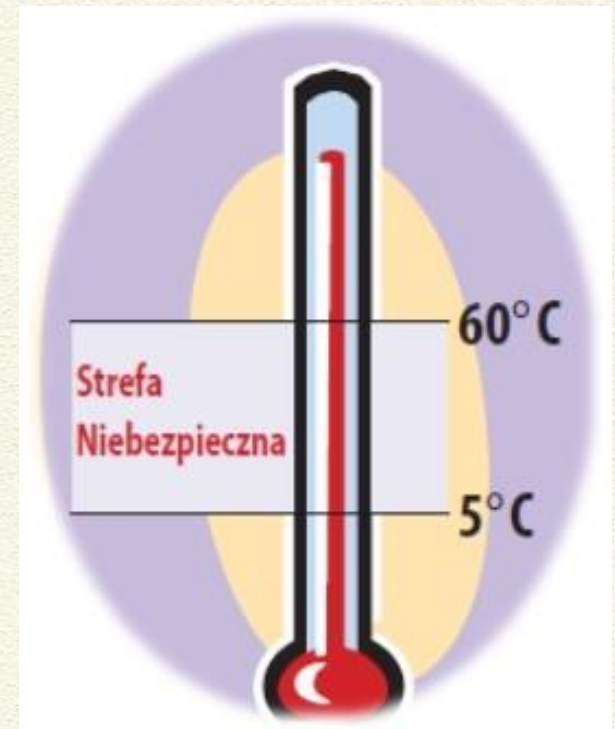


## DLACZEGO ???

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej.

Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany.

Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy nam namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.





# PIĄTY KROK- UŻYWAJ BEZPIECZNEJ WODY I ŻYWNOCI !!!

- ✓ Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna,
- ✓ Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność,
- ✓ Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko,
- ✓ Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo,
- ✓ Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia,



## DLACZEGO ???

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi.

Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności.

Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

