

# Czy istnieją zasady higieny żywności, których mogę przestrzegać w domu, aby zapewnić bezpieczeństwo mojej rodzinie?

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

## 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
- Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

## 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
- 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
- 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.

## Utrzymuj żywność 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)

## Używaj bezpiecznej wody i żywności

- 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

### źródło:

materiały informacyjne opracowane przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), 2023 r., III edycja kampanii informacyjnej „Wybieraj Bezpieczną Żywność” #EUChooseSafeFoodz (zestaw narzędzi komunikacyjnych dostępny na stronie kampanii :<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#>)