П'ять кроків до безпечного харчування

Дотримуйся чистоти

• мий руки перед контактом з їжею та підчас її готування.

• мий руки після туалету.

• мий та дезенфікуй всі поверхні і предмети використані підчас готування.

• оборігай кухню та продукти від мух та мошок.

Навіщо?

Більшість мікробів, що живуть навколо нас, не викликає хвороб. Частина з яких, знаходиться

в рідинах, воді, на тілі тварин і можуть бути небезпечними для людини та стати причиною хвороби. Вони

переносяться на руках, одязі та інвентарю, наприклад на дошках до нарізки. Навіть незначний контакт з ними, може

посприяти перенесенню їх на продукти харчування і спровокувати отруєння.

Відділяй готові продукти від сирих

• Відділяй сире м'ясо, птицю та морепродукти від інших продуктів.

• Для приготування сирої їжі, використовуй окремий інвентар, наприклад ніж або кухонна дошка.

• Зберігайте продукти в окремих ємкостях, щоб запобігти контакту між сирою та приготовленою їжею.

Навіщо?

Сира їжа, особливо м'ясо, птиця, морепродукти (та відходи від цих продуктів) можуть містити небезпечні мікроби.

Завжди існує ризик перенесення мікробів на іншу їжу під час її приготування та зберігання.

Готуй ретельно

• Готуй дуже ретельно, особливо м’ясо, птицю, яйця та морепродукти.

• Блюда, такі як супи, доводь до нагрівання і мусиш бути впевненим, що температура досягла 70 °C. Що стосується м'яса і птиці,

ви повинні бути впевнені, що соки всередині цих продуктів чисті, не рожеві.

• Підігріваючи їжу перед вживанням, необхідно досягти температуру вище 70°C.

Навіщо?

Правильна термічна обробка їжі вбиває практично всі небезпечні мікроби. Дослідження показують, що нагрівання їжі до температури 70°C,

допомагає в органіцації безпеки споживачів. Зверніть особливу увагу на фарш, великі партії м’яса та цілу птицю.

Зберігай продукти харчування при відповідній температурі

• Не залишайте приготовлену їжу при кімнатній температурі, більш ніж на дві години.

• Зберігайте всі готові страви та продукти, що швидко псуються, в холодильнику (бажано при температурі нижче 5°C).

• Підтримуйте високу температуру (понад 60°C) готової страви перед подачею.

• Не зберігайте продукти занадто довго, навіть якщо ви зберігаєте їх у холодильнику.

• Не розморожуйте заморожені продукти при кімнатній температурі (занурюйте

продукти в теплу воду або використовуйте нагрівальні прилади).

Навіщо?

Мікроби можуть дуже швидко розмножуватися, якщо зберігати продукти харчування при кімнатній температурі. При зберіганні харчових продуктів при температурі нижче 5°C

або вище 60°C, ріст мікроорганізмів стає повільніше або навіть зупиняється. Однак пам’ятайте, що деякі з небезпечних мікробів розмножуються при температурі нижче 5°C.

Використовуй безпечну воду та продукти харчування

• Використовуйте лише чисту воду або очистіть її, щоб вона стала безпечною.

• Для споживання обирайте тільки свіжу і здорову їжу.

• Вибирайте виключно безпечну їжу, або яку підготували так, щоб вона стала безпечною, наприклад пастеризоване молоко.

• Мийте фрукти та овочі, особливо якщо ви їсте їх сирими.

• Не споживай продукти харчування, термін придатності яких вже закінчився.

Навіщо?

Сирі продукти, включаючи воду та лід, можуть бути забруднені небезпечними мікробами та хімічними речовинами. На пошкоджених ділянках продуктів або на запліснявілій ділянці, можуть виникати

токсичні речовини. Оберай уважно сирі продукти харчування і дотримуйся простих методів (наприклад миття та чищення), що може значно знизити ризик інфекції та хвороби.

Знання=Запобігання