

# WYBIERAJ BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ



01

Kampania  
informacyjna EFSA



# Utrzymuj czystość

- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania.
- Myj ręce po wyjściu z toalety.



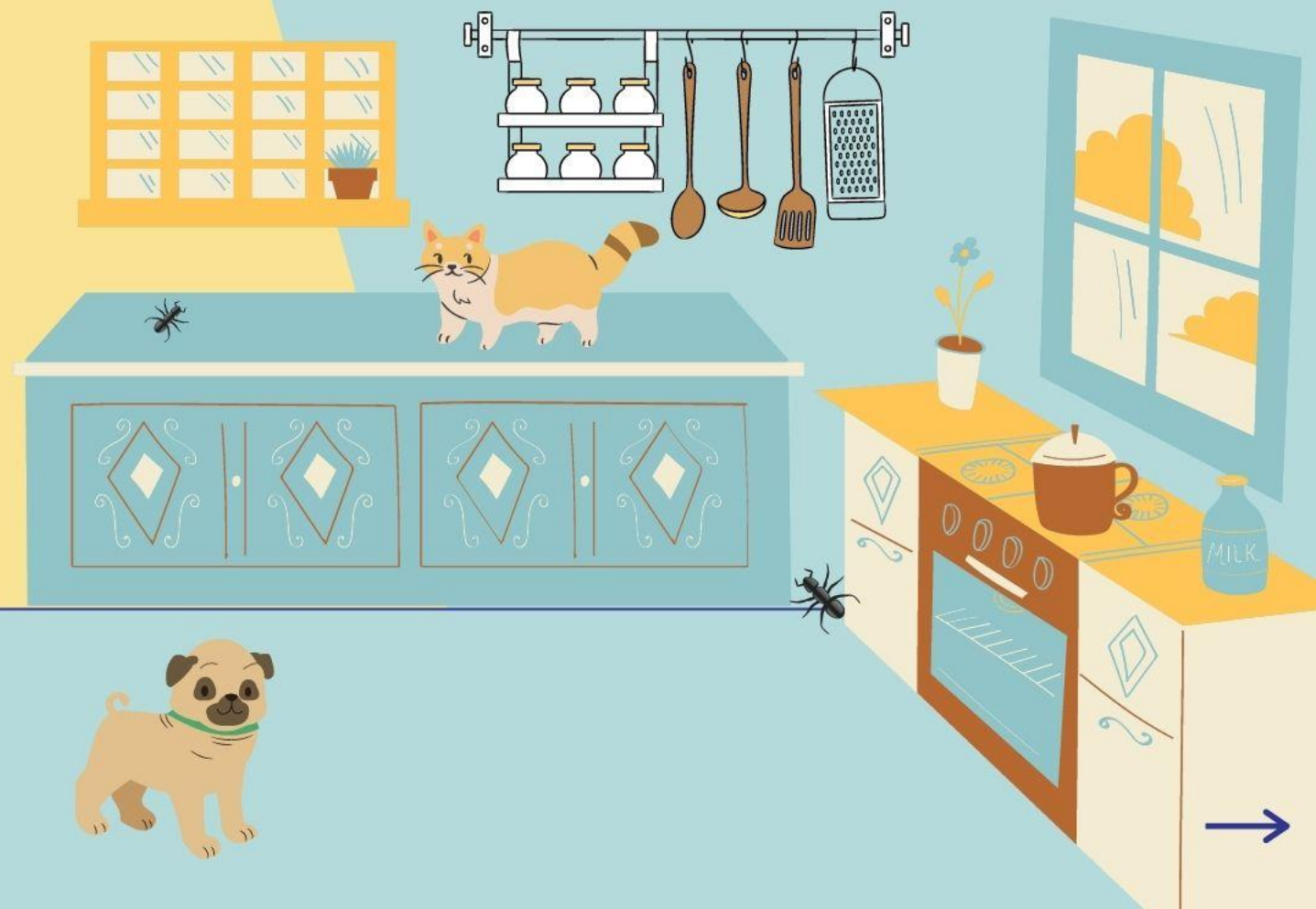


03

# Utrzymuj czystość



**chronić kuchnię  
i żywność przed  
owadami i innymi  
zwierzętami.**



# Utrzymuj czystość

- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności.





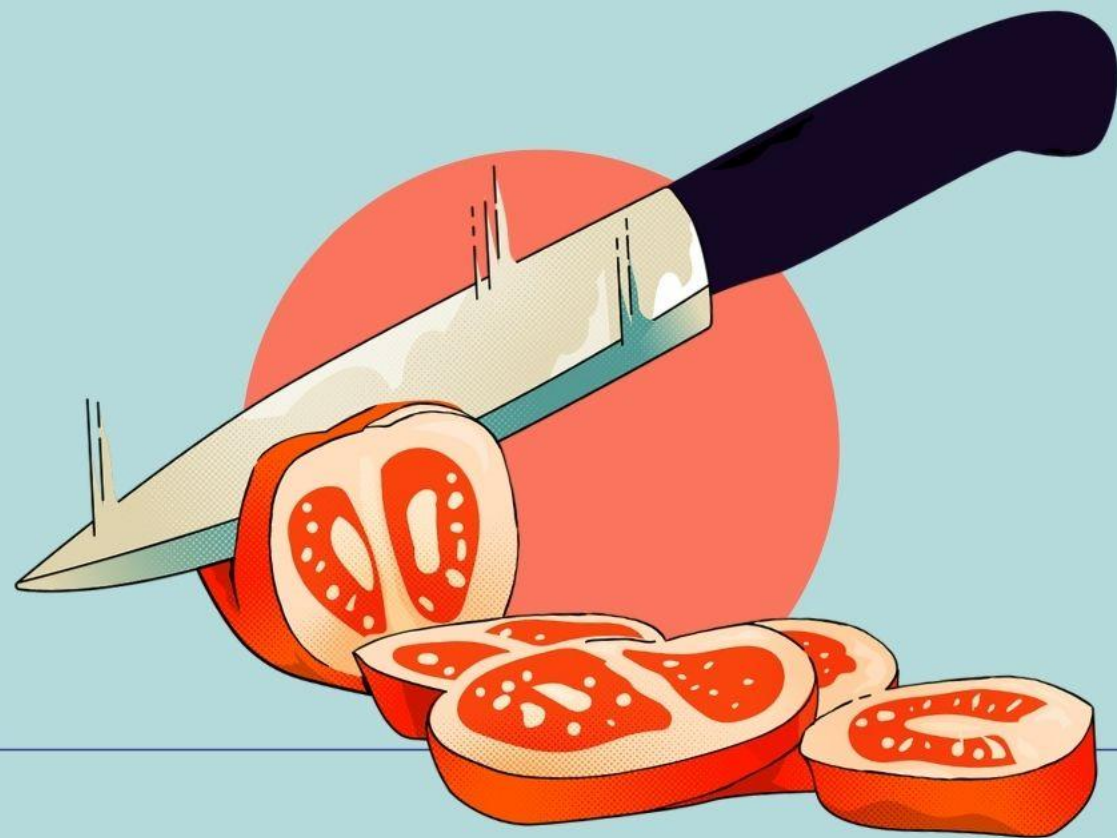
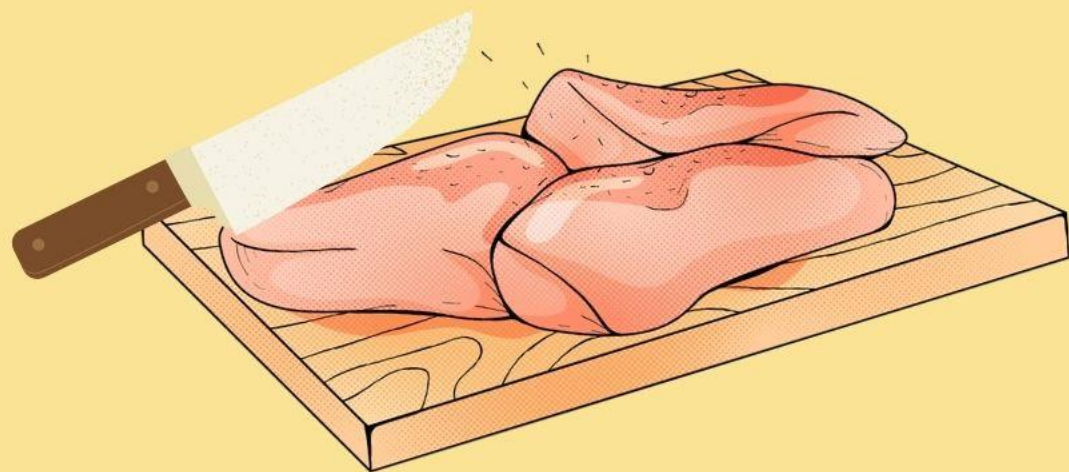
# Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza  
od innej żywności.

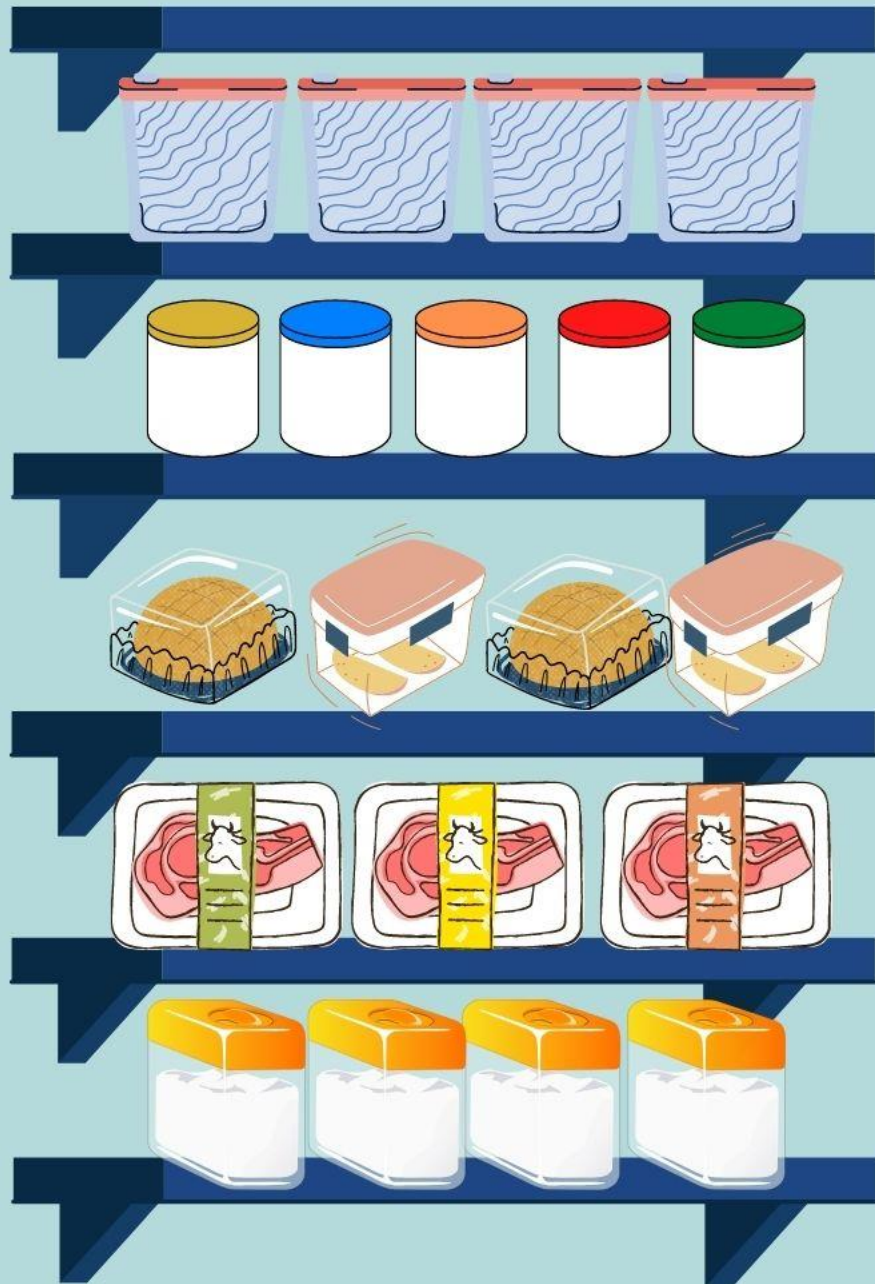


05

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
- Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.



70°C



→  
08



# Gotuj dokładnie



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.



Nie pozostawiaj ugotowanej  
żywności w temperaturze  
pokojowej przez okres dłuższy  
niż dwie godziny



10





# Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

Nie przechowuj  
żywności zbyt długo,  
nawet jeśli  
przechowujesz ją  
w lodówce.



wszystkie gotowane  
i łatwo psujące się  
produkty przechowuj  
w lodówce (najlepiej  
w temperaturze  
poniżej 5°C).



# Używaj bezpiecznej wody i żywności



myj owoce i warzywa,  
szczególnie jeśli jesz je na surowo.

nie jedz  
żywności, która  
utraciła już datę  
przydatności  
do spożycia.





**Nie zamrażaj  
ponownie  
raz rozmrożonej  
żywności!**





# Używaj bezpiecznej wody i żywności

- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko.



Używaj bezpiecznej wody  
lub poddaj ją takim działaniom,  
aby stała się ona bezpieczna

