



Świętujemy bezpiecznie!

Planujesz organizację
przyjęcia komunijnego
w domu?

Pamiętaj !

Najskuteczniejszym i najprostszym
sposobem zapobiegania zatruciom
pokarmowym jest przestrzeganie zasad
higieny oraz zachowywanie prawidłowych
warunków sanitarnych podczas
przygotowywania i przechowywania
żywności.



1





Poniżej przedstawiamy garść wskazówek, które pomogą uniknąć zatrucia pokarmowego a uczestnikom przyjęcia pozwolą cieszyć się niezapomnianymi chwilami w tym wyjątkowym dniu, jakim jest Komunia Święta.

- Pamiętaj drobnoustroje chorobotwórcze można przenieść na inne produkty podczas przygotowywania i magazynowania.
- Bardzo ważne jest prawidłowe mycie rąk. Dokładnie myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 30 sekund. Czynność tą wykonuj szczególnie przed i po kontakcie z surową żywnością oraz podczas jej przygotowania, przed jedzeniem, po powrocie do domu, po skorzystaniu z toalety, po zabawie, także ze zwierzętami lub gdy widzisz na nich ślady brudu.
- Myj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności.
- Do przygotowania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.
- Kupuj żywność ze sprawdzonego i wiarygodnego źródła.
- Stosuj się do instrukcji umieszczonej na opakowaniu „przechowywać w lodówce/zamrażarce” i nie używaj produktów po upływie daty przydatności do spożycia.



•Pamiętaj o zasadzie „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”. Zwracaj uwagę na daty na opakowaniach. Umieszczaj produkty w lodówce według schematu, tak aby produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia zostały umieszczone za tymi, które już znajdują się w lodówce.

•Do spożycia wybieraj tylko świeżą żywność w bez widocznych oznak uszkodzenia, pleśni czy gnicia.

•Myj owoce i warzywa pod bieżącą wodą.

•Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, najlepiej podpisuj lub etykietuj pojemniki.

•Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

•Pamiętaj, że im wyższa temperatura, w tym żywność szybciej się psuje. Dotyczy to szczególnie produktów i potraw z surowego mięsa, drobiu, ryb, owoców morza, jaj, surowego mleka oraz soczystych owoców i warzyw. Należy także zwrócić baczną uwagę na różnego rodzaju kremy, sosy, majonezy przygotowane na bazie surowych jaj, mleka itp. Surowe produkty mogą zawierać niebezpieczne drobnoustroje.

• Po powrocie z zakupów pamiętaj, o prawidłowej kolejności magazynowania produktów spożywczych. Najpierw wkładaj odpowiednie produkty do zamrażarki, następnie do lodówki i na końcu schowaj produkty przechowywane w temperaturze pokojowej do szafek lub spizarki.



- Nie usuwaj lub nie wycinaj widocznej pleśni z produktów i potraw (Produkt/potrawa z oznakami pleśni w całości nie nadaje się do spożycia).
- Przechowując oddzielaj żywność surową od poddanej obróbce termicznej.
- Unikaj niedogotowanej żywności. Prawidłowa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych drobnoustrojów.
- Po przygotowaniu temperatura potraw powinna wynosić:
 - dla napojów gorących minimum 80°C,
 - dla zup minimum 75°C,
 - dla dań gorących schłodzonych i ponownie podgrzanych minimum 75°C,
 - dla dań (np. dania mięsne, drobiowe, z ryb, z owoców morza) oraz deserów (np. budynie, suflety) serwowanych na gorąco minimum 63°C,
 - dla dań zimnych (sałatki, przystawki, wędliny, tatar) maksimum 4°C.
- Miej na uwadze, że potrawa, poddana obróbce termicznej, która na zewnątrz wygląda na gotową do konsumpcji, nie zawsze jest gotowa do spożycia. Aby to sprawdzić, ukrój kawałek porcji. Wyciekający sok powinien być klarowny.



·Nie odgrzewaj tego samego jedzenia kilkakrotnie i nie łącz go ze świeżą żywnością.

·Pamiętaj, podawaj na stół potrawy w niewielkich porcjach, tak aby zbyt długo nie pozostawały w temperaturze pokojowej.

·Pozostałe po uroczystości potrawy przechowywane w lodówce, należy spożyć jak najszybciej (2 dni). Niektóre potrawy mogą być bezpieczne nawet przez 3 – 5 dni od przyrządzenia, aczkolwiek im dłużej są przechowywane, tym większe jest ryzyko zatrucia pokarmowego.

·Niewykorzystane potrawy, należy zamrozić w jak najkrótszym czasie. Opisz pojemniki umieszczając na nich datę zamrożenia.

·Nie zamrażaj ponownie rozmrożonej żywności, a tym bardziej lodów.

·W przypadku widocznych zmian skórnych lub skaleczeń na dłoniach przy przygotowaniu potraw korzystaj z rękawiczek jednorazowych.

·Nie spożywaj resztek potraw, co do których nie masz pewności, jak długo były przechowywane i w jakich warunkach, także w przypadku jakiegokolwiek wątpliwości co do wyglądu i zapachu.