



## ZASADY BEZPIECZNEGO SPOŻYCIA SUROWYCH WARZYW I OWOCÓW

### Zakupuj tylko świeże i zdrowe warzywa i owoce:

- bez oznak zepsucia, zapleśnienia i ognisk gnilnych – ich obecność może być źródłem zakażenia bakteryjnego.

### Kupuj żywność wiadomego pochodzenia!

- Ogranicz do minimum czas transportu surowych warzyw i owoców od punktu zakupu do miejsca zamieszkania – wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów.



## Zachowaj higienę w domu:

- ✚ nie przechowuj w urządzeniach chłodniczych i miejscach łatwo dostępnych warzyw i owoców nie umytych;
- ✚ nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi;
- ✚ dokładnie myj pod bieżącą wodą i sparzaj warzywa i owoce, szczególnie gdy jesz je na surowo;
- ✚ warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj przy użyciu szczoteczki, tylko do tego celu przeznaczonej;
- ✚ do mycia używaj bezpiecznej wody lub jeżeli masz wątpliwości – przegotuj;
- ✚ staraj się przechowywać świeże warzywa i owoce w warunkach chłodniczych;
- ✚ nie przechowuj surowych warzyw i owoców zbyt długo, nawet w lodówce;
- ✚ do przygotowywania potraw z surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia;
- ✚ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane przy myciu oraz sporządzaniu potraw.

## Zachowaj higienę osobistą:

- ✚ myj ręce przed kontaktem z żywnością oraz po każdej wykonywanej czynności podczas jej przygotowywania;
- ✚ myj ręce po każdorazowym wyjściu z toalety.

