

П'ЯТЬ КРОКІВ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

Зберігайте чистоту



Чому?

- Мийте руки перед обробкою та приготуванням їжі
- Мийте руки після виходу з туалету
- Очистіть та продезінфікуйте всі поверхні та обладнання, що використовуються для приготування їжі
- Бережіть свою кухню та їжу від комах та інших тварин

Більшість мікроорганізмів, які нас оточують, не викликатимуть хвороб. Однак, деякі з них, в рідинах, воді, на тілах тварин і людей, можуть бути небезпечними і викликати захворювання. Іх знаєте на руках, одразу та обладнанні, наприклад на обробних дошках. Навіть ненадзвичайний контакт з ними може перенести їх в іжу і привести до харчових інфекцій.



Відокремлюйте сиру їжу від вареної

Чому?

- Відокремте сире м'ясо, птицю, морепродукти від інших продуктів.
- Для приготування сирої їжі використовуйте окремий посуд і предмети, такі як ножі та обробні дошки.
- Зберігайте продукти в окремих контейнерах, щоб запобігти контакту між сирою та вареною їжею.

Сирі продукти, насамперед м'ясо, птиця та морепродукти (і відомі, отримані з цих продуктів), можуть містити небезпечні мікроорганізми. Завжди існує ризик перенесення мікробів на іншу їжу під час її приготування та зберігання.

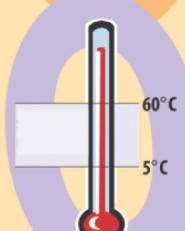


Варіть ретельно

Чому?

- Дотримуйтесь правил варіння, особливо м'яса, птиці, яєць та морепродуктів.
- Таку їжу, наприклад як, супи, доводимо до кипіння, щоб переконатися, що вона досягла температури 70°C. Це стосується м'яса і птиці, то потрібно бути впевненим, що соки всередині цих продуктів чисті, а не рожеві.
- Підігріту їжу перед вживанням треба повторно підігріти до температури вище 70°C.

Правильна термічна обробка їжі вбиває практично всі небезпечні мікроорганізми. Обстеження показують, що нагрівання іжі до 70°C, допомагає забезпечити споживачів. Зверніть особливу увагу на фарш, великі кількості м'яса і всю птицю.



Зберігайте їжу в правильній температурі

Чому?

- Не залишайте приготовлену (варену) їжу при кімнатній температурі більше ніж на дві години.
- Всі зварені продукти та продукти, які швидко псуються зберігайте в холодильнику (бажано при температурі нижче 5°C).
- Підтримуйте приготовану їжу гарячою (понад 60°C) безпосередньо перед подачею на стіл.
- Не зберігайте їжу занадто довго, навіть якщо ви зберігаєте її в холодильнику.
- Не розморожуйте заморожені продукти при кімнатній температурі (занурюйте продукт у теплу воду або використовуйте нагрівальні пристладки).

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігають при кімнатній температурі. Коли їжа зберігається при температурі нижче 5°C або вище 60°C, ріст мікроорганізмів сповільнюється або навіть припиняється. Але пам'ятайте, що деякі небезпечні мікроорганізми розмножуються при температурі нижче 5°C.

Використовуйте безпечну воду та продукти харчування Чому?



- Використовуйте безпечну воду або обробіть її, щоб зробити її безпечною.
- Вибірайте для споживання тільки свіжі та здорові продукти.
- Вибірайте безпечно підготовлені продукти, наприклад, пастеризоване молоко.
- Мийте фрукти та овочі, особливо якщо ви їсте їх сирими.
- Не вживайте їжу, термін придатності якої вже закінчився.

Сирі продукти, включаючи воду та лід, можуть бути забруднені небезпечними мікроорганізмами та хімічними речовинами. Токсини речовин можуть виникати в пошкоджений або запліснівій їжі. Уважно вибирати сирі продукти та дотримуватися простих методів (наприклад, миття та очищення), які можуть знизити ризик зараження та захворювань.