

# П'ЯТЬ КРОКІВ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ

## Чому?

Більшість мікроорганізмів, які нас оточують, не викликають хвороб. Однак деякі з них, в рідинах, воді, на плах тварин і людей, можуть бути небезпечними і викликати захворювання. Їх носіяч на руках, заковрування, їх носіяч на руках, одязі та обладнанні, наприклад на обробних дошках. Навіть незначний контакт з ними може перенести їх в їжу і привести до харчових інфекцій.

## Зберігайте чистоту

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

## Чому?

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

## Відокремлюйте сиру їжу від вареної

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

## Чому?

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

## Варіть ретельно

- 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. Що 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.

## Чому?

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігати при кімнатній температурі. Коли їжа зберігається при температурі нижче 5°C або вище 60°C, рідкі мікроорганізми сповільнюються або навіть припиняються. Але пам'ятайте, що деякі небезпечні мікроорганізми розмножуються при температурі нижче 5°C.

## Зберігайте їжу в правильній температурі

- Не залишайте приготовлену (зварену) 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 приготувану їжу гарячою (понад 60°C) безпосередньо перед поданою 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 прилади).

## Чому?

Сирі продукти, включаючи воду та лід, можуть бути забруднені небезпечними мікроорганізмами та хімічними речовинами. Токсичні речовини можуть виникати в пошкодненій або запліснявілій їжі. Уважно записуйтеся їжі. Уважно вибирайте сирі продукти та дотримуйтесь простих методів (наприклад, миття та очищення), які можуть знизити ризик зараження та захворювань.

## Використовуйте безпечну воду та продукти харчування

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

