

П'ЯТЬ КРОКІВ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ



Зберігайте чистоту

- 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

Чому?

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

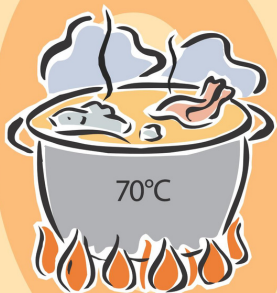


Відокремлюйте сирю їжу від вареної

- 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?

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

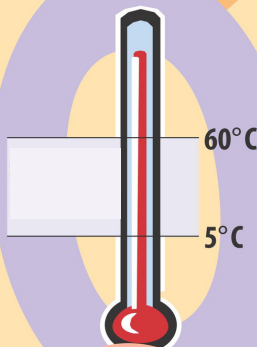


Варіть ретельно

- 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?

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.



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 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 прилади).

Чому?

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігати 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

- 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.

Чому?

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



World Health Organization

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOSCI



Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego?

Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- ✓ 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

Dlaczego?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.

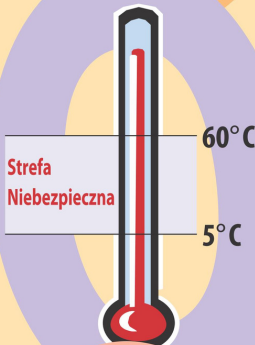


Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać 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.

Dlaczego?

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.



World Health Organization