

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТ СОБЛЮДАТЬ 5 ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ▣ Соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки после посещения туалета
- ▣ Тщательно мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- ▣ Мойте и дезинфицируйте все кухонные поверхности, инвентарь и посуду, соприкасающиеся с пищевыми продуктами
- ▣ Не допускайте появления на кухне насекомых, грызунов, домашних животных

ХРАНИТЕ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ ОТДЕЛЬНО ОТ ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ

- ▣ Храните сырое мясо, птицу и морепродукты в морозильной камере холодильника надежно упакованными и отдельно от других продуктов, не допуская при хранении их размораживания и протекания на готовую продукцию
- ▣ Храните готовые к употреблению блюда и продукты в закрытой посуде или тщательно упакованными для предотвращения их контакта с сырыми продуктами
- ▣ Для обработки сырых продуктов используйте специально выделенные разделочные доски, ножи и др. кухонный инвентарь

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ▣ Тщательно отваривайте или прожаривайте продукты, особенно большие куски мяса, цельные тушки птицы, блюда из фарша, рулеты, яйца и дары моря
- ▣ Помните, что при разрезании или прокалывании из готового мяса или птицы должен выделяться прозрачный бесцветный сок (без розового оттенка)
- ▣ При разогревании ранее приготовленных блюд доводите их до кипения или подтушивайте, чтобы быть уверенным в их безопасности

СОБЛЮДАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ И СРОКИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ

- ▣ Горячие блюда сохраняйте при температуре выше 60°C вплоть до подачи на стол
- ▣ Не оставляйте скоропортящиеся продукты и приготовленные блюда при комнатной температуре, по возможности быстро их охлаждайте и храните в холодильнике (при температуре ниже 5°C)
- ▣ Соблюдайте установленные сроки хранения пищевых продуктов, в том числе и в холодильнике
- ▣ Размораживайте продукты либо очень быстро (в СВЧ-печи), либо в режиме медленного оттаивания (в холодильной камере)

ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ



- ▣ Покупайте только свежие неиспорченные продукты, отдавая предпочтение фасованной продукции или сразу помещая сырые и готовые продукты (в том числе хлеб) в отдельные пакеты
- ▣ По возможности приобретайте скоропортящиеся продукты, в целях безопасности уже подвергнутые обработке, например, пастеризованное молоко
- ▣ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- ▣ Тщательно мойте сырые овощи, фрукты и ягоды, после чего ополаскивайте их кипяченой водой
- ▣ Отдавайте предпочтение бутилированной питьевой воде, водопроводную воду очищайте бытовыми фильтрами

ПОЧЕМУ? Опасные болезнетворные микроорганизмы могут находиться в воде, сыром мясе, птице, рыбе, на поверхности овощей, фруктов, ягод или накапливаться в готовой пище при нарушении условий и сроков ее хранения. Они легко передаются через невымытые руки, используемую при приготовлении пищи посуду, разделочные доски, ножи, при совместном хранении сырых и готовых продуктов. Микробы быстро накапливаются при комнатной температуре, а охлаждение ниже 5°C или нагревание выше 60°C резко замедляет или совсем прекращает процесс их размножения. При тщательной и продолжительной тепловой обработке и кипячении погибают практически все опасные микроорганизмы. Необработанные продукты и вода могут содержать опасные химические вещества, а в испорченных продуктах часто образуются вредные для здоровья токсины.

ЗНАТЬ – ЗНАЧИТ ПРЕДУПРЕДИТЬ