

5 кроків до безпечнішої їжі



Підтримуйте чистоту

- ✓ Мийте руки перед тим, як брати продукти і готувати їжу
- ✓ Мийте руки після відвідування туалету
- ✓ Вимийте та продезинфікуйте всі поверхні та кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі
- ✓ Захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин

Навіщо?

Хоча більшість мікроорганізмів не викликає ніяких хвороб, все ж, багато з тих, що перебувають в ґрунті, воді та організмі тварин і людини, є небезпечними. Вони передаються через рукописання, господарські ганчірки, і особливо через обробні дошки. Простий дотик здатен перенести їх у продукти і спричинити харчові захворювання.



Відокремлюйте сиру їжу від готової

- ✓ Відокремлюйте сире м'ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів
- ✓ Для обробки сирих продуктів, користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками
- ✓ Зберігайте продукти в закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами

Навіщо?

Сирі продукти, м'ясо, птиця і морські продукти та їхні соки можуть містити небезпечні мікроорганізми, які можуть бути перенесені на інші продукти під час приготування та зберігання їжі.

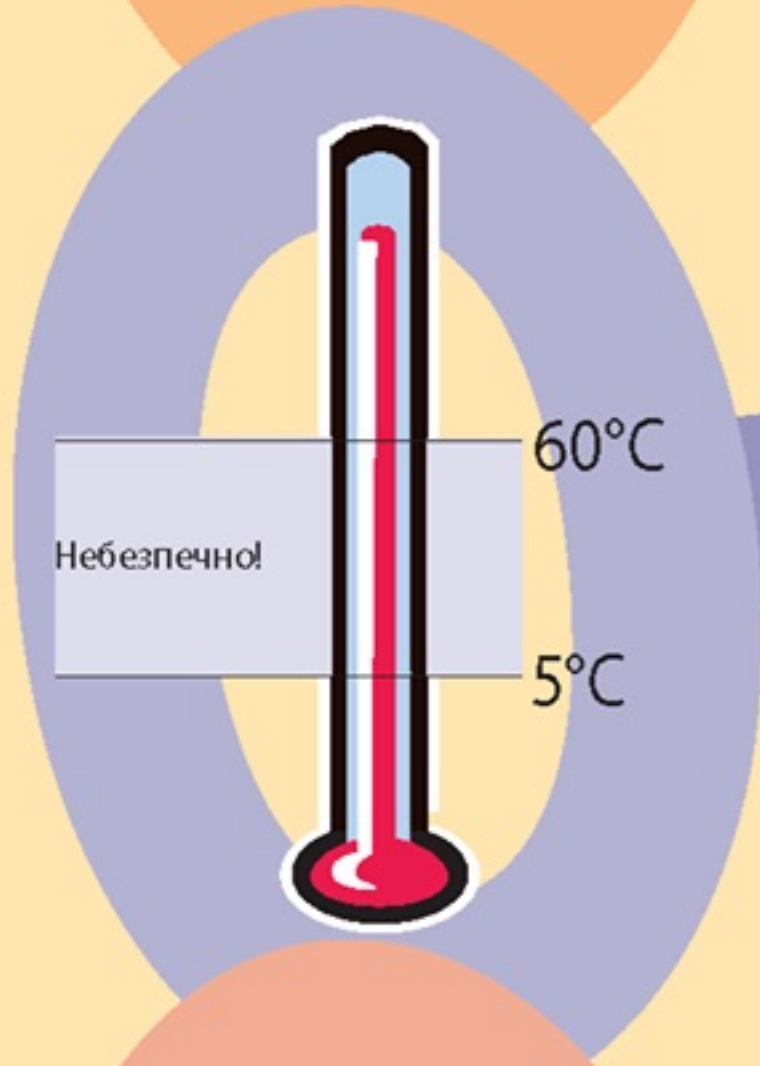


Ретельно готуйте їжу

- ✓ Ретельно прожарюйте або проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морські продукти
- ✓ Доводьте такі страви, як супи та печеню до кипіння, щоб переконатися, що вони досягли 70°C. Рекомендовано використовувати термометр. Під час приготування м'яса або птиці, їхні соки повинні бути прозорими, а не рожевими.
- ✓ Ретельно підігрівайте приготувану їжу

Навіщо?

Правильне приготування продуктів харчування вбиває майже всі небезпечні мікроорганізми. Відповідно до досліджень, приготування їжі при температурі 70°C може допомогти зробити її безпечною для споживання. До харчових продуктів, на які необхідно звертати особливу увагу, належать: м'ясний фарш, м'ясні рулети, великі шматки м'яса і цілісні тушки птиці.



Зберігайте їжу при безпечній температурі

- ✓ Не залишайте приготувану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години
- ✓ Охолоджуйте без затримки всі приготовані харчові продукти і ті, які швидко псуються (бажано нижче 5°C)
- ✓ Зберігайте щойно приготовані страви гарячими (вище 60°C) аж до подачі до столу
- ✓ Не зберігайте їжу занадто довго, навіть у холодильнику
- ✓ Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

Навіщо?

При кімнатній температурі мікроорганізми можуть розмножуватись дуже швидко. При температурі нижче 5°C або вище 60°C процес їх розмноження сповільнюється або припиняється. Деякі небезпечні мікроорганізми все ж можуть розмножуватися і при температурі нижче 5°C.



Використовуйте безпечну воду і свіжі продукти

- ✓ Використовуйте чисту воду, або очищайте її
- ✓ Обирайте свіжі і незіпсовані продукти
- ✓ Обирайте продукти, які пройшли обробку з метою підвищення їхньої безпеки, наприклад, пастеризоване молоко
- ✓ Мийте фрукти й овочі, особливо, якщо вони будуть вживатися в їжу сирими
- ✓ Не вживайте продукти після закінчення терміну придатності

Навіщо?

Необроблені продукти, а також вода і лід, можуть містити небезпечні мікроорганізми і хімічні речовини. У зіпсованих або покритих цвілью продуктах можуть утворюватися токсини. Ретельно відібрані і добре вимиті або очищені продукти є менш небезпечними для здоров'я.