



PRZYBIJ PIĄTKĘ Z BEZPIECZNĄ ŻYWNOŚCIĄ

DBAJ O CZYSTOŚĆ

- Myj ręce przed każdym kontaktem z żywnością, zwłaszcza podczas jej przygotowywania i przed spożyciem posiłku
- Myj ręce po skorzystaniu z toalety
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie użytkowe i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami



Drobnoustroje chorobotwórcze są przenoszone na dłoniach, odzieży, sprzęcie kuchennym i powierzchniach użytkowych – przeniesienie ich na żywność, nawet w niewielkiej ilości, może być przyczyną zakażeń pokarmowych.

ODDZIELAJ ŻYWNOŚĆ SUROWĄ OD UGOTOWANEJ

- Oddzielnie przygotuj surowe mięso, ryby, owoce morza i inną żywność surową od produktów poddanych obróbce termicznej
- Używaj oddzielnych narzędzi kuchennych (np. noży i desek do krojenia) do obróbki żywności surowej i gotowanej
- Przechowuj żywność w pojemnikach tak, by zapobiec kontaktowi żywności surowej i gotowanej



Żywność surowa, zwłaszcza mięso, ryby, owoce morza (w tym odpady tych produktów) mogą zawierać drobnoustroje chorobotwórcze. Podczas przygotowywania i przechowywania żywności mogą one zostać przeniesione na inne pokarmy.

STOSUJ ODPOWIEDNIĄ OBRÓBKĘ TERMICZNĄ

- Zastosuj odpowiednią obróbkę termiczną, zwłaszcza mięsa, jaj, ryb i owoców morza
- Potrawy, takie jak zupy i wywary na bazie mięsa gotuj przynajmniej do osiągnięcia przez nie temperatury 70°C. W przypadku mięsa i drobiu upewnij się, że ich soki nie są już różowe. Jeżeli możesz, używaj termometru
- Odgrzewaj pokarmy przed spożyciem również w temp. przynajmniej 70°C



Badania wykazały, że podgrzewanie żywności do temp. 70°C zapewnia ich bezpieczeństwo mikrobiologiczne. Zwróć uwagę, aby mięso mielone, duże kawałki mięsa i drób przygotowywany w całości, nie były środkiem surowe.

PRZECHOWUJ ŻYWNOŚĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

- Nie zostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez dłużej niż 2 godziny
- Rozmrażaj żywność uprzednio ugotowaną lub łatwo psującą się w lodówce (optymalnie w temp. poniżej 5°C)
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet w lodówce
- Nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej



Drobnoustroje namnażają się bardzo szybko, gdy żywność jest przechowywana w temp. pokojowej. Utrzymując żywność w temp. poniżej 5°C (lodówka) lub podgrzewając powyżej 60°C, spowalniaasz lub hamujesz wzrost drobnoustrojów.

UŻYWAJ „BEZPIECZNEJ” WODY I ŻYWNOŚCI

- Używaj „bezpiecznej” wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona „bezpieczna”
- Wybieraj świeże i pełnowartościowe produkty
- Wybieraj żywność, która została przetworzona ze względów bezpieczeństwa, np. mleko pasteryzowane
- Myj owoce i warzywa, zwłaszcza jeżeli są spożywane na surowo
- Nie spożywaj żywności, dla której minął termin przydatności do spożycia



Żywność surowa oraz woda i lód mogą być zanieczyszczone drobnoustrojami i substancjami toksycznymi (które mogą powstawać w uszkodzonej lub psującej się żywności). Staranna selekcja żywności świeżej i proste metody, jak mycie czy obieranie (i mycie po obieraniu), zmniejszają ryzyko zakażenia.