

ПРАВИЛА ВЖИВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ЇЖИ

ПІДТРИМУЙТЕ ЧИСТОТУ

Мийте руки після вулиці, відвідування туалету, контакту з хворими

Мийте руки перед тим, як брати продукти чи готувати їжу

Підтримуйте чистими всі поверхні й кухонне приладдя, що використовуються для приготування їжі

Захищайте кухню і продукти від комарів, мушкетів та інших тварин



НАВІЩО

Більшість мікроорганізмів навколо нас не викликають ніяких хвороб, але багато з тих, які перебувають у ґрунті, воді та організмах тварин і людей, є небезпечними. Вони передаються через рукоштовпання, торкання забруднених предметів, господарські ганчірки, через обробні дошки тощо. Простий дотик здатен перенести їх на продукти й спричинити харчове захворювання

НАВІЩО

Соки сирих продуктів, м'яса, птиці й морських продуктів можуть містити небезпечні мікроорганізми, які здатні переноситись на інші продукти під час приготування та зберігання їжі



ВІДОКРЕМЛЮЙТЕ СИРУ ЇЖУ ВІД ГОТОВОЇ

Тримайте сире м'ясо, птицю і морепродукти окремо від інших харчових продуктів

Для обробки сирих продуктів користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами й обробними дошками

Зберігайте продукти у закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими й готовими продуктами

РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ

Ретельно прожарюйте чи проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морепродукти

Доводьте страви до кипіння, щоб переконатися, що вони готувалися щонайменше при температурі 70°C

Сік м'яса чи птиці при приготуванні повинен бути прозорим, а не рожевим

Ретельно підігрівайте приготовану їжу

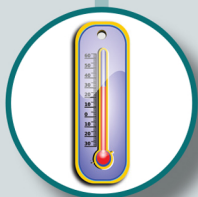


НАВІЩО

Правильне приготування харчових продуктів вбиває майже всі небезпечні мікроорганізми. Відповідно до досліджень, приготування їжі при температурі 70°C може допомогти зробити її безпечною для споживання. Особливої уваги потребують такі харчові продукти: м'ясний фарш, м'ясні рулети, великі шматки м'яса, цілісні тушки птиці

НАВІЩО

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



ЗБЕРІГАЙТЕ ЇЖУ ЗА БЕЗПЕЧНИХ ТЕМПЕРАТУР

Не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години

Зберігайте приготовані страви гарячими (60°C) аж до подачі до столу

Не зберігайте їжу надто довго, навіть у холодильнику

Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі

ВИКОРИСТОВУЙТЕ БЕЗПЕЧНУ ВОДУ І СВІЖІ ПРОДУКТИ

Використовуйте чисту або очищену воду, для пиття – тільки кип'ячену або бутельовану воду

Обирайте свіжі й незіпсовані продукти

Ретельно мийте овочі й фрукти, особливо якщо вживатимете їх сирими

Не вживайте продукти, термін придатності яких закінчився



НАВІЩО

Необроблені продукти, вода, лід можуть містити небезпечні мікроорганізми та хімічні речовини. У зіпсованих або покритих цвіллю продуктах можуть утворюватись токсини. Ретельно відбирайте, добре мийте та очищайте продукти, аби уникнути небезпеки для здоров'я

Увага! Віруси чи бактерії можуть потрапити у харчові продукти на будь-якій стадії шляху – від виробництва до столу, тому кожен учасник процесу, від виробника до споживача, відіграє роль у запобіганні зараження їжі.

За інформацією Центру громадського здоров'я МОЗ України