

# 5 важных принципов повышения безопасности пищевых продуктов

## Соблюдайте чистоту

- ✓ Мойте руки перед приемом пищи, перед контактом с продуктами питания, а также в процессе их приготовления.
- ✓ Мойте руки после посещения туалета.
- ✓ Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи.
- ✓ Защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных.

### Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты питания и вызвать заболевание.

## Отделяйте сырое от приготовленного

- ✓ При покупке держите сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов питания.
- ✓ В холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов для предотвращения перекрестного загрязнения.
- ✓ Храните продукты в емкостях с крышками, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.
- ✓ Мойте посуду, использованную под сырые продукты.
- ✓ Используйте чистую посуду для готовых продуктов.
- ✓ Используйте отдельное оборудование, такое, как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами.

### Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

## Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке

- ✓ Тщательно разогревайте готовую пищу.
- ✓ Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70°C, и кипятите их в течение 1 минуты.
- ✓ Готовьте птицу до тех пор, пока сок не станет чистым, а внутренняя часть не перестанет быть розовой.
- ✓ Готовьте яйца и морепродукты до полной готовности.

### Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают почти все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые стоит обращать особое внимание: мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

## Храните продукты при безопасной температуре

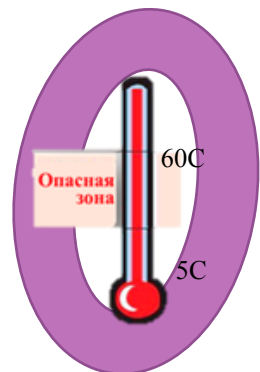
- ✓ Не оставляйте готовые продукты при
- ✓ комнатной температуре более 2 часов.

### Почему?

При комнатной температуре, но при охлаждении ниже 5°C или при нагревании выше 60°C процесс размножения замедляется или прекращается.



- ✓ Храните в холодильнике все приготовленные и быстропортящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре не выше 5°C).
- ✓ Держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60°C) перед подачей на стол.
- ✓ Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза.
- ✓ Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре. Размораживайте в холодильнике или других прохладных местах.



### **Используйте безопасную воду и пищевые продукты**

- ✓ Используйте чистую воду или очищайте, чтобы сделать безопасной.
- ✓ Выбирайте свежие и безопасные продукты (прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко).
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно, если они употребляются сырыми.
- ✓ Обрезайте поврежденные участки на фруктах и овощах — это благоприятная среда для бактерий.
- ✓ Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.



#### **Почему?**

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

Помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.

Помощник врача-гигиениста СЭО Радиевская О.Ю.