

# PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOŚCI



## Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chronź kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

### Dlaczego?

Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



## Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- ✓ do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

### Dlaczego?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.

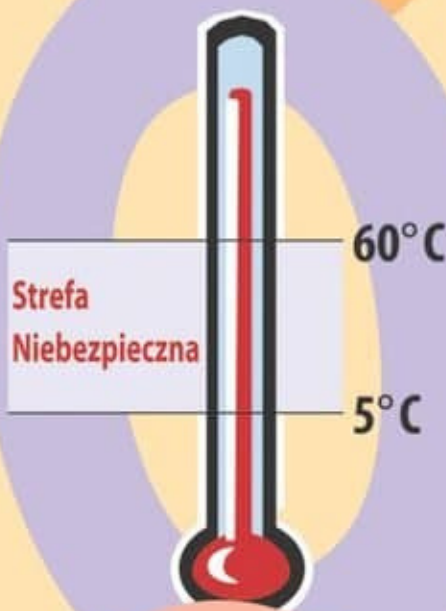


## Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

### Dlaczego?

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.



## Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

### Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.



## Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

### Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

# П'ЯТЬ КРОКІВ ДЛЯ БЕЗПЕЧНОГО ХАРЧУВАННЯ



## Зберігайте чистоту

- Мийте руки перед обробкою та приготуванням їжі
- Мийте руки після виходу з туалету
- Очистіть та продезінфікуйте всі поверхні та обладнання, що використовуються для приготування їжі
- Бережіть свою кухню та їжу від комах та інших тварин

### Чому?

Більшість мікроорганізмів, які нас оточують, не викликають хвороб. Однак деякі з них, в рідинах, воді, на тілах тварин і людей, можуть бути небезпечними і викликати захворювання. Їх носять на руках, одязі та обладнанні, наприклад на обробних дошках. Навіть незначний контакт з ними може перенести їх в їжу і привести до харчових інфекцій.



## Відокремлюйте сиру їжу від вареної

- Відокремте сире м'ясо, птицю, морепродукти від інших продуктів.
- Для приготування сирової їжі використовуйте окремий посуд і предмети, такі як ножі та обробні дошки.
- Зберігайте продукти в окремих контейнерах, щоб запобігти контакту між сирію та вареною їжею.

### Чому?

Сирі продукти, насамперед м'ясо, птиця та морепродукти (і відходи, отримані з цих продуктів), можуть містити небезпечні мікроорганізми. Завжди існує ризик перенесення мікробів на іншу їжу під час її приготування та зберігання.

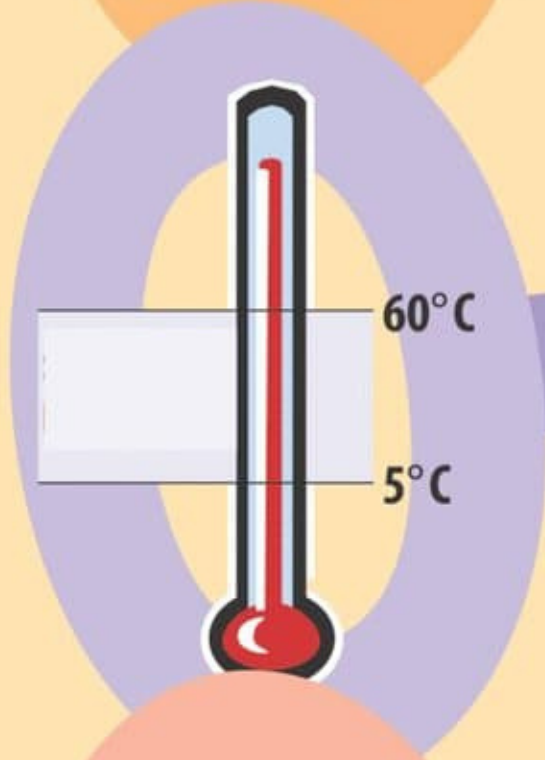


## Варіть ретельно

- Дотримуйтеся правил варіння, особливо м'яса, птиці, яєць та морепродуктів.
- Таку їжу, наприклад як, супи, доводимо до кипіння, щоб переконатися, що вона досягла температури 70°C. Що стосується м'яса і птиці, то потрібно бути впевненим, що соки всередині цих продуктів чисті, а не рожеві.
- Підігріту їжу перед вживанням треба повторно підігріти до температури вище 70°C.

### Чому?

Правильна термічна обробка їжі вбиває практично всі небезпечні мікроорганізми. Обстеження показують, що нагрівання їжі до 70°C, допомагає забезпечити споживачів. Зверніть особливу увагу на фарш, великі кількості м'яса і всю птицю.



## Зберігайте їжу в правильній температурі

- Не залишайте приготовлену (зварену) їжу при кімнатній температурі більше ніж на дві години.
- Всі зварені продукти та продукти, які швидко псуються зберігайте в холодильнику (бажано при температурі нижче 5°C).
- Підтримуйте приготовану їжу гарячою (понад 60°C) безпосередньо перед подачею на стіл.
- Не зберігайте їжу занадто довго, навіть якщо ви зберігаєте її в холодильнику.
- Не розморожуйте заморожені продукти при кімнатній температурі (занурюйте продукт у теплу воду або використовуйте нагрівальні прилади).

### Чому?

Мікроорганізми можуть дуже швидко розмножуватися, якщо їжу зберігати при кімнатній температурі. Коли їжа зберігається при температурі нижче 5°C або вище 60°C, ріст мікроорганізмів сповільнюється або навіть припиняється. Але пам'ятайте, що деякі небезпечні мікроорганізми розмножуються при температурі нижче 5°C.



## Використовуйте безпечну воду та продукти харчування

- Використовуйте безпечну воду або обробіть її, щоб зробити її безпечною.
- Вибирайте для споживання тільки свіжі та здорові продукти.
- Вибирайте безпечно підготовані продукти, наприклад, пастеризоване молоко.
- Мийте фрукти та овочі, особливо якщо ви їсте їх сирими.
- Не вживайте їжу, термін придатності якої вже закінчився.

### Чому?

Сирі продукти, включаючи воду та лід, можуть бути забруднені небезпечними мікроорганізмами та хімічними речовинами. Токсичні речовини можуть виникати в пошкодженій або запліснявілій їжі. Уважно вибирайте сирі продукти та дотримуйтеся простих методів (наприклад, миття та очищення), які можуть знизити ризик зараження та захворювань.