

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Мойте руки не только перед едой, но и перед тем, как готовить пищу.

Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.



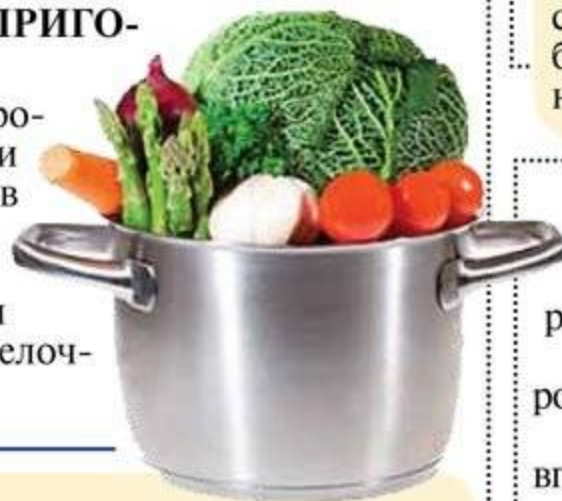
ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания желудочно-кишечного тракта.

2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Сырое мясо, птицу и морские продукты не храните рядом с другими продуктами или помещайте их в закрытую посуду.

Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами, такими как нож и разделочные доски.



ПОЧЕМУ?

В сырых мясе, рыбе, птице и морепродуктах могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым.

ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70 градусов может сделать их значительно безопаснее для употребления.

5. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа.

Охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5 градусов).

Держите приготовленные блюда горячими (до 60 градусов) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 градусов или выше 60 градусов процесс их размножения замедляется или прекращается.

4. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите её.

Выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко.

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

ПОЧЕМУ?

В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.