

ПЯТЬ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

1 Поддерживайте

чистоту:



Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу.
Мойте руки после туалета.
Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи.
Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных.



Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов.
Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.
Храните продукты в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

2 Отделяйте сырое и приготовленное



3 Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты



Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.
Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C.
При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми.
Рекомендуется использование термометра.
Тщательно подогревайте приготовленные продукты.



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

Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C).

Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

4 Храните продукты при безопасной температуре



5 Выбирайте свежие и не порченные продукты



Используйте чистую воду или очищайте ее.
Выбирайте свежие и не порченные продукты.
Выбирайте продукты, подвергнутые обработке, в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко.
Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.
Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.



ЗНАТЬ - ЗНАЧИТ УМЕТЬ ПРЕДУПРЕДИТЬ