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
- ✔ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego ?

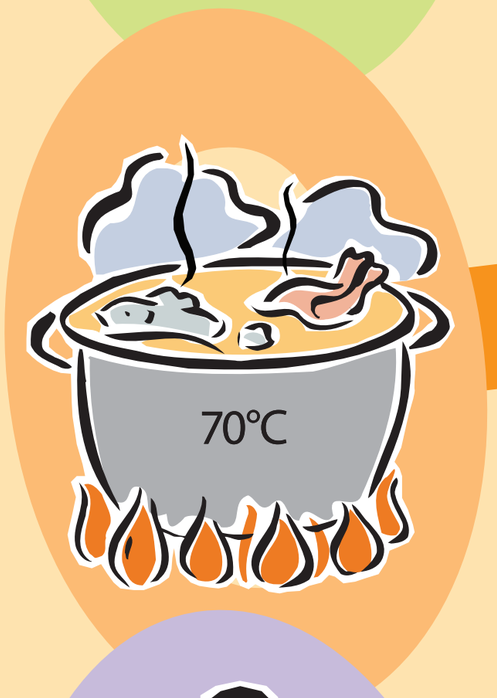
Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki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

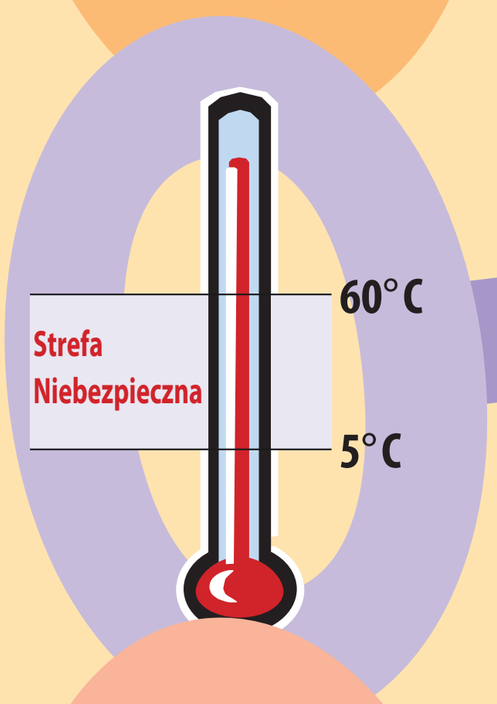


Gotuj dokładnie

- ✔ 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 przetrzymywana 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.

Wiedza = Zapobieganie

World Health Organization

Design: Marilyn Langfeld. Illustration: Janet Petitpierre