

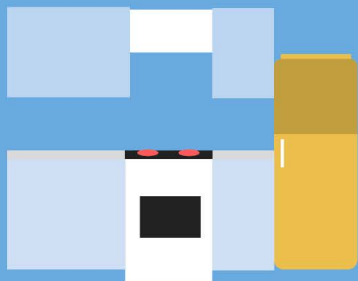
ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ!



Мойте руки перед работой на кухне
и в процессе приготовления пищи



При мытье рук обязательно
используйте мыло.
Не забудьте намылить
кончики пальцев,
ногти, большие пальцы,
запястья и пространство
между пальцами



Регулярно очищайте
все кухонные поверхности
и оборудование, задействованное
в приготовлении пищи



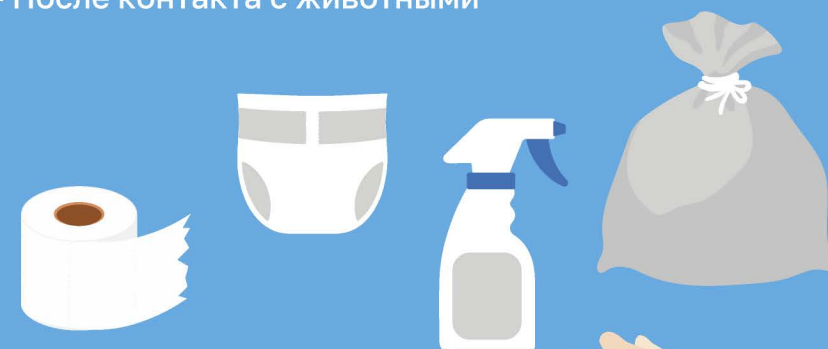
Не допускайте домашних животных
к месту приготовления пищи



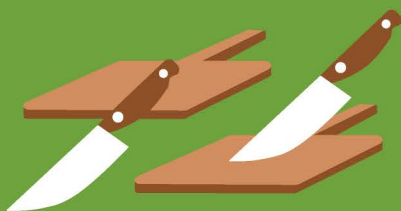
Защитите кухню
от насекомых и грызунов

МЫТЬ РУКИ СЛЕДУЕТ:

- Перед контактом с продуктами питания
- Перед приемом пищи
- После посещения туалета
- После работы с сырым мясом или рыбой
- После улицы
- После смены подгузников (пеленок) у детей
- После сморкания
- После контакта с мусором
- После контакта с химикатами (включая бытовую химию)
- После контакта с животными



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО!



Используйте отдельные ножи
и разделочные доски
для работы с сырыми продуктами

Отделяйте сырые мясо,
птицу и морепродукты
от других продуктов питания

Храните продукты в контейнерах,
чтобы избежать контакта
сырых продуктов с готовыми

В холодильнике храните сырые
продукты на нижних полках,
отдельно от готовых

ЧТО ТАКОЕ «ПЕРЕКРЕСТНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ»

Это термин, используемый для описания
переноса микроорганизмов с сырой
пищи на готовую

Это может произойти как во время готовки,
так и при хранении, перевозке продуктов,
в том числе при переносе готовых
блюд через места повышенного загрязнения

Например: маринад из-под сырого мяса
не следует выливать на готовое мясо,
прошедшее тепловую обработку



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ТЩАТЕЛЬНО РАЗОГРЕВАЙТЕ ПИЩУ!



Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов



Доводите супы и тушеные блюда до кипения



Убедитесь, что сок от мяса чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови



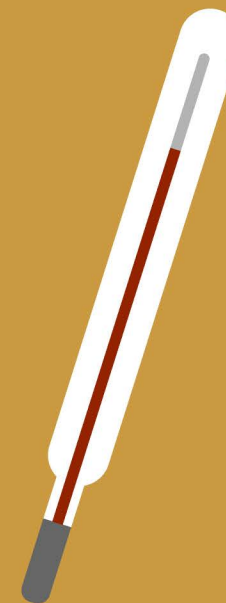
Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С

В идеале, следует использовать пищевой термометр (термощуп)



В микроволновой печи тепловое воздействие может быть неравномерным и оставлять без обработки отдельные места, где могут выжить опасные бактерии.

Убедитесь, что продукты, приготовленные в микроволновой печи, равномерно разогреты



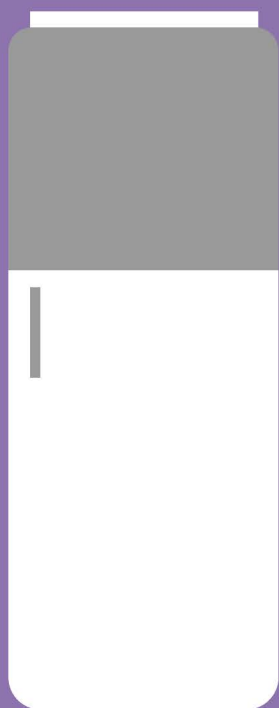
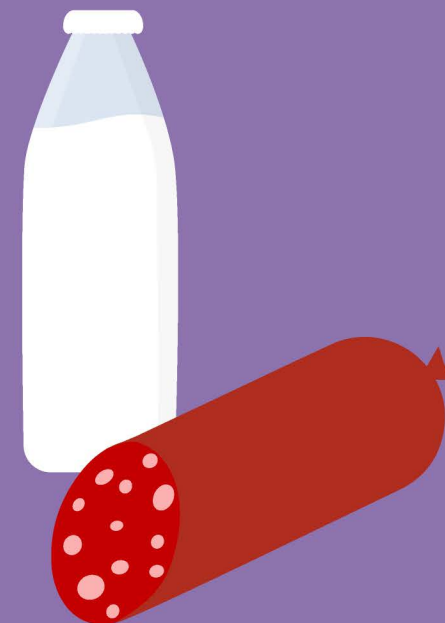
ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРАВИЛЬНО!



КАК БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ?

Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов

Храните все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молоко и молочные продукты, колбасные изделия, кондитерские изделия с кремом и др.) в холодильнике при температуре +2...+6°C



Перед подачей на стол держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60 °C)

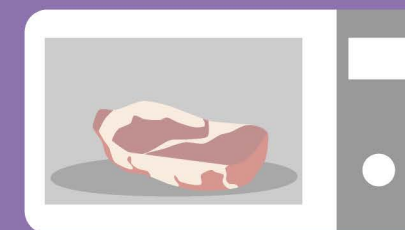
Храните продукты в рамках их сроков годности

После размораживания в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ХРАНЕНИЮ:

Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза

Маркируйте остатки пищи, чтобы знать, как долго они хранились



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕЗОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ!



КАК БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ?



Выбирайте свежие
и безопасные продукты и воду



Приобретайте продукты только
в установленных местах торговли



Обрезайте поврежденные
участки на фруктах и овощах
– это благоприятная среда для бактерий

Мойте фрукты и овощи,
особенно если они употребляются
в пищу сырыми

НЕСКОЛЬКО ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ:

Бактерии могут развиваться в консервированных продуктах,
если они неправильно заготовлены

Поэтому лучше использовать консервы,
изготовленные промышленным способом

Покупатель имеет право просить продавца
показать документы, подтверждающие
происхождение продуктов, их качество и безопасность

Не используйте продукты питания
после истечения их срока годности

Для питания используйте
только чистую воду,
в том числе для мытья рук,
продуктов, посуды,
для питья и заготовки льда

