

Правила безопасного питания

1. Выбирайте только доброкачественные продукты питания, соответствующие требованиям стандарта по органолептическим показателям, например, овощи и фрукты без признаков гнили, с цельной кожурой, не помятые. Многие продукты (в частности фрукты и овощи) лучше употреблять в натуральном виде и перед употреблением подвергать соответствующей подготовке. Овощи и фрукты следует тщательно мыть под проточной водой с последующей обработкой горячей кипяченой водой.

2. Достаточно проваривайте пищевые продукты, особенно мясо и рыбу, не менее 20 мин.

Многие продукты (особенно птица, мясо, яйца, непастеризованное молоко) могут быть заражены патогенными (вызывающие болезнь) микроорганизмами. Температурная обработка убивает патогенные микробы. Замороженному мясу, рыбе, птице необходимо дать полностью оттаять, прежде чем начать их готовить, размораживать надо в холодильнике при температуре + 8 гр.С чтобы сохранились полезные свойства.

3. Приготовленную пищу рекомендуется съедать немедленно. Кроме того, когда еда остывает до комнатной температуры, микробы начинают активно размножаться.

4. Следите за условием хранения продуктов питания и сроком годности. Эти сведения имеются на каждой единице упаковки. Внимательно читайте. Продукты с истекшим сроком годности (хранения) не подлежат реализации в торговой сети и не должны использоваться в пищу без дополнительной обработки (если это возможно по технологии).

Если вы хотите приготовить пищу заранее или сберечь то, что от нее осталось, храните блюда в горячем виде (60С и выше) не более 3-х часов либо охлажденным (не выше +6 гр.С). Еду для детей предпочтительно не хранить.

5. Тщательно подогревайте пищу.

Наилучший способ защиты от микробов, которые могли развиваться во время хранения приготовленных продуктов - тепловая обработка пищи (все ее части должны нагреться минимум до 70С).

6. Избегайте контактов между сырыми и приготовленными продуктами.

Соприкосновение с сырыми продуктами может стать причиной заражения уже готовой пищи. Если вы готовили блюдо из курицы, не используйте доску для разделки сваренной птицы - вы можете занести в пищу болезнетворные микроорганизмы.

7. Регулярно мойте руки.

Прежде чем начать приготовление пищи, после каждого перерыва, после работы с сырыми продуктами обязательно вымойте руки. Стоит помнить также, что домашние животные часто являются носителями патогенных микробов.

8. Обеспечьте на кухне идеальную чистоту.

Поскольку пищевые продукты легко подвергаются заражению, любая поверхность, используемая при их приготовлении, должна содержаться в абсолютной чистоте.

Полотенца, которыми вытирают тарелки и столовые приборы, следует часто менять и кипятить перед повторным использованием.

9. Защищайте продукты от насекомых, грызунов и других животных.

Животные часто становятся переносчиками микроорганизмов, вызывающих пищевые отравления и инфекции. Наилучшая защита - хранение продуктов в закрытой таре.

10. Не покупайте продукты у случайных лиц, в местах стихийной торговли, молочные и мясные продукты домашнего приготовления- без справки о прохождении ветеринарно-санитарной экспертизы на рынках города.

11. Пользуйтесь только чистой водой.

Обеззараженная вода столь же необходима для приготовления, как и для питья. Если у вас есть сомнения в чистоте воды, прокипятите ее, прежде чем использовать для кулинарных целей. Особого внимания требует приготовление пищи для детей.