

Пять ключевых приемов по профилактике пищевых инфекций

1. Поддерживайте чистоту.
мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить 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.
2. Отделяйте сырое и приготовленное.
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.
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° С. При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра;
Тщательно подогревайте приготовленные продукты.
4. Храните продукты при безопасной температуре
не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С);
держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки;
не храните пищу долго, даже в холодильнике;
не размораживайте продукты при комнатной температуре.
5. Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты
используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
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.