

Пищевые отравления и их профилактика



Поддерживайте чистоту



- Обязательно мойте руки после туалета
- Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи
- Тщательно вымывайте все поверхности и кухонные принадлежности
- Боритесь с грызунами и насекомыми

Почему?

Многие из микроорганизмов, встречающиеся в почве, воде и организмах животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные принадлежности и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания.

Отделяйте сырое от готового



- Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов
- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками
- Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских дарах могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

Хорошо обрабатывайте продукты



- Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты
- Разогревая супы, доводите их до кипения
- Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми)

Почему?

При тщательной тепловой обработке (не ниже 70°C) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, - мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

Храните продукты при безопасной температуре



- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов
- Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

Выбирайте свежие и качественные продукты



- Выбирайте свежие продукты, без признаков порчи
- Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах образуются токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.