

Bezpieczna żywność w 5 krokach

1. Dbaj o higienę
2. Oddziel produkty surowe od gotowanych
3. Gotuj dokładnie
4. Przechowuj żywność we właściwych temperaturach
5. Używaj bezpiecznej wody i surowców



- Myj ręce zanim dotkniesz jedzenia i w trakcie przygotowywania posiłków.
- Myj ręce po wyjściu z toalety.
- Myj i dezynfekuj sprzęty używane do przygotowywania posiłków.
- Chroń kuchnię przed owadami, szkodnikami i innymi zwierzętami.



- Oddziel surowe mięso i owoce morza od innych produktów spożywczych.
- Używaj oddzielnych przyborów kuchennych i naczyń (takich jak noże i deski) do obróbki surowej żywności.
- Przechowuj jedzenie w pojemnikach, aby uniknąć kontaktu między surową i przygotowaną żywnością.



- Dokładnie gotuj jedzenie, zwłaszcza czerwone mięso, drób, jajka i owoce morza.
- Doprowadzaj do wrzenia potrawy, takie jak zupy i gulasze, aby upewnić się, że osiągnęły 70°C. Pomocny w tym może być specjalny termometr. W przypadku czerwonego mięsa i drobiu upewnij się, że soki po ich przyrządzeniu nie są różowe.
- Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej jedzenie.



- Nie pozostawiaj gotowanego jedzenia w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny.
- Niezwłocznie po przygotowaniu schładzaj wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty (najlepiej poniżej 5°C).
- Utrzymuj ugotowane potrawy w wysokiej temperaturze (powyżej 60°C) przed podaniem.
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet w lodówce.
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej.



- Używaj bezpiecznej wody.
- Wybieraj świeżą żywność.
- Wybieraj produkty poddane wstępnej obróbce dla bezpiecznego korzystania z nich, np. mleko pasteryzowane.
- Myj owoce i warzywa, zwłaszcza gdy są jedzone na surowo.
- Nie używaj żywności po upływie terminu ważności.

Ilustracje: flaticon.com