



WIEDZA SMAKUJE ZDROWIEM

CZYLI O PROFILAKTYCE ZATRUĆ POKARMOWYCH

HIGIENA TO PODSTAWA

- dokładnie myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez 30 sekund, zawsze po skorzystaniu z toalety, przed i po kontakcie z żywnością oraz w trakcie przyrządzania posiłków;
- widoczne skałeczenia zaklej plastrem wodoodpornym i zmieniaj go w razie potrzeby;
- myj i dezynfekuj wszystkie powierzchnie i urządzenia wykorzystywane do przechowywania i przygotowywania żywności, np. lodówka, kuchenka mikrofalowa, piekarnik;
- użyj rękawiczek jednorazowych podczas kontaktu z surowym mięsem, drobiem, rybami, owocami morza, jajami, warzywami zabrudzonymi ziemią;
- chroń miejsca, w których przygotowujesz i przechowujesz żywność przed szkodnikami.



WŁAŚCIWA OBRÓBKA TERMICZNA

- całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania;
- dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza);
- utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 65°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem;
- nie odgrzewaj tego samego jedzenia kilkakrotnie;
- przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy;
- myj i wyparżaj jaja bezpośrednio przed ich użyciem.

BEZPIECZNA WODA I ŻYWNOSĆ

- do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia;
- kupuj żywność ze sprawdzonego i wiarygodnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach;
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy – unikaj wyrobów garmazeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
- myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie spożywane na surowo;
- zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia umieszczone na opakowaniach;
- ogranicz czas transportu żywności od sklepu/targowiska/restauracji do domu.

SEGREGOWANIE PRODUKTÓW

- oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w lodówce;
- używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności;
- wyrzuć do kosza żywność, która wzbudza twoje wątpliwości, przez widoczne zmiany w swoim wyglądzie, konsystencji lub zapachu.



ODPOWIEDNIA TEMPERATURA

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej powyżej 2 godzin;
- przechowuj w lodówce wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty, najlepiej w temperaturze poniżej 5°C;
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce;
- skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych;
- wystrzegaj się spożywania częściowo rozmrożonych lub ponownie zamrożonych lodów, ciast kremowych przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym.



Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
w Warszawie
ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa
tel.: (22) 620 90 01-06
www.gov.pl/wsse-warszawa

Materiał opracowany przez:
Oddział Promocji Zdrowia
Oddział Nadzoru Bezpieczeństwa Żywności
i Żywnienia