

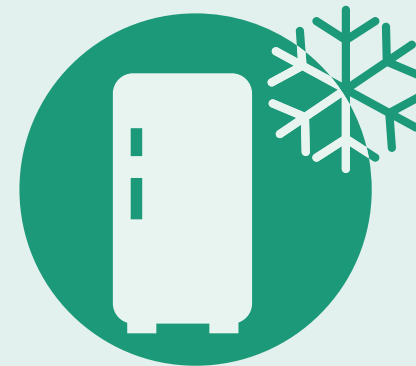
# Bezpieczne Rozmrażanie Żywności

Zamrożone produkty spożywcze mogą zawierać bakterie, które po rozmrożeniu mogą się namnażać i powodować zatrucia pokarmowe. Stosowanie odpowiednich metod rozmrażania zmniejsza ryzyko chorób przenoszonych przez żywność i ogranicza marnowanie żywności. Aby bezpiecznie rozmrażać zamrożone produkty spożywcze, należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami.

## CO NALEŻY ZROBIĆ?



Przed rozmrożeniem należy podzielić duże kawałki mrożonych **ryb, krewetek** lub  **jagód** znajdujące się w opakowaniu. **Rozmrażaj tylko niezbędną ilość żywności**, a resztę pozostaw w stanie zamrożonym.



Rozmrażaj **mięso, ryby** i **owoce morza** w pojemniku umieszczonym w lodówce, aby uniknąć zanieczyszczenia innych produktów spożywczych.



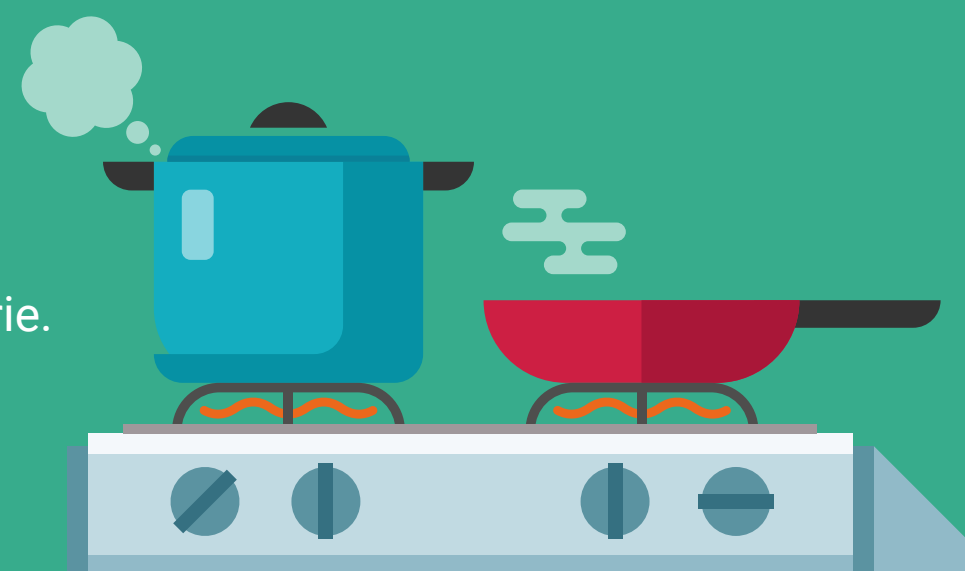
Rozmrażaj **warzywa** i **owoce** pod **bieżącą zimną wodą**, najlepiej w oryginalnym opakowaniu.



Podczas przygotowywania posiłków, na przykład podczas dzielenia większych kawałków na mniejsze, upewnij się, że **Twe ręce i przybory kuchenne** są czyste.

## NIE ZAPOMNIJ!

- Rozmrożoną żywność przechowuj w oryginalnym opakowaniu lub odpowiednim pojemniku, aby uniknąć zanieczyszczenia.
- Rozmrażaj żywność w niskiej temperaturze, aby zapobiec rozwojowi bakterii.
- Ugotuj rozmrożoną żywność przed spożyciem, aby wyeliminować bakterie.
- Nie zamrażaj ponownie żywności po rozmrożeniu.
- Zawsze postępuj zgodnie z instrukcjami producenta dotyczącymi przechowywania, aby mieć pewność, że żywność jest bezpieczna.



[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

EFSA jest kluczową unijną instytucją zajmującą się oceną ryzyka w zakresie bezpieczeństwa żywności i pasz. W ścisłej współpracy z organami krajowymi oraz w ramach otwartych konsultacji z zainteresowanymi stronami EFSA zapewnia niezależne doradztwo naukowe i jasną komunikację na temat istniejących i pojawiających się zagrożeń.

© 2026 - European Food Safety Authority – EFSA. Re-use is authorised, provided that EFSA is acknowledged as the source of the material.

Photo credits: Shutterstock.com

ISBN 978-92-9499-291-8 | doi:10.2805/409247 | TM-01-21-084-PL-N