

PRZESTRZEGANIE ZASAD HIGIENY

- zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków;
- dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa);
- zwalczaj owady i gryzone przenoszące zarazki.

BEZPIECZNA WODA I ŻYWNOSĆ

- do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia;
- kupuj żywność z wiadomego i pewnego 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 jeśli będziesz spożywać je na surowo;
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.

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);
- potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70°C;
- przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy;
- myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw.

SEGREGOWANIE PRODUKTÓW

- oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym;
- używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności.

ODPOWIEDNIA TEMPERATURA

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej. Po jak najszybszym schłodzeniu umieść ją natychmiast w urządzeniu chłodniczym (najlepiej poniżej 5°C);
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli znajduje się ona w urządzeniu chłodniczym;
- skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych;
- wystrzegaj się spożywania częściowo rozmrożonych 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

Material opracowany przez: