



МОЛОДЕЖКА

23.05.2019г. №19



ПЯТЬ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ БЕЗОПАСНОЕ ПИТАНИЕ

Причиной многочисленных заболеваний могут послужить продукты питания. Всемирная организация здравоохранения разработала пять важнейших принципов безопасного питания, которые включили в себя все основные положения безопасного питания под простыми и запоминающимися заголовками.

ВОТ ЭТИ ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ:

1. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

Опасные микроорганизмы присутствуют в больших количествах в почве, воде, на животных и людях. Такие микроорганизмы переносятся на руках, тряпках и кухонных принадлежностях (особенно разделочных досках), а малейший контакт может послужить причиной их попадания в пищу и вызвать заболевание.

Основные действия по соблюдению чистоты:

- мойте руки перед приемом пищи, перед контактом с продуктами питания, а также в процессе их приготовления; после посещения туалета; после смены подгузников (пеленок) у детей; после контакта с мусором, химикатами (включая бытовую химию), домашними животными; после курения;
- мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи;
- защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных.

МОЙТЕ РУКИ ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПЕРЕД ЕДОЙ



2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО

Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи.

Основные действия по отделению сырой пищи от готовой:

- храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов питания;
- в холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов для предотвращения перекрестного загрязнения;
- храните продукты в емкостях с крышками, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми;
- используйте отдельные ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами.

3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ И ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы. Как показали исследования, разогревание пищи до 70°C может сделать ее безопасной для потребления. К продуктам, требующим особого внимания, относятся рубленое мясо, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

Советы по тепловой обработке:

- тщательно разогревайте готовую пищу;
- доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения и кипятите их в течение 1 минуты;
- готовьте птицу до тех пор, пока сок не станет чистым, а внутренняя часть не перестанет быть розовой;
- готовьте яйца и морепродукты до полной готовности.

4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Микроорганизмы могут размножаться крайне быстро, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При температуре ниже 5°C и выше 60°C развитие микроорганизмов замедляется или прекращается.

Советы по безопасному хранению продуктов:

- храните в холодильнике все скоропортящиеся продукты питания (при температуре не выше 6°C);
- держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60°C) перед подачей на стол;
- остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза;
- не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре, размораживайте в холодильнике или других прохладных местах;
- при размораживании в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно.

5. ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ

Необработанные пищевые продукты, вода могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. Токсичные вещества могут образовываться в поврежденных и плесневелых продуктах. Внимательность при выборе сырья и

простые меры, такие, как мытье и очистка, могут снизить риск:

- покупайте только свежие неиспорченные продукты;
- по возможности, приобретайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности,



например, пастеризованное молоко;
 -тщательно мойте сырые овощи и фрукты;
 -не употребляйте продукты с истекшим сроком годности;
 -используйте для пищевых целей только воду питьевого качества.

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу

Мойте руки после туалета

Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи. Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему? Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.

ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов

Для обработки сырых продуктов, пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски.

Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему? В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты

Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°C

При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра

Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему? При тщательное тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.



ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа

Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C)

Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки

Не храните пищу долго, даже в холодильнике

Не размораживайте продукты при комнатной температуре

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

ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕ ПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Используйте чистую воду, или очищайте ее

Выбирайте свежие и непорченные продукты

Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко

Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде.

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему? Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

ЗНАТЬ — ЗНАЧИТ УМЕТЬ ПРЕДУПРЕДИТЬ



По материалам
 Государственное учреждение
 «Гродненский зональный центр
 гигиены и эпидемиологии»