

Принципы безопасного питания



Поддерживайте чистоту

- Мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- Содержите в чистоте все кухонные поверхности и принадлежности
- Тщательно мойте сырые овощи и фрукты
- Не допускайте появления на кухне насекомых, грызунов и других животных

Выбирайте только свежие качественные продукты

- По возможности, приобретайте продукты, подвергнутые обработке для повышения их безопасности (например, пастеризованное молоко, а не сырое)
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности
- Используйте для питья бутилированную воду, водопроводную воду очищайте бытовыми фильтрами

Храните сырые продукты отдельно от приготовленных

- Для обработки сырых продуктов используйте специально выделенные кухонные приборы и принадлежности (ножи, разделочные доски)
- Готовые к употреблению блюда и продукты храните в закрытой посуде

Хорошо прожаривайте и проваривайте продукты

- Помните, что при накалывании или разрезании из готового мяса или птицы должен выделяться прозрачный бесцветный сок (без розового оттенка)
- При разогревании ранее приготовленных блюд доводите их до кипения, чтобы быть уверенными в их безопасности

Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов

- Не оставляйте скоропортящиеся продукты и готовые блюда при комнатной температуре, храните их в холодильнике (при температуре ниже 5°C)
- Поддерживайте температуру горячих блюд выше 60°C вплоть до сервировки
- Соблюдайте сроки хранения пищевых продуктов (в том числе в холодильнике)
- Размораживайте продукты либо очень быстро (в микроволновой печи), либо в режиме медленного оттаивания (в холодильной камере)



**Знать - значит
уметь предупредить!**

ГУ "Минский
городской центр гигиены
и эпидемиологии"