

Utrzymuj czystość

- myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania,
- myj ręce po wyjściu z toalety,
- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności,
- chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

Dlaczego?

Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności,
- do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia,
- magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną.

Dlaczego?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.

Gotuj dokładnie

- gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza,
- żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe,
- odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.

Dlaczego?

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.

Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

(Strefa niebezpieczna to 5°C - 60°C)

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C),
- utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem,
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce,
- nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych).

Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko jeśli żywność przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5° C.

Używaj bezpiecznej wody i żywności

- używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna,
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność,
- wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko,
- myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo,
- nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia.

Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.