

# Bezpieczna żywność w 5 krokach

## 1. Zachowaj czystość

## 2. Oddziel produkty surowe od gotowanych

## 3. Gotuj dokładnie

## 4. Przechowuj żywność w bezpiecznych temperaturach

## 5. Używaj bezpiecznej wody i produktów



- Myj ręce zanim dotkniesz jedzenia i w trakcie przygotowywania posiłków
- Myj ręce po wyjściu z toalety
- Myj i dezynfekuj sprzęty używane do przygotowywania posiłków
- Chronь kuchnię przed owadami, szkodnikami i innymi zwierzętami



- Oddziel surowe mięso i owoce morza od innych produktów spożywczych
- Używaj oddzielnych przyborów kuchennych i naczyń (takich jak noże i deski) do obróbki surowej żywności
- Przechowuj jedzenie w pojemnikach, aby uniknąć kontaktu między surową i przygotowaną żywnością



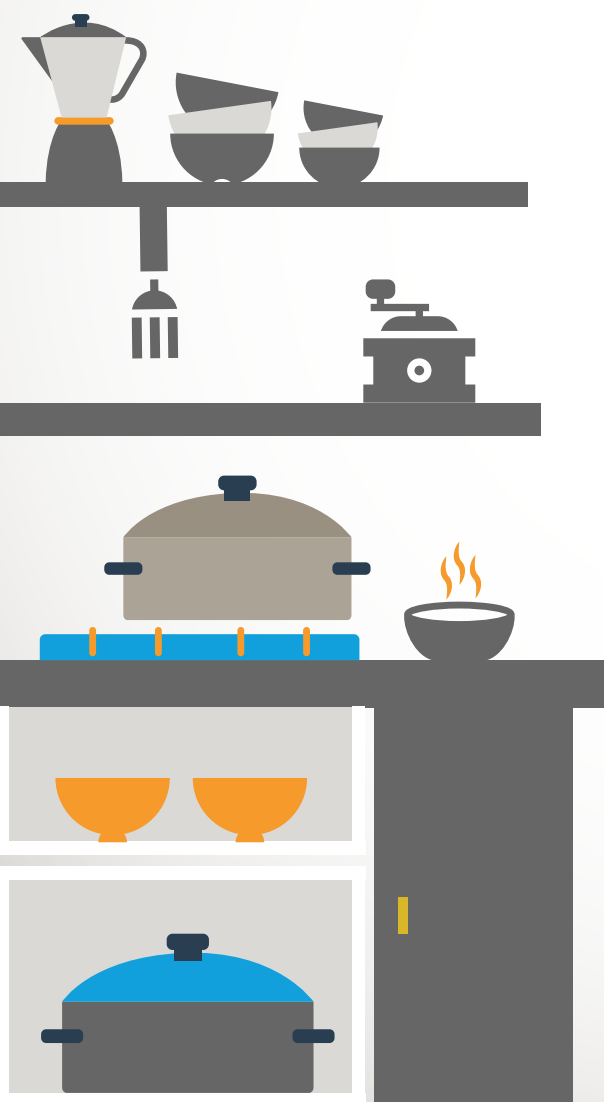
- Dokładnie gotuj jedzenie, zwłaszcza czerwone mięso, drób, jajka i owoce morza
- Doprowadzaj do wrzenia potrawy, takie jak zupy i gulasze, aby upewnić się, że osiągnęły 70°C. Pomocny w tym może być specjalny termometr. W przypadku czerwonego mięsa i drobiu upewnij się, że soki po ich przyrządzeniu nie są różowe
- Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej jedzenie



- Nie pozostawiaj gotowanego jedzenia w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny
- Niezwłocznie po przygotowaniu schładzaj wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty (najlepiej poniżej 5°C)
- Utrzymuj ugotowane potrawy w wysokiej temperaturze (powyżej 60°C) przed podaniem
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet w lodówce
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej



- Używaj bezpiecznej wody
- Wybieraj świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj produkty przetworzone dla bezpiecznego korzystania z nich, np. mleko pasteryzowane
- Myj owoce i warzywa, zwłaszcza gdy są jedzone na surowo
- Nie używaj żywności po upływie terminu ważności



Ilustracje: flaticon.com