

5 кроків до безпечнішої їжі

Здорове харчування у кожній родині та кожному закладі освіти має починатися з виконання правил безпечного харчування. Для шкіл, садочків, дитячих таборів літнього відпочинку та закладів громадського харчування такі правила об'єднані у систему НАССР. А в родинях обов'язково потрібно дотримуватись таких простих кроків:

КРОК 1: ПІДТРИМУЙТЕ ЧИСТОТУ

- Мийте руки перед тим, як брати продукти і готувати їжу;
- Мийте руки після відвідування туалету;
- Вимийте та продезинфікуйте всі поверхні та кухонне приладдя, що використовується для приготування їжі;
- Захищайте кухню і продукти від комах, гризунів та інших тварин.

Як правильно мити руки

Тривалість процедури 40-60 секунд



ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я МОЗ УКРАЇНИ



намочіть
руки водою



нанесіть мило
на всю поверхню рук



потріть руки
долоня об долоню



потріть правою
долонею по поверхні
лівої руки з
переплетінням
пальців і навпаки



потріть руки долоня
об долоню
із переплетенням
пальців



зчепіть пальці
та потріть їх



ретельно вимийте
великі пальці
кожної руки



потріть долоні
пальцями в
круговому напрямку



змийте руки водою



витріть рушником
одноразового
використання



вимкніть кран
рушником



тепер ваші руки
чисті

Навіщо?

Хоча більшість мікроорганізмів не викликає ніяких хвороб, все ж, багато з тих що перебувають в ґрунті, воді та організмі тварин і людини, є небезпечними. Вони передаються через рукостискання, господарські ганчірки, і особливо через обробні дошки. Простий дотик здатен перенести їх у продукти і спричинити харчові захворювання.

КРОК 2: ВІДОКРЕМЛЮЙТЕ СИРУ ЇЖУ ВІД ГОТОВОЇ

- Відокремлюйте сире м'ясо, птицю і морепродукти від інших харчових продуктів;
- Для обробки сирих продуктів, користуйтеся окремим кухонним приладдям, зокрема ножами і обробними дошками;
- Зберігайте продукти в закритому посуді, щоб уникнути контакту між сирими і готовими продуктами.



Навіщо?

Сирі продукти, м'ясо, птиця і морські продукти та їхні соки можуть містити небезпечні мікроорганізми, які можуть бути перенесені на інші продукти під час приготування та зберігання їжі.

КРОК 3: РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ

- Ретельно прожарюйте або проварюйте продукти, особливо м'ясо, птицю, яйця і морські продукти;
- Доводьте такі страви, як супи та печеню до кипіння, щоб переконатися що вони досягли 70°C. Рекомендовано використовувати термометр. Під час приготування м'яса або птиці, їхні соки повинні бути прозорими, а не рожевими;
- Ретельно підігрівайте приготовану їжу.



Навіщо?

Правильне приготування продуктів харчування вбиває майже всі небезпечні мікроорганізми. Відповідно до досліджень, приготування їжі при температурі 70°C може допомогти зробити її безпечною для споживання. До харчових продуктів, на які необхідно звертати особливу увагу, належать: м'ясний фарш, м'ясні рулети, великі шматки м'яса і цілісні тушки птиці.

КРОК 4: ЗБЕРІГАЙТЕ ЇЖУ ПРИ БЕЗПЕЧНІЙ ТЕМПЕРАТУРІ

- Не залишайте приготовану їжу при кімнатній температурі більш ніж на 2 години;
- Охолоджуйте без затримки всі приготовані харчові продукти і ті, які швидко псуються (бажано нижче 5°C)
- Зберігайте щойно приготовані страви гарячими (вище 60°C) аж до подачі до столу;
- Не зберігайте їжу занадто довго, навіть у холодильнику;
- Не розморожуйте продукти при кімнатній температурі.

Навіщо?

При кімнатній температурі мікроорганізми можуть розмножуватись дуже швидко. При температурі нижче 5°C або вище 60°C процес їх розмноження сповільнюється або припиняється. Деякі небезпечні мікроорганізми все ж можуть розмножуватися і при температурі нижче 5°C.

КРОК 5: ВИКОРИСТОВУЙТЕ БЕЗПЕЧНУ ВОДУ І СВІЖІ ПРОДУКТИ

- Використовуйте чисту воду або очищайте її;
- Обирайте свіжі і незіпсовані продукти;
- Обирайте продукти, які пройшли обробку з метою підвищення їхньої безпеки, наприклад, пастеризоване молоко;
- Мийте фрукти й овочі, особливо якщо вони будуть вживатися в їжу сирими;
- Не вживайте продукти після закінчення терміну придатності.

Навіщо?

Необроблені продукти, а також вода і лід, можуть містити небезпечні мікроорганізми і хімічні речовини. У зіпсованих або покритих цвіллю продуктах можуть утворитися токсини. Ретельно відібрані і добре вимиті або очищені продукти є менш небезпечними для здоров'я.