

# Пять принципов повышения безопасности пищевых продуктов



## Соблюдайте чистоту

- ✓ Мойте руки перед контактом с пищевыми продуктами, а также часто в процессе их приготовления
- ✓ Мойте руки после посещения туалета
- ✓ Мойте и дезинфицируйте любые поверхности и кухонные принадлежности, используемые в процессе приготовления пищи
- ✓ Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

### Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме человека и животных, все же представляют опасность. Они передаются через грязные руки, хозяйственные тряпки и в особенности через разделочные доски. Одного прикосновения может быть достаточно, чтобы перенести их на продукты питания и вызвать инфекцию пищевого происхождения.

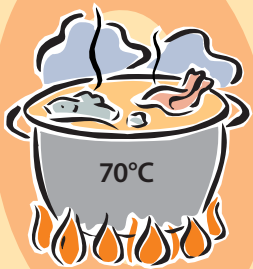


## Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке

- ✓ 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, чтобы не допустить контакта сырых продуктов с готовыми

### Почему?

В сырых продуктах, в особенности мясе, птице, морепродуктах и их соках, могут содержаться опасные микроорганизмы, которые во время приготовления и хранения пищи могут попасть на другие продукты.

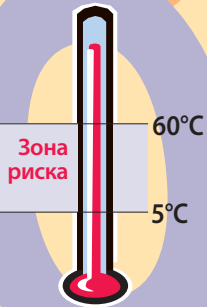


## Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке

- ✓ Подвергайте продукты, в особенности мясо, птицу, яйца и морепродукты, тщательной тепловой обработке
- ✓ Доводите супы и жаркое до кипения, чтобы удостовериться, что температура их приготовления достигает 70 °С. Помните о том, что сок готового мяса или птицы должен иметь светлый, а не розовый оттенок. По возможности пользуйтесь термометром
- ✓ Тщательно подогревайте готовую пищу

### Почему?

При тщательной тепловой обработке практически все опасные микроорганизмы погибают. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре 70 °С делает их более безопасными для употребления. К пищевым продуктам, на которые необходимо обращать особое внимание, относятся мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целые тушки птицы.



## Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ Не оставляйте готовую пищу при комнатной температуре более чем на два часа
- ✓ Без промедления охлаждайте все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно до температуры ниже 5 °С)
- ✓ Держите готовые блюда горячими (выше 60 °С) вплоть до сервировки
- ✓ Не храните пищу слишком долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

### Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы очень быстро размножаются. При температуре ниже 5 °С или выше 60 °С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5 °С.



## Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- ✓ Используйте чистую воду или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и полезные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они употребляются в сыром виде
- ✓ Не используйте продукты после истечения срока их годности

### Почему?

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