Министерство здравоохранения Республики Беларусь

**5 ключевых приёмов к более безопасным продуктам питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:\Desktop\travellers_ru2.jpg | * Мойте руки, перед тем как брать

продукты и приступать к готовке пищи* Мойте руки после туалета
* Вымойте и продезинфицируйте все

поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи* Предохраняйте кухню и продукты от

насекомых, грызунов и других животных | **Почему?**Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, всё же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:\Desktop\d11186dfc7ee4e95bf2f74efbe6a6163.png | * 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,

для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами | **Почему?**В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:\Desktop\travellers_ru2 - копия (4).jpg | * Тщательно прожаривайте или

проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты* Доводите такие блюда, как супы,

жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70°С* При готовке мяса или птицы, их соки

должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра* Тщательно подогревайте

приготовленные продукты | **Почему?**При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70°С может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:\Desktop\b66dd508ca625f7f4a37313b5152fe8b.png | * Не оставляйте приготовленную пищу

при комнатной температуре более чем на 2 часа* Охлаждайте без задержки все

приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°С)* Держите приготовленные блюда

горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки* Не храните пищу долго, даже в

холодильнике | **Почему?**При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°С или выше 60°С процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться и при температуре ниже 5°С. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D:\Desktop\travellers_ru2 - копия.jpg | * Используйте чистую воду, или

очищайте её* Выбирайте свежие и непорченые

продукты* Выбирайте продукты, подвергнутые

обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко* Мойте фрукты и овощи, особенно

когда они подаются в сыром виде* Не употребляйте продукты с

истёкшим сроком годности | **Почему?**Необработанные продукты, а также вода и лёд, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья. |

Отдел общественного здоровья ГУ «Солигорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»