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»