



## ОСТОРОЖНО! КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ!!!

Маленькие дети чаще, чем старшие, страдают желудочно-кишечными расстройствами, причиной возникновения которых могут стать недоброкачественные пищевые продукты, нарушение правил приготовления и хранения пищи.

**Перед Вами 10 основных принципов приготовления безопасной пищи, соблюдение которых поможет сбросить здоровье Вашего малыша:**



\*Посуда для приготовления пищи должна быть абсолютно чистой, а остатки пищи (мусор)

должны храниться в емкостях с крышками и выбрасываться по мере накопления.

\*Перед началом приготовления пищи, а так же перед кормлением ребенка, нужно тщательно мыть руки с мылом, если Вы переодевали ребенка, посещали туалет, трогали животных или пользовались химикатами.



\*Воду, используемую для приготовления пищи, необходимо кипятить, применять специальные фильтры или использовать бутилированную воду.

\*Фрукты и овощи, особенно для грудничков, необходимо тщательно мыть безопасной для употребления водой, так же необходимо снимать с их поверхности кожуру, а если это невозможно - подвергать тщательной термообработке.



**Плохо вымытые овощи, ягоды и фрукты могут стать источником кишечных**

**инфекций и глистных инвазий!**



\*Если для кормления ребенка Вы используете бутылочки, то их необходимо тщательно мыть и кипятить перед каждым использованием.

\*Приготовленная еда может быть заражена болезнетворными микроорганизмами через соприкосновение с сырыми продуктами, через муж, при использовании грязных утвари и поверхностей. Новые ингредиенты так же могут занести болезнетворные микроорганизмы, в таких случаях пищу нужно подвергнуть термической обработке.

\* В сырых продуктах, особенно в птице, молоке и овощах, может содержаться большое количество болезнетворных микроорганизмов. Тщательная термообработка способна убить вредные микроорганизмы.



\*Для кормления детей раннего возраста необходимо готовить пищу строго на один прием. Не рекомендуется готовить ее заблаговременно, а затем разогревать.

Если же последовать этому невозможно, то следует помнить, что жидкие блюда должны кипеть не менее минуты, а твердые - при температуре 80 градусов минимум 30 сек.

**Микроволновая печь разогревает пищу неравномерно, что может способствовать размножению болезнетворных микроорганизмов.**

\*Нескоропортящие продукты должны храниться в специально отведенных емкостях с крышками, во избежание доступа грызунов и насекомых. Использовать для хранения емкости из-под химикатов запрещается!



\* Животные часто являются источниками и разносчиками болезнетворных микроорганизмов - им не место на кухне!

**Помните! Одним из главных требований к пище для детей раннего возраста является высокое качество используемых продуктов и соблюдение чистоты в процессе ее приготовления.**

**ПУСТЬ ВАШИ ДЕТИ БУДУТ ЗДОРОВЫ!**

ГУ «Солигорский ЗЦГиЭ»  
Солигорск, 2015

**Предупреждение кишечных заболеваний у детей**



**10 принципов приготовления безопасной пищи для детей раннего возраста**