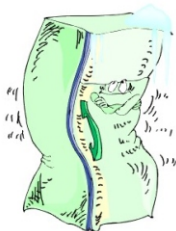


## Пять принципов безопасности пищевых продуктов

### 1. Правильно храните продукты

Не оставляйте готовую еду на плите дольше, чем на два часа. После того, как она остынет, сразу уберите ее в холодильник, где храните ее не более трех дней.

Регулярно проверяйте сроки хранения продуктов. Сразу выбрасывайте вздувшиеся консервы и даже слегка заветрившиеся продукты.



Все пищевые отходы с тарелок и кастрюль срочно отправляйте в мусорное ведро. А само ведро - регулярно опустошайте.

Кухонные полотенца, тряпки и прихватки регулярно меняйте, стирайте и выбрасывайте по мере прихода в негодность.

Не пускайте на кухонные столы домашних животных, на их лапах содержат множество патогенных микроорганизмов.



### 2. Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке

При хранении и приготовлении пищи всегда держите сырое мясо, рыбу и птицу отдельно от других продуктов. Кладите их, например, в пластиковый пакет.

После разделывания мясных продуктов тщательно вымойте руки, разделочную доску и ножи горячей

мыльной воде.

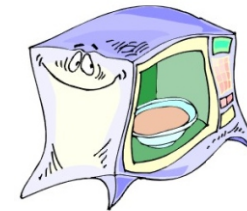
Уделите дополнительное внимание предметам, непосредственно контактирующим с пищей. Их нужно не только ополаскивать водой, пусть даже и горячей, но и дезинфицировать при помощи моющих средств.

Особое внимание стоит уделить разделочным доскам и ножам, используемым для сырого мяса и рыбы. Для них лучше не покупать деревянные доски, так как они плохо моются и еще хуже сохнут. А влажная среда для патогенных микроорганизмов - дом родной.



### 3. Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке

При разогревании готовых продуктов тоже стоит соблюдать нехитрые правила: жидкие блюда должны покипеть не менее минуты, а твердые — стать равномерно горячими. Разогреть пищу в микроволновой печи тоже надо осторожно. Ведь микроволновка может нагревать продукты неравномерно. Соблюдайте все рекомендации по температуре приготовления и количеству минут, необходимых для полной готовности блюда.



### 4. Тепловая обработка проводится при необходимой температуре

Только правильная тепловая обработка способна убить патогенные микроорганизмы. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца. Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенным, что они достигли 70°C. Безопасный

минимум — 70 градусов на протяжении 30 секунд. Причем прогреть надо весь объем блюда.

### 5. Пользуйтесь безопасной водой и безопасными сырыми продуктами

Обязательно промывайте овощи и фрукты под струей холодной воды, даже если вы планируете их чистить. Нож, затрагивая зараженную кожуру, переносит бактерии на фрукт.

Воду из-под крана лучше употреблять кипяченой или применять специальные фильтры для ее дополнительной очистки.

В холодильник должны попадать только свежие продукты. Все, что повреждено или подгнило, лучше оставить на прилавке. С особым подозрением относитесь к мясу и рыбе, которые в теплое время года лежат не в холодильнике, либо на грязных прилавках. Также избегайте покупки молочных продуктов из рук продавцов, стоящих на солнцепеке около рынка.

