



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

5

шагов
к пищевой
безопасности



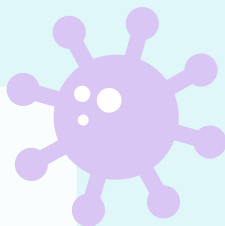
#ВсемСанПросвет

Пищевая безопасность - дело каждого!

Ежегодно каждый десятый человек в мире заболевает в результате употребления в пищу небезопасных для здоровья пищевых продуктов.

От небезопасной пищи страдают в первую очередь наиболее уязвимые группы населения: беременные женщины, дети в возрасте до пяти лет, пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой.

Существует **5 простых шагов**, которые помогают предотвратить пищевые угрозы в быту.



Шаг 1

Соблюдайте чистоту

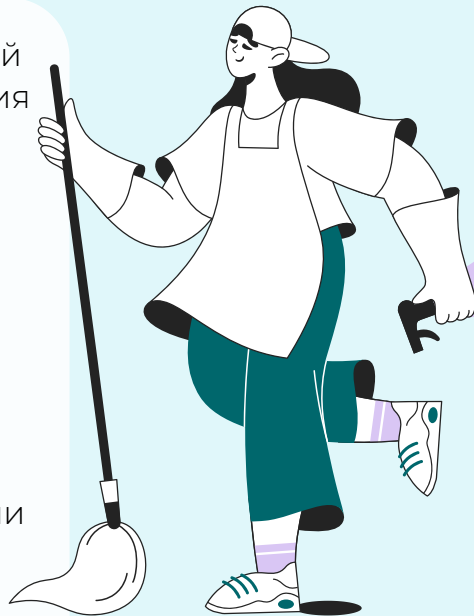
Мойте руки с мылом перед работой на кухне и в процессе приготовления пищи (по мере необходимости).

Регулярно **очищайте** все кухонные поверхности, посуду и приборы.

Не забывайте мыть и просушивать тряпки, щетки, губки или чаще меняйте их на новые.

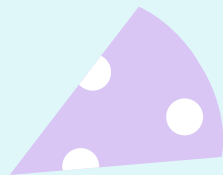
Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор.

Защитите кухню от насекомых, вредителей и других животных.



Шаг 2

Разделяйте потоки



Отделяйте сырые мясо, птицу и морепродукты от других, готовых к употреблению продуктов питания.

Используйте **отдельные** ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами.

Храните продукты в контейнерах, чтобы **избежать контакта** сырых продуктов с готовыми.

В холодильнике храните сырые продукты на нижних полках, отдельно от готовых продуктов.



Шаг 3

Тщательно разогревайте

Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов.

Перед подачей на стол убедитесь, что сок от мяса чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови.

Безопасным считается **разогревание** пищи до температуры не ниже 70 °С.

Если используете микроволновую печь, то убедитесь, что конечный продукт равномерно разогрелся.



Шаг 4

Храните продукты правильно

Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 ч.

Храните приготовленные и скоропортящиеся продукты при температуре **+2...+6°C**.

Перед подачей на стол держите приготовленную пищу горячей.

После размораживания в микроволновой печи начинайте готовить продукты незамедлительно.

Остатки пищи **не должны** храниться в холодильнике более 3 дней и разогреваться более 1 раза.



Шаг 5

Только безопасные продукты



Для пищевых целей используйте только чистую воду.

Приобретайте продукты только в **установленных местах** торговли.

Более безопасными считаются продукты, прошедшие специальную промышленную обработку.

Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

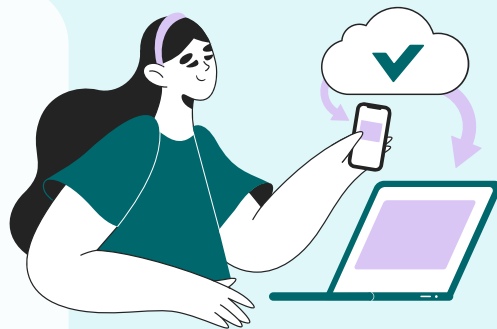
Не используйте продукты питания после истечения их срока годности.



Пищевыми угрозами можно управлять!

Большинство болезней пищевого происхождения можно предотвратить при правильном обращении с пищевыми продуктами!

Больше информации о пищевых угрозах и профилактике пищевых отравлений можно найти в специальном разделе на сайте Центра гигиенического образования населения Роспотребнадзора.



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

7 июня
Всемирный день
пищевой
безопасности



#ВсеСанПросвет

