


КАК СДЕЛАТЬ ПИЩУ БОЛЕЕ БЕЗОПАСНОЙ


 **Не забывайте про мытье.**

Перед приготовлением каждого блюда **обязательно мойте руки** горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пеленкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Овощи и фрукты необходимо мыть теплой водой, чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов. Иногда лучший способ — очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше обрывать и выбрасывать.



 **Подвергайте пищу тщательной тепловой обработке.**

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70°C, то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при еще более высокой температуре — 80°C. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75°C, пища должна стать настолько горячей, чтобы от нее шел пар. Не ешьте мясо птицы, которое внутри еще розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с легкостью не отделяется вилкой от костей.



Храните продукты отдельно друг от друга.

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты — ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении. Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты. Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, тщательно не вымыв блюдо моющими средствами.

Правильно храните и охлаждайте пищу.

Холодильник может помешать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нем не выше 4°C. Температура в морозильной камере должна быть не выше -17°C. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

Будьте осторожны в отношении пищи, приготовленной вне дома.

Согласно исследованиям, от 60 до 80% пищевых отравлений происходит при употреблении блюд, приготовленных в местах общественного питания. Обращайте внимание на то, чтобы кафе, в которое вы ходите, отвечало установленным законом санитарным требованиям. Заказывайте хорошо прожаренное мясо. Если вы заказываете блюдо на дом, то его нужно употребить в течение двух часов с момента покупки. Если прошло больше времени, подогрейте пищу, доведя ее до температуры 75°C.

Выбрасывайте сомнительные продукты.

Если вы сомневаетесь, испортился продукт или нет, то ради безопасности его лучше выбросить. Конечно, выбрасывать хорошие продукты неправильно. Но если вы заболете, то это обойдется вам дороже.



Пути заражения пищи:

- использование зараженных сырых продуктов;
- участие в приготовлении пищи инфицированных (больных) людей;
- неправильное хранение, а также приготовление пищи за несколько часов до ее употребления;
- перекрестное загрязнение продуктов во время приготовления;
- недостаточная тепловая обработка при приготовлении и подогревании пищи.

Правила здорового питания:

- Разнообразие блюд.
- Предпочтение зерновым продуктам и картофелю.
- Больше овощей и фруктов.
- Предпочтение низкожировым продуктам.
- Замена мяса на рыбу.
- Ограниченность животных жиров.
- Меньше сладостей.
- Меньше поваренной соли.
- Контроль за массой тела ребенка.
- Режим питания.
- Обваривание, но не обжаривание пищи.
- Длительное грудное вскармливание.

