

## Zasady bezpiecznego spożywania żywności

Wpisany przez Magdalena Chojnowska  
piątek, 29 stycznia 2016 10:49

---

## Zasady bezpiecznego spożywania żywności

### Utrzymuj czystość

- myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- myj ręce po wyjściu z toalety
- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego? Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.

### Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- oddzielaj mięso surowe, drób, owoce morza od innej żywności
- do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak by nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową i już ugotowaną

Dlaczego? Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowania i magazynowania.

### Gotuj dokładnie

- gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, by zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste - nie różowe
- odgrzewaną żywność przed spożyciem również do temperatury powyżej 70°C

Dlaczego? Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich

## Zasady bezpiecznego spożywania żywności

Wpisany przez Magdalena Chojnowska  
piątek, 29 stycznia 2016 10:49

---

niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania wykazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70° C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwrócić należy na mięso mielone, duże porcje mięsa, cały drób.

### Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2 godziny
- wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w cieplej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

Dlaczego? Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko, jeśli żywność przetrzymywana jest

w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60

°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre groźne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5

°C.

### Używaj bezpiecznej wody i żywności

- używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- wybieraj żywność, która została przygotowana tak, by była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- nie jedz żywności, która jest przeterminowana

Dlaczego? Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

## Zasady bezpiecznego spożywania żywności

Wpisany przez Magdalena Chojnowska  
piątek, 29 stycznia 2016 10:49

---

**Materiał graficzny:** [ulotka](#)