

PIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH DZIAŁAŃ

ZAPEWNIAJĄCYCH BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOSCI

1. Utrzymanie czystości

- Myj ręce przed każdym kontaktem z żywnością i podczas przygotowywania posiłku.
- Myj ręce zawsze po skorzystaniu z toalety.
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i urządzenia, których używasz podczas przygotowywania jedzenia.
- Chronь pomieszczenia kuchenne i żywność przed owadami, szkodnikami i innymi zwierzętami.

Dlaczego?

Chociaż większość bytujących wokół nas mikroorganizmów nie wywołuje chorób, to jednak część z nich występująca powszechnie w glebie, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i stać się przyczyną choroby. Mikroorganizmy te mogą być przenoszone na rękach, ściereczkach do mycia i wycierania oraz na sprzęcie kuchennym, zwłaszcza na deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z tymi drobnoustrojami może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do zatrucia i zakażeń pokarmowych.

2. Oddzielanie żywności surowej od ugotowanej lub upieczonej

- Przechowuj oddzielnie surowe mięso, drób, owoce morza oraz jaja, daleko od innych produktów.
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i naczyń, przede wszystkim desek i noży do krojenia.
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach tak, aby uniknąć kontaktu żywności surowej i już ugotowanej.

Dlaczego?

Surowa żywność, a szczególnie mięso, drób, owoce morza oraz płyny pochodzące z tych produktów mogą zawierać groźne mikroorganizmy, które przy niewłaściwym sortowaniu (oddzieleniu) mogą zostać przeniesione na inne produkty żywnościowe podczas przechowywania lub przygotowywania jedzenia.

3. Gotowanie aż do wrzenia

- Gotuj żywność bardzo dokładnie, zwłaszcza mięso, drób, jajka i owoce morza.
- Potrawy typu zupy, risotta, sosy i gulasze zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby być pewnym, że osiągnęły temperaturę 70 ° C. Po ugotowaniu mięsa należy upewnić się, że sok z wnętrza jest jasny a nie różowy.
- Przy podgrzewaniu potrawy, zawsze ją zagotuj przed spożyciem.

Dlaczego?

Właściwe gotowanie żywności, czyli odpowiednia obróbka termiczna zabija prawie wszystkie drobnoustroje. Badania wykazały, że zagotowanie jedzenia do temperatury

70 °C może zapewnić bezpieczeństwo konsumentom. Wśród żywności, która wymaga szczególnej uwagi podczas przyrządzania, znajduje się mięso mielone, rolady mięsne, duże partie mięsa oraz całe tusze drobiu.

4. Przechowywanie żywności w odpowiednich temperaturach

- Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej na czas dłuższy niż 2 godziny.
- Wszystkie ugotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze 5 °C)
- Utrzymuj wysoką temperaturę potraw (>60 °C) tuż przed podaniem.
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli pozostaje ona w lodówce.
- Nie rozmrażaj potraw zamrożonych w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w gorącej wodzie lub wykorzystaj urządzenia grzejne).

Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą się namnażać bardzo szybko, jeśli żywność jest przetrzymywana w temperaturze pokojowej. Przechowując jedzenie w temperaturze < 5 °C lub > 60 °C spowalniamy wzrost drobnoustrojów lub zatrzymujemy go. Pamiętajmy jednak, że niektóre drobnoustroje namnażają się nadal w temperaturze poniżej 5 °C.

5. Używanie bezpiecznej wody i żywności

- Stosuj czystą, bezpieczną wodę i używaj jej dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności.
- Spożywaj tylko świeże i zdrowe produkty spożywcze.
- Wybieraj żywność tak przygotowaną, że stała się bezpieczna np. pasteryzowane produkty mleczne.
- Myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie jeśli będziesz spożywał je na surowo.
- Nie używaj żywności po upływie daty jej przydatności do spożycia.

Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi drobnoustrojami lub substancjami chemicznymi. Toksyczne związki chemiczne mogą powstawać także w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Staranność w wyborze produktów i stosowanie prostych środków bezpieczeństwa jak staranne mycie i obieranie mogą zminimalizować ryzyko zakażenia i zachorowania.

Opracowanie na podstawie zaleceń WHO

Elżbieta Płońska
Oddział Nadzoru Epidemiologii
WSSE w Warszawie