



PRZESTRZEGAJ ZASAD HIGIENY - UNIKNIESZ ZATRUĆ POKARMOWYCH

PRZESTRZEGANIE ZASAD HIGIENY

- zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków oraz przed ich spożyciem;
- myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie jeśli będziesz spożywać je na surowo;
- dbaj o czystość naczyń, sprzętu kuchennego, urządzeń chłodniczych (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa);
- zwalczaj owady i gryzonie przenoszące zarazki.

BEZPIECZNA WODA I ŻYWNOSĆ

- pij wodę tylko z pewnego źródła, przeznaczoną do spożycia dla ludzi lub po przegotowaniu, woda z fontanny nie służy do picia ani do kąpieli;
- kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach;
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy – unikaj wyrobów garmazeryjnych, ciastek z kremem przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.

ZASADY SPORZĄDZANIA POSIŁKÓW

- w trakcie przechowywania należy oddzielać produkty surowe od gotowych do spożycia oraz używać oddzielnych noży i desek do krojenia lub wyparzać je po i przed każdym użyciem;
- żywność zamrożoną (drób, mięso, ryby i ich przetwory) przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia czy gotowania należy całkowicie rozmrozić;
- należy dokładnie gotować produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja, ryby);
- nie należy pozostawiać ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2godz.;
- spożywanie posiłków powinno odbywać się w miejscu o właściwych warunkach sanitarno – higienicznych;
- należy stosować wyłącznie sprzęt i naczynia przeznaczone do kontaktu z żywnością;
- nie należy jeść i używać do przygotowania potraw produktów spożywczych przeterminowanych lub z widocznymi oznakami zepsucia.

UWAGA:

- posiłków nie mogą przygotowywać osoby z objawami schorzeń jelitowych (biegunka, wymioty) osoby z infekcjami górnych dróg oddechowych, gardła nosa, uszu lub oczu, uporczywym kaszlem, katarem, gorączką oraz zakażeniami skóry. Wszelkie skaleczenia należy zabezpieczyć wodoszczelnym opatrunkiem;
- osoby pracujące w styczności z żywnością nieopakowaną powinny posiadać orzeczenie lekarskie dla celów sanitarno – epidemiologicznych.

