

✓ скоропортящиеся продукты храните в холодильнике при температуре от +2 до +6°C;

✓ не размораживайте продукты при комнатной температуре.

правило № 5
Выбирайте свежие и не порченные продукты

✓ выбирайте свежие, доброкачественные продукты, без признаков порчи;

✓ выбирайте продукты, подвергнутые обработке, в целях повышения их безопасности (например, пастеризованное молоко);

✓ не употребляйте продукты с истекшим сроком годности;

✓ тщательно мойте фрукты и овощи, перед их употреблением в сыром виде;

✓ используйте чистую воду (лучше бутилированную).

Соблюдая эти простые правила, Вы сможете уберечь себя и своих близких от многих кишечных заболеваний!

ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

Правила безопасного питания



Подготовила врач-эпидемиолог
РНПЦ психического здоровья
Василенко Е.В.

Правила безопасного питания

Наше здоровье во многом зависит от того как мы питаемся. Чтобы быть здоровым, необходимо не только правильно питаться, но и знать правила безопасного питания. Что это за правила?

правило № 1 **Поддерживайте чистоту**

- ✓ храните продукты в чистоте;
- ✓ тщательно мойте руки перед приготовлением пищи, после обработки сырых продуктов (прежде всего мяса, рыбы, яиц), после посещения туалета;
- ✓ вымойте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи;
- ✓ предохраняйте кухню и продукты от насекомых и грызунов.

правило № 2 **Отделяйте сырые продукты от приготовленных**

- ✓ отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов;
- ✓ для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельным разделочным инвентарем (ножом и доской);
- ✓ храните продукты питания в закрытой посуде для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами.

правило № 3 **Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке**

- ✓ тщательно прожаривайте или пропаривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты (важно чтобы достигалась температура не ниже 70°C);

✓ при готовке мяса или птицы, выделяющийся сок должен быть прозрачным, а не розовым;

✓ при разогревании ранее приготовленных блюд (суп, жаркое и т.п.) доводите их до кипения, чтобы быть уверенным в их безопасности.

правило № 4 **Храните продукты при безопасной температуре**

- ✓ не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✓ охлаждайте без промедления все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C);
- ✓ держите на плите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до подачи их на стол;
- ✓ не храните пищу долго, даже в холодильнике;