

# Пет ключа към по-безопасна храна



## Съблюдавайте чистотата

- ✓ Мийте ръцете си преди да пипате хранителни продукти и често по време на приготвяне на храна
- ✓ Мийте ръцете си, след като сте били в тоалетната
- ✓ Мийте и дезинфекцирайте всички повърхности и инструменти за подготовка на храна
- ✓ Обезопасявайте кухненските зони и храните срещу насекоми, вредители и други животни

### Защо?

Повечето микроорганизми не причиняват заболявания, но опасните микроорганизми са широко разпространени в почвата, водата, животните и хората. Тези микроорганизми се пренасят върху ръцете, кърпите за изтриване и посудата, особено върху дъските за рязане. Най-малкият контакт може да ги пренесе върху храната и да предизвика хранително заболяване.

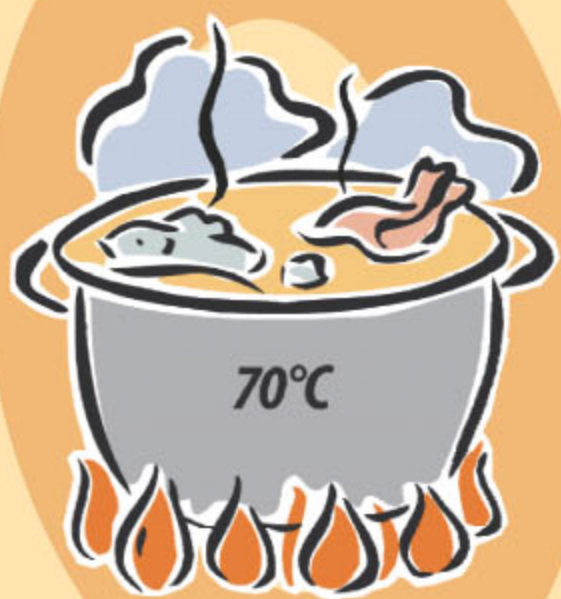


## Дръжте суровите и сготвени продукти поотделно

- ✓ Разделяйте суровото месо, птици и морски храни от другите храни
- ✓ Използвайте отделна посуда и инструменти /ножове, дъски за рязане/ за обработка на суровите храни
- ✓ Съхранявайте храната в съдове, за да избегнете контакта между суровите и сготвени храни

### Защо?

Суровите хранителни продукти, особено месото, птиците и морските храни, и техните сокове, могат да съдържат опасни микроорганизми, които могат да бъдат пренесени върху храни по време на приготвянето и съхранението им.

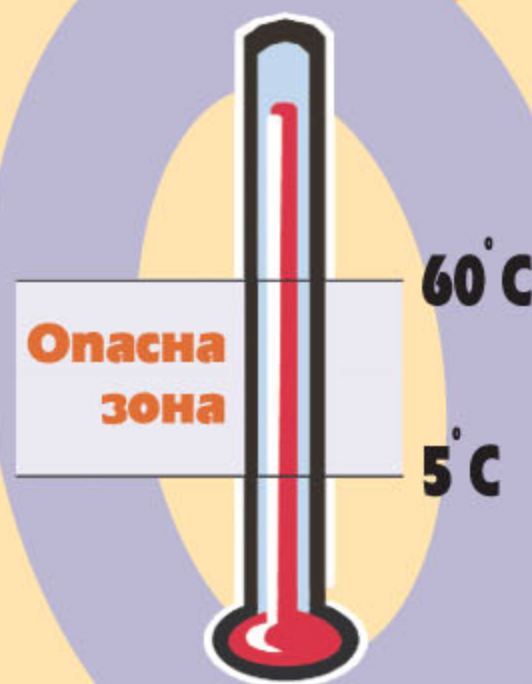


## Подходяща топлинна обработка

- ✓ Осигурявайте подходяща топлинна обработка на храните, особено на месо, птици, яйца и морски храни
- ✓ Докарвайте ястия като супи и яхнии до варене, за да гарантирате достигане на температура 70° C. Бульоните от месо и птици трябва да бъдат бистри, а не розови. Най-добре използвайте термометър.
- ✓ Подгрявайте сготвената храна до варене

### Защо?

Подходящата топлинна обработка убива почти всички опасни микроорганизми. Изследванията показват, че готвенето на храна при 70°C може да осигури безопасността ѝ за консумация. Храните, които изискват специално внимание, са каими, печени рула, големи парчета месо и цели птици.



## Съхранявайте храните при безопасна температура

- ✓ Не оставайте сготвена храна на стайна температура повече от 2 часа
- ✓ Замразявайте бързо цялата сготвена и лесно разваляща се храна /за предпочитане под 5° C/
- ✓ Дръжте сготвената храна гореща до сервиране /над 60° C/
- ✓ Не съхранявайте храна много дълго дори в хладилник
- ✓ Не размразявайте замразена храна на стайна температура

### Защо?

Микроорганизмите се размножават много бързо, ако храната се съхранява на стайна температура. При температури под 5° C или над 60° C, растежът на микроорганизмите се забавя или спира. Някои опасни микроорганизми продължават да растат под 5° C.



## Използвайте безопасна вода и сурови продукти

- ✓ Използвайте безопасна вода или я обработете, за да бъде безопасна
- ✓ Подбирайте пресни и здрави хранителни продукти
- ✓ Избирайте хранителни продукти, преминали през обработка, например пастеризирано мляко
- ✓ Измивайте плодовете и зеленчуците, особено ако ще се консумират сурови
- ✓ Не консумирайте храни с изтекъл срок на годност

### Защо?

Суровите продукти, включително вода и лед, могат да бъдат замърсени с опасни микроорганизми и химикали. В развалените и плесенясали храни могат да се образуват токсични химични вещества. Внимателното подбор на суровите продукти и някои прости мерки, като миене и белене, могат да намалят риска.