

5 ключевых приемов;к более безопасным продуктам питания

Поддерживайте чистоту

- Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу
- Мойте руки после туалета
- Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Отделяйте сырое и приготовленное

- Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- Для обработки сырых продуктов,пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски
- Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° С При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра
- Тщательно подгревайте приготовленные продукты

Храните продукты при безопасной температуре

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° С)
- Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° С) вплоть до сервировки
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Используйте безопасную воду и безопасные сырые продукты

- Используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки
- Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

В настоящее время на международном, национальном и местном уровнях растет спрос на информацию о безопасности пищевых продуктов. В сотрудничестве с сетью региональных и национальных отделений ВОЗ и организациями-партнерами эту идею пяти ключевых приемов можно успешно распространить по всему миру. ВОЗ призывает правительства, промышленность и организации потребителей принять меры в целях распространения этой важной идеи, заложенной в кратком руководстве по пищевой гигиене.

Более подробную информацию о пяти ключевых приемах и потенциальном сотрудничестве можно узнать у следующего сотрудника:

Франсуаз Фонтанна

Департамент безопасности пищевых продуктов, зоонозов и болезней пищевого происхождения

Françoise Fontannaz

Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases

World Health Organization

Geneva, Switzerland

Эл. почта: fontannazf@who.int



Всемирная
организация здравоохранения

Avenue Appia 20 - 1211 Geneva 27 - Switzerland

Профилактика болезней пищевого происхождения: пять ключевых приемов, обеспечивающих более безопасные продукты питания



Всемирная
организация здравоохранения

Ежедневно от болезней пищевого происхождения, которые можно было бы предотвратить, умирают тысячи людей

Болезни пищевого происхождения

- Представляют собой одну из проблем как в развивающихся, так и в развитых странах
- Ложатся тяжелым бременем на системы здравоохранения
- Серьезно сказываются на детях грудного и раннего возраста, пожилых и больных
- Создают порочный круг диарейных болезней и нарушения питания
- Наносят ущерб национальной экономике, международной торговле и международному развитию

Пищевые продукты могут оказаться зараженными опасными микробами на любом этапе процесса их приготовления перед употреблением в пищу.

Большинство болезней пищевого происхождения можно предупредить с помощью простых мер пищевой гигиены.



Эти пять ключевых приемов помогут Вам не только уберечься от болезни, вызванной употреблением в пищу загрязненных пищевых продуктов, но и предупредить такие заболевания, передаваемые через инфицированных животных, как птичий грипп.

Знание - ключ к здоровью

ВОЗ проводит активную работу по адаптации глобальных идей в области укрепления здоровья к местным условиям. В настоящее время при поддержке департамента Соединенного Королевства по международному развитию на общинном уровне (DFID) осуществляются различные информационно-просветительские проекты.

Плакат с изложением пяти ключевых приемов переведен более чем на 30 языков. ВОЗ также разработала учебное пособие по указанным выше пяти ключевым приемам, включив в него рекомендации о том, каким образом адаптировать эту учебную программу к нуждам различных целевых групп (работники пищевой промышленности, потребители, школьники, женщины).

Знание, как правильно приготовить пищу, ключевой элемент профилактики болезней пищевого происхождения

ВОЗ в действии

ВОЗ разработала руководство к действию в вопросах пищевой гигиены на глобальном уровне, в котором изложены пять ключевых приемов, позволяющих укрепить здоровье людей. В этом руководстве разъясняются безопасные методы обработки и приготовления пищевых продуктов.

5 ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания

Поддерживайте чистоту

- Мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу
- Мойте руки после туалета
- Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- Предотвращайте контакт и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?
Даже небольшое количество не вымытых поверхностей или загрязненных рук, использованных в пищу, может привести к болезни. Если вы не моете руки перед и после приготовления пищи, вы можете передать микробы другим людям.

Отделяйте сырое и приготовленное

- Отделите сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- Для обработки сырых продуктов, пользуйтесь отдельными разделочными досками
- Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?
В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть микробы, которые могут распространиться на другие продукты.

Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- Доведите такие блюда, как супы и жареное, до кипения, чтобы быть уверенным, что они достигли 70°С
- При прожарке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использовать термометры
- Тщательно поджарьте приготовленные продукты

Почему?
При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Избегайте повторного использования сырых продуктов, так как это может сделать их повторно безопасными. Не рекомендуется повторно разогревать продукты, которые уже были обработаны, особенно мясо, морепродукты и яйца. Всегда мойте руки, особенно после того, как вы едите или готовите.

Храните продукты при безопасной температуре

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- Охлаждайте без задержки все приготовленные и охлажденные пищевые продукты (калельно ниже 5°С)
- Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°С) вплоть до сервировки
- Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?
При комнатной температуре микробы размножаются очень быстро. При температуре выше 5°С и ниже 60°С микробы могут размножаться. Микробы особенно многочисленны на мясе и могут размножаться и при температуре ниже 5°С.

Выбирайте свежие и не порченные продукты

- Используйте чистую воду, или омойте ее
- Выбирайте свежие и непорченные продукты
- Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- Мойте фрукты и овощи, особенно когда они падают в сырную воду
- Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?
Необработанные продукты, а также вода, могут содержать опасные микроорганизмы и опасные вещества. Пастеризация или кипячение убивают микробы, которые могут вызвать болезнь. Тщательно ошпаривайте овощи, фрукты или ошпаривайте продукты, которые вы едите.

Знать - значит уметь предупредить

Электронная версия плаката, переведенного на многие языки, размещена на сайте: <http://www.who.int/foodsafety/consumers/en>