

ПАМЯТКА для детей и родителей
 «Пять ключевых правил безопасности питания»
 (Всемирная организация здравоохранения, 2007)

5 ключевых правил безопасности 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

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.



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

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

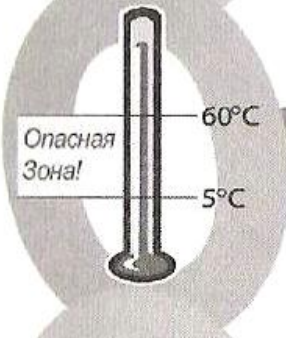


Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ 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° C
- ✓ При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра
- ✓ Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целых тушек птицы.



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° C)
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5° C.



Выбирайте свежие и не порченные продукты

- ✓ Используйте чистую воду, или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и неповрежденные продукты
- ✓ 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

Почему?

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

Правила приема пищи для детей

НИКОГДА

- Не отвлекайся от еды разговорами, чтением, игрой.
- Не жуй на ходу.
- Не жди поощрения за съеденное.
- Не развивай жадность: не ешь лишнего, даже если это очень вкусно и тебе кажется, что ты мог бы одолеть еще тарелочку.

ВСЕГДА

- В тарелку клади ровно столько, сколько можешь съесть.
- Съедай все, что положишь в тарелку.
- Ешь медленно, тщательно пережевывая пищу.

НЕ НАДО

- Водить руками по столу.
- Раздвигать тарелки, играть посудой.
- Пробовать третье блюдо (сладкое), пока не съедены первое и второе блюда.
- Выходя из-за стола, брать с собой еду.
- Вставать из-за стола, не окончив еды.

НАДО

- Перед едой тщательно мыть руки.
- Жевать пищу с закрытым ртом.
- Есть только за столом.
- Правильно пользоваться вилкой, ложкой и ножом.
- Окончив еду, задвинуть стул и поблагодарить.

ПОМНИТЕ

- Нельзя есть из общей тарелки.
- Пользоваться общей чашкой и ложкой.
- Упавшую на пол пищу есть нельзя, так как она загрязнена.
- Прежде чем есть фрукты, ягоды, надо обязательно их вымыть.
- Сразу после бега, подвижной игры пить не разрешается.
- Нельзя пить прямо из крана.

Будьте здоровы!

При подготовке памятки использованы материалы журнала «Вестник регионального образования» №1, 2008 г.