***Пять ключевых положений, обеспечивающих безопасное питание***

**1. Поддерживайте чистоту**

* Мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовлять 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.

**2. 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.

**3. 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 тщательное 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 цельные тушки птицы.

**4. 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 размножатся очень быстро. При температуры ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться и при температуре ниже 5°C.

**5. Выбирайте свежие и не порченые продукты**

* Используйте чистую воду, или очищайте 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 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.

**Знать — значит уметь предупредить!**