



УЗ «ЧЕРВЕНСКАЯ ЦРБ»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ- СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ:

Летом резко возрастает количество острых кишечных инфекций, особенно опасны пищевые отравления. Расстройство желудка и кишечника может не только испортить несколько летних дней, но и серьезно подорвать здоровье.



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°C.

При готовке мяса или птицы их соки должны быть прозрачными, а не розовыми.

Рекомендуется использование термометра.

Тщательно подогревайте 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°C).

Держите приготовленные блюда горячими (выше 60°C) вплоть до сервировки.

Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

Не размораживайте продукты при комнатной температуре.

Выбирайте свежие и не порченые продукты



Используйте чистую воду или очищайте ее.

Выбирайте свежие и не порченные 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.

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ДЕТЕЙ ОТ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ:
СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
И НАУЧИТЕ ЭТОМУ ДЕТЕЙ!**