

# Zachowuj żywność zdatną do spożycia

## DLACZEGO ZACHOWANIE BEZPIECZEŃSTWA SPOŻYWANIA ŻYWNOSCI JEST TAK WAŻNE?

Przyjmowanie przez osoby starsze pokarmów ze szkodliwymi bakteriami może spowodować poważne choroby lub śmierć. Obchodź się odpowiednio z żywnością zachowując ją zdatną do spożycia.

## W SKLEPIE SPOŻYWCZYM

- Kupuj pasteryzowane mleko i soki.
- Nie kupuj niepasteryzowanego mleka, niepasteryzowanych soków, miękkich serów ani surowych kiełków. Te pokarmy mogą być niebezpieczne dla starszych osób.
- Nie kupuj żywności w uszkodzonych pojemnikach.
- Wybieraj zimne lub mrożone produkty tuż przed podejściem do kasy.
- W drodze do domu przetrzymuj żywność w stanie zamrożonym lub schłodzonym lub jedź prosto do domu tak, aby żywność pozostała zimna jak najdłużej.

## W DOMU

### ZACHOWANIE CZYSTOŚCI

- Dokładnie myj ręce wodą z mydłem przed przygotowywaniem posiłków.
- Myj sztućce, noże i deski do krojenia gorącą wodą z mydłem.

### ODDZIELANIE

- Używaj osobnych desek do krojenia surowego mięsa, drobiu i owoców morza.
- Nie rozmrażaj zamrożonych produktów na stole. Odmrażaj je w lodówce lub w mikrofalówce i natychmiast je gotuj.

### GOTOWANIE

- Całkowicie gotuj mięso, drób, owoce morza i jajka. Używaj specjalnego termometra, aby sprawdzić temperaturę potrawy.
- Jeżeli potrawa nie będzie spożyta natychmiast, włóż ją ugotowaną do lodówki.

### CHŁODZENIE

- Przechowuj żywność o niskiej temperaturze w lodówce ustawionej na temperaturę pomiędzy 35 a 40 stopni F.
- Codziennie sprawdzaj temperaturę używając termometra w lodówce.

## MYJ RĘCE

### *Myj ręce PRZED przygotowaniem posiłków*

### *Myj ręce PO...*

- Dotknięciu surowego mięsa, drobiu, ryb lub jajek.
- Dotknięciu zabrudzonych talerzy, sztućców lub sprzętu.
- Dotknięciu nosa lub jakiegokolwiek innej części ciała.
- Psiknięciu lub kasznięciu.
- Przerwaniu przygotowywania posiłku, aby odebrać telefon.
- Jedzeniu lub paleniu.
- Użyciu ubikacji.
- Wyniesieniu śmieci.

## JAK MYĆ RĘCE

*Przed dotknięciem żywności, zastosuj się do tych 4 prostych kroków.*

1. Zmocz ręce ciepłą, bieżącą wodą.



3. Wypłucz dobrze ręce.



2. Dodaj mydło i potrzyj ręce, aby stworzyć pianę.



4. Wytrzyj ręce czystym ręcznikiem.



### GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WIĘCEJ INFORMACJI

*Gateway to Government Food Safety Information*

Website: [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov)

### BIBLIOGRAFIA

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: [www.fightbac.org/main.cfm](http://www.fightbac.org/main.cfm) (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.