

Храните пищевые продукты

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ХРАНИТЬ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ?

Пищевые продукты с вредными бактериями могут приводить к серьезным заболеваниям или смерти среди лиц старшего возраста. Обращайтесь с едой, как следует, чтобы она была пригодна к употреблению.

В ПРОДУКТОВОМ МАГАЗИНЕ

- Покупайте пастеризованное молоко и соки.
- Не покупайте непастеризованное молоко, непастеризованные соки, мягкие сыры или сырые ростки. Эти продукты могут быть опасными для лиц старшего возраста.
- Не покупайте продукты в поврежденных контейнерах.
- Выбирайте холодные или замороженные продукты сразу перед тем, как расплатиться.
- Храните холодные или замороженные продукты в прохладном месте по дороге домой или отправляйтесь домой сразу, чтобы холодные продукты оставались как можно дольше холодными.

ДОМА

ВЫМЫТЬ

- Тщательно вымойте руки водой с мылом прежде, чем трогать продукты.
- Вымойте приборы, ножи и разделочные доски в горячей мыльной воде.

ОТДЕЛИТЬ

- Используйте разные разделочные доски для сырого мяса, птицы и морепродуктов.
- Не надо растапливать замороженные продукты на прилавке. Размораживайте их в холодильнике или микроволновых печах. После этого немедленно их приготовьте.

ПРИГОТОВИТЬ

- Тщательно варите мясо, птицу, морепродукты и яйца. Поверяйте температуру с помощью пищевого термометра.
- Положите приготовленную еду в холодильник, если не собираетесь ее есть сразу.

ОХЛАДИТЬ

- Храните продукты в холодильнике при температуре от 35 до 40 градусов F.
- Ежедневно проверяйте температуру в холодильнике.



МОЙТЕ РУКИ

Мойте руки ПРЕЖДЕ, чем готовить еду.

Мойте руки ПОСЛЕ того, как вы...

- Трогали неприготовленное мясо, птицу, рыбу или яйца.
- Трогали грязные тарелки, приборы или утварь.
- Трогали нос или другие части тела.
- Чихали или кашляли.
- Перестали готовить, чтобы ответить на телефон.
- Ели или курили.
- Ходили в туалет.
- Выносили мусор.

КАК МЫТЬ РУКИ

До того, как вы прикоснулись к еде, сделайте эти 4 простые вещи.

1. Смочите руки в теплой проточной воде.



3. Тщательно прополощите руки.



2. Добавьте мыла и потрите руки до возникновения пен.



4. Вытрите руки чистым полотенцем.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Gateway to Government Food Safety Information

Website: www.FoodSafety.gov

ССЫЛКИ

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