ХИГИЕНА НА ХРАНИТЕ

Съхранявайте храната безопасно у дома

Clean Hands
Безопасност на храните на вашия език

Четири прости стъпки предотвратяват повечето случаи на хранително отравяне.

1 ИЗЧИСТИ



Измивайте ръцете си в продължение на 20 секунди

- Използвайте сапун и топла вода.
- Преди готвене. След контакт със сурово месо, тоалетната, кошчетата за боклук и домашните любимци.
- Поддържайте работните плотове и дъските чисти.

Защо? Микробите по ръцете и повърхностите попадат върху храната и причиняват заболявания.

2 ГОТВЕТЕ ХРАНАТА ДОБРЕ



Горещо отвътре довън

- Гответе храната, докато стане гореща и пуши в средата.
- Пилешко, свинско, бургери и колбаси: вътрешността да не е розова.
- Затопляйте храната само веднъж.

Защо? Топлината унищожава вредните микроорганизми като салмонела, E. coli и кампилобактер.

3 ПОДДЪРЖАЙТЕ ХРАНАТА СТУДЕНА



Хладилник при 5 °C или по-ниска температура

- Сложете остатъците в хладилника в рамките на 2 часа.
- Консумирайте остатъците в рамките на 2 дни.
- Размразявайте храната в хладилника, а не извън него.

Защо? Студът забавя разпространението на микробите. Храната, оставена на открито в топло помещение, им позволява да се размножават бързо.

4 ДРЪЖТЕ НА РАЗСТОЯНИЕ



Сурово месо на дъното

- Покрийте суровото месо. Съхранявайте го на най-долния рафт на хладилника.
- Използвайте отделна дъска и нож за сурово месо.
- Не измивайте сурово пилешко месо. Пръските от вода разпространяват микроби.

Защо? Микроорганизмите от суровото месо могат да се разпространят върху храна, която няма да бъде подложена на допълнителна термична обработка.

USE BY
Става въпрос за безопасност.
Не консумирайте храната след тази дата, дори ако изглежда и мирише добре.

BEST BEFORE
Става въпрос за качество.
Храната остава безопасна за консумация и след тази дата, ако е била съхранявана правилно.

cleanhands.org.uk

Въз основа на препоръките на Агенцията за хранителни стандарти и Националната здравна служба (NHS).
Може да се разпечатва и споделя безплатно.

Ref CH-L1-BG-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes