MAISTO HIGIENA

Kaip užtikrinti maisto saugą namuose

Clean Hands
Maisto sauga jūsų kalba

Keturi paprasti žingsniai padeda išvengti daugumos apsinuodijimų maistu.

1 IŠVALYTI



Plaukite rankas 20 sekundžių

- Naudokite muilą ir šiltą vandenį.
- Prieš ruošiant maistą. Po sąlyčio su žalia mėsa, tualetu, šiukšlių dėžėmis ir naminiais gyvūnais.
- Laikykite darbo paviršius ir lenteles švarius.

Kodėl? Ant rankų ir paviršių esantys mikrobai patenka į maistą ir sukelia žmonėms ligas.

2 MAISTĄ GERAI IŠKEPKITE



Karštas iki pat galo

- Maistą virkite tol, kol jo vidus bus karštas ir garuos.
- Vištiena, kiauliena, mėsainiai ir dešrelės: viduje neturi būti rausvos spalvos.
- Maistą pakaitinkite tik vieną kartą.

Kodėl? Karštis sunaikina kenksmingas bakterijas, pavyzdžiui, salmoneles, E. coli ir kampilobakterijas.

3 LAIKYKITE MAISTĄ ŠALTĄ



Šaldytuvas, kurio temperatūra 5 °C ar žemesnė

- Likučius per 2 valandas įdėkite į šaldytuvą.
- Likučius suvalgykite per 2 dienas.
- Maistą atšildykite šaldytuve, o ne šalia jo.

Kodėl? Šaltis sulėtina mikrobų dauginimąsi. Maistas, paliktas šiltoje patalpoje, leidžia jiems greitai daugintis.

4 LAIKYTI ATSKIRAI



Neapdorota mėsa apačioje

- Neapdorotą mėsą uždenkite. Laikykite ją šaldytuvo apatinėje lentynėje.
- Žaliai mėsai naudokite kitą pjaustymo lentelę ir peilį.
- Neplaukite žalios vištienos. Vandens purslai platina bakterijas.

Kodėl? Iš žalios mėsos kilusios bakterijos gali patekti į maistą, kuris nebus dar kartą termiškai apdorojamas.

USE BY — **Čia kalbama apie saugumą.** Po šios datos maisto nevalgykite, net jei jis atrodo ir kvepia gerai.

BEST BEFORE — **Čia kalbama apie kokybę.** Jei maistas buvo tinkamai laikomas, jis išlieka saugus vartoti ir po šios datos.

Remiantis Maisto standartų agentūros ir Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) rekomendacijomis.
Galima spausdinti ir dalytis nemokamai.
Ref CH-L1-LT-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes