HIGIENA ŻYWNOŚCI · POZIOM 1

Bezpieczna żywność w domu

Clean Hands
Bezpieczeństwo żywności w Twoim języku

Cztery proste kroki chronią przed większością zatruć pokarmowych.

1 CZYSTOŚĆ



Myj ręce 20 sekund

- Używaj mydła i ciepłej wody.
- Przed gotowaniem. Po dotknięciu surowego mięsa, śmieci i zwierząt oraz po skorzystaniu z toalety.
- Utrzymuj blaty i deski w czystości.

Dlaczego? Zarazki z rąk i powierzchni przenoszą się na jedzenie i wywołują choroby.

2 GOTOWANIE



Gorące aż do środka

- Gotuj, aż jedzenie będzie gorące i parujące w środku.
- Kurczak, wieprzowina, burgery i kiełbaski: bez różowego środka.
- Odgrzewaj jedzenie tylko raz.

Dlaczego? Wysoka temperatura zabija groźne bakterie, np. salmonellę, E. coli i campylobacter.

3 CHŁODZENIE



Lodówka 5°C lub mniej

- Resztki włóż do lodówki w ciągu 2 godzin.
- Zjedz resztki w ciągu 2 dni.
- Rozmrażaj w lodówce, nie na blacie.

Dlaczego? Zimno spowalnia bakterie. W ciepłym pokoju szybko się namnażają.

4 ODDZIELNIE



Surowe mięso na dole

- Przykryj surowe mięso. Trzymaj je na dolnej półce lodówki.
- Do surowego mięsa używaj osobnej deski i noża.
- Nie myj surowego kurczaka. Rozpryski roznoszą bakterie.

Dlaczego? Bakterie z surowego mięsa mogą przejść na jedzenie gotowe do spożycia, którego już się nie gotuje.

USE BY — **Chodzi o bezpieczeństwo.** Nie jedz po tej dacie, nawet jeśli jedzenie wygląda i pachnie dobrze.

BEST BEFORE — **Chodzi o jakość.** Po tej dacie jedzenie jest nadal bezpieczne, jeśli było dobrze przechowywane.

Na podstawie zaleceń Food Standards Agency i NHS.
Można bezpłatnie drukować i udostępniać.
PL · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked