IGIENA ALIMENTELOR · NIVELUL 1

Mâncare sigură acasă

Clean Hands
Siguranța alimentelor în limba ta

Patru pași simpli previn majoritatea toxiinfecțiilor alimentare.

1 CURĂȚENIE

Spală-te pe mâini 20 de secunde

- Folosește săpun și apă caldă.
- Înainte de gătit. După carne crudă, toaletă, gunoi și animale.
- Păstrează curate blaturile și tocătoarele.

De ce? Microbii de pe mâini și suprafețe ajung în mâncare și îmbolnăvesc oamenii.

2 GĂTIT

Fierbinte până în miez

- Gătește până când mâncarea e fierbinte și aburindă la mijloc.
- Pui, porc, burgeri și cârnați: fără roz în interior.
- Reîncălzește mâncarea o singură dată.

De ce? Căldura omoară microbii periculoși, ca salmonella, E. coli și campylobacter.

3 RĂCIRE

Frigider 5°C sau mai rece

- Pune resturile în frigider în cel mult 2 ore.
- Mănâncă resturile în cel mult 2 zile.
- Decongelează în frigider, nu pe blat.

De ce? Frigul încetinește microbii. Într-o cameră caldă se înmulțesc repede.

4 SEPARAT

Carnea crudă jos

- Acoperă carnea crudă. Ține-o pe raftul de jos al frigiderului.
- Folosește alt tocător și alt cuțit pentru carnea crudă.
- Nu spăla puiul crud. Stropii împrăștie microbii.

De ce? Microbii din carnea crudă pot trece pe mâncarea gata de consum, care nu se mai gătește.

USE BY — **Este vorba de siguranță.** Nu mânca după această dată, chiar dacă arată și miroase bine.

BEST BEFORE — **Este vorba de calitate.** Mâncarea e încă sigură după această dată, dacă a fost păstrată bine.

Pe baza recomandărilor Food Standards Agency și NHS.
Se poate tipări și distribui gratuit.
RO · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked