GIDA HİJYENİ

Evde gıdaları güvenli bir şekilde saklayın

Clean Hands
Kendi dilinizde gıda güvenliği

Dört basit adım, gıda zehirlenmelerinin çoğunu önler.

1 TEMİZ



Ellerinizi 20 saniye boyunca yıkayın

- Sabun ve ılık su kullanın.
- Yemek pişirmeden önce. Çiğ etten sonra, tuvalet, çöp kutuları ve evcil hayvanlar.
- Tezgahları ve kesme tahtalarını temiz tutun.

Neden? Ellerdeki ve yüzeylerdeki mikroplar gıdalara bulaşır ve insanları hasta eder.

2 YİYECEKLERİ İYİCE PİŞİRİN



Baştan sona dumanı tüten sıcaklık

- Yiyeceği, ortası buhar çıkacak kadar sıcak olana kadar pişirin.
- Tavuk, domuz eti, hamburger ve sosis: içi pembe olmamalıdır.
- Yiyecekleri yalnızca bir kez ısıtın.

Neden? Isı, salmonella, E. coli ve campylobacter gibi zararlı mikropları öldürür.

3 YİYECEKLERİ SOĞUK TUTUN



5 °C veya daha düşük sıcaklıkta buzdolabı

- Artıkları 2 saat içinde buzdolabına koyun.
- Artıkları 2 gün içinde tüketin.
- Yiyecekleri buzdolabında çözdürün, buzdolabının dışında değil.

Neden? Soğuk, mikropların çoğalmasını yavaşlatır. Sıcak bir odada açıkta bırakılan yiyecekler ise mikropların hızla çoğalmasına neden olur.

4 BİRBİRİNDEN UZAK TUTUN



Altta çiğ et

- Çiğ eti örtün. Buzdolabının en alt rafında saklayın.
- Çiğ et için ayrı bir kesme tahtası ve bıçak kullanın.
- Çiğ tavuğu yıkamayın. Su sıçramaları mikropları yayar.

Neden? Çiğ etten gelen mikroplar, bir daha pişirilmeyecek gıdalara bulaşabilir.

USE BY
Bu bir güvenlik meselesi.
Bu tarihten sonra, görünüşü ve kokusu iyi olsa bile yiyecekleri tüketmeyin.

BEST BEFORE
Mesele kaliteyle ilgili.
Bu tarihten sonra da, uygun şekilde saklanmışsa gıda hâlâ güvenlidir.

cleanhands.org.uk

Gıda Standartları Ajansı ve Ulusal Sağlık Servisi'nin (NHS) tavsiyelerine dayanmaktadır.

Yazdırmak ve paylaşmak serbesttir.

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