ГІГІЄНА ЇЖІ · РІВЕНЬ 1

Безпечна їжа вдома

Clean Hands
Безпека їжі Вашою мовою

Чотири прості кроки запобігають більшості отруєнь.

1 ЧИСТОТА



Мийте руки 20 секунд

- З милом і теплою водою.
- Перед готуванням. Після сирого м'яса, туалету, сміття і тварин.
- Тримайте стільниці й дошки чистими.

Чому? Мікроби з рук і поверхонь потрапляють на їжу і викликають хвороби.

2 ГОТУВАННЯ



Дуже гаряче до самої середини

- Готуйте, доки середина їжі не стане дуже гарячою, з парою.
- Курка, свинина, бургери й ковбаски: всередині не рожеві.
- Розігрівайте лише один раз.

Чому? Нагрівання вбиває шкідливі мікроби: сальмонелу, E. coli і кампілобактер.

3 ХОЛОД



Холодильник 5°C або холодніше

- Ставте залишки їжі в холодильник протягом 2 годин.
- З'їжте залишки протягом 2 днів.
- Розморожуйте їжу в холодильнику, а не на столі.

Чому? Холод стримує мікроби. У теплій кімнаті вони швидко розмножуються.

4 ОКРЕМО



Сире м'ясо унизу

- Накривайте сире м'ясо. Тримайте його на нижній полиці холодильника.
- Для сирого м'яса — окрема дошка й ніж.
- Не мийте сиру курку. Бризки розносять мікроби.

Чому? Мікроби з сирого м'яса можуть потрапити на їжу, яку вже не готуватимуть.

USE BY
Це про безпеку.
Не їжте продукт після цієї дати, навіть якщо він має нормальний вигляд і запах.

BEST BEFORE
Це про якість.
Після цієї дати їжа безпечна, якщо її правильно зберігали.

За порадами Food Standards Agency та NHS.
Друк і поширення безкоштовні.
Ref CH-L1-UK-2611 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked