

БОРИТЕСЬ С БАКТЕРИЯМИ! ЧЕТЫРЕ ШАГА ПО БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С ПРОДУКТАМИ.

В продуктах могут быть враги без запаха и вкуса, которых нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Они могут заставить Вас заболеть. Они называются бактериями.

Вы можете уберечь свои продукты от бактерий. Боритесь с ними следующими четырьмя способами:



1. ЧИСТОТА:

Часто мойте руки и посуду

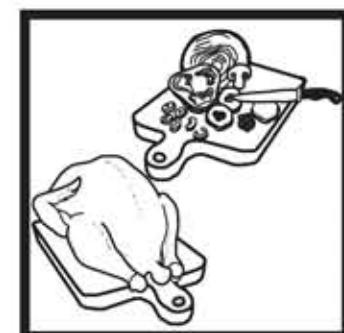


Микроны могут распространяться по кухне. Они могут обитать в кухонных принадлежностях, а также на столе. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Мытья рук горячей водой и мылом перед тем, как прикасаться к еде.
- ◆ Мытья доски для резания продуктов, посуды, кухонных принадлежностей и верхней части кухонного стола горячей водой и мылом после приготовления мяса, цыплят и рыбы, а также перед новым пользованием.
- ◆ Частого стирания тряпок для мытья посуды в горячей воде в стиральной машине.

2. ХРАНИТЕ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ОТДЕЛЬНО:

Не допускайте заражения пищи от других продуктов.



Микроны могут распространяться от одних продуктов к другим. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Хранения рыбы и сырого мяса отдельно от других продуктов при их покупке.
- ◆ Хранения рыбы, птицы и сырого мяса под другими видами продуктов в холодильнике.
- ◆ Использования чистой тарелки для мяса и рыбы после их приготовления

3. ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовьте пищу при безопасной температуре.



Тепло убивает микроны, живущие в продуктах. Вы можете бороться с ними при помощи:

- ◆ Тщательного приготовления пищи.
- ◆ Пользуясь термометром для проверки годности приготовленной пищи.

- ◆ Приготовления яиц до тех пор, пока желток и белок не затвердеют.
- ◆ При приготовлении пищи в микроволновой печи мешайте и вращайте еду. Прогрейте её со всех сторон.

Сырые продукты

Температура, при которой они портятся (по Фаренгейту)

Говядина, свинина, телятина, жаркое из баранины и бифштекс:

| | |
|--|-----|
| средне прожаренные | 160 |
| хорошо прожаренные | 170 |
| Цыплёнок - целый и кусочками | 165 |
| Молотая говядина, свинина, баранина и телятина | 160 |
| Молотый цыплёнок, индюк | 165 |
| Свежая ветчина и колбаса | 160 |
| Отдельно приготовленная начинка | 165 |
| Целый индюк, без начинки | 165 |
| Индюк из чёрного мяса | 165 |
| Индюк из белого мяса | 170 |

4. ХРАНЕНИЕ

Немедленно поместите продукты в холодильник.



Холод замедляет размножение вредных бактерий. Установите в Вашем холодильнике температуру 40 градусов по Фаренгейту либо ниже, а в морозильнике - 0 градусов по Фаренгейту. Вы можете бороться с бактериями при помощи:

- ◆ Разделения остатков пищи на маленькие кусочки и помещение её в холодильник на два часа для охлаждения.
- ◆ Маринования продуктов, хранящихся в холодильнике.
- ◆ Размораживания продуктов в холодильнике (не при комнатной температуре). Вы можете также размораживать продукты под струёй холодной воды либо в микроволновой печи. Немедленно готовьте размороженные продукты.

БОРИТЕСЬ ЛИ ВЫ С БАКТЕРИЯМИ? ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

ПРИМите ВЫзов БОРЬБЫ С БАКТЕРИЯМИ

(ответы приведены ниже)

ПРОВЕРЬТЕ, ПРИДЕРЖИВАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ЕДОЙ? ПОСТАВЬТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ ЦИФРУ НАПРОТИВ КАЖДОГО УТВЕРЖДЕНИЯ.

a. Количество секунд, на протяжении которых Вы моете руки

b. Температура в Вашем холодильнике

c. Вы готовите цыпленка при температуре

d. Температура пищи, находящейся в холодильнике на протяжении 2 часов

НАЙДИТЕ НА РИСУНКЕ ОШИБКИ, ДОПУЩЕННЫЕ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ЕДОЙ (ответы приведены ниже)



БОРИТЕСЬ ЛИ ВЫ С БАКТЕРИЯМИ?

Отметьте ответ, который лучше всего характеризует насколько часто Вы:

| | | | |
|--|---------|--------|--------|
| 1. Моете руки с водой и с мылом после работы с сырьим мясом и птицей | Никогда | Иногда | Всегда |
| 2. Моете доску для резанья продуктов, посуду, и верх ухонного стола после пользования ними | Никогда | Иногда | Всегда |
| 3. Используете отдельную, чистую тарелку для мяса, птицы и рыбы после их приготовления | Никогда | Иногда | Всегда |
| 4. Размораживаете пищу в холодильнике | Никогда | Иногда | Всегда |
| 5. Пользуетесь термометром для проверки годности приготовленной пищи | Никогда | Иногда | Всегда |
| 6. Кладёте остатки пищи в холодильник или морозильник на 2 часа | Никогда | Иногда | Всегда |
| 7. Делите пищу на маленькие порции для охлаждения | Никогда | Иногда | Всегда |
| 8. Пользуетесь отдельными ложками для приготовления пищи и её употребления | Никогда | Иногда | Всегда |

Если Вы ответили "Всегда" семь или больше раз, Вы отлично боретесь с бактериями! Наши поздравления! Если Вы ответили "Всегда" пять или шесть раз, Вы могли бы бороться с бактериями ещё лучше. Если Вы ответили "Всегда" четыре раза, либо меньше, бактерии могут победить Вас!

Насколько хорошо Вы боретесь с бактериями?

Сравните свои показатели с требованиями безопасного обращения с пищей с данными, приведёнными ниже:

- Чистота - мыть руки в течение 20 секунд.
- Содержать пищу в холодильнике при температуре 40 градусов по Фаренгейту.
- Готовить цыпленка и другую птицу при температуре 165 градусов по Фаренгейту.
- Содержать остатки еды в холодильнике при температуре не менее 70 градусов по Фаренгейту по истечении двух часов (40 градусов по Фаренгейту в течении четырёх часов).

9/98 Adapted from *Fight BAC!™ Four Simple Steps to Food Safety* by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U. S. Food & Drug Administration and the Northeast Food and Drug Officials Association in cooperation with the Massachusetts Partnership for Food Safety Education

Ответы на вопросы относительно ошибок, допущенных при обращении с продуктами!

- Женщина не пользуется отдельными ложками для приготовления пищи и её употребления.
- Волосы женщины не зачесаны назад при приготовлении пищи.
- На консервной банке супа имеется вмятина, что может быть небезопасно для здоровья.
- Пакеты с едой являются открытыми, что может привести к попаданию в них насекомых и грызунов.
- Мальчик загрязняет цыпленка своим чиханием.
- Из цыпленка течёт жидкость, которая загрязняет вещи, находящиеся в ящике стола.
- Цыпленок не содержится в холодильнике.
- Молоко не содержится в холодильнике.
- Ребёнок не помыл руки после того, как дотрагивался (дотрагивалась) до кошки перед тем, как есть.
- Чашку, из которой пролилось молоко, необходимо помыть перед тем, как давать ребёнку пить из неё.
- Пачка хлопьев, находящаяся под раковиной, не хранится в сухом месте.
- Корзина для мусора является открытой. Мусор не был выброшен до того, как на него слетелись мухи.