

Рекомендации по приготовлению и хранению пищи

Основные рекомендации по приготовлению и хранению пищи обусловлены мерами профилактики возникновения инфекционных заболеваний, пищевых инфекционных отравлений (эти виды отравлений называются пищевыми токсикоинфекциями) и гельминтозов. Причинами данных заболеваний могут выступать нарушения технологии приготовления блюд, нарушение температурных режимов хранения продуктов и готовых блюд, несоблюдение правил личной гигиены. Для предотвращения возможности развития вышеперечисленных заболеваний необходимо строго соблюдать правила хранения и кулинарной обработки продуктов, особенно скоропортящихся продуктов, требующих хранения в холодильнике, а также яиц, мясных блюд, корнеплодов и зелени, кондитерских изделий с кремом, домашних консервов и солений, продуктов с нарушенной целостностью упаковки.

Чтобы предотвратить, а также свести к минимуму риск пищевых отравлений необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Используйте для приготовления пищи только продукты, реализуемые в торговых точках при соблюдении условий хранения и сроков годности. Для этого всегда обращайте внимание на информацию, указанную в маркировке на упаковке продукта. Храните приобретенные пищевые продукты согласно указанным изготовителями условиям хранения и срокам годности, в том числе после вскрытия упаковки (актуально в частности для молочной и мясной продукции). По возможности храните скоропортящиеся продукты в холодильнике не более 12 часов.
2. Воздержитесь от употребления консервов домашнего приготовления, особенно купленных в местах несанкционированной торговли.
3. Храните в холодильнике сырые и готовые к употреблению продукты отдельно (с соблюдением товарного соседства), для приготовления используйте отдельный инвентарь (ножи, доски) для сырой и готовой продукции.
4. Мойте овощи, фрукты и зелень, особенно если употребляете их сырыми. Сырые овощи и зелень, предназначенные для употребления без последующей термической обработки, рекомендуется также выдерживать в 10-ти процентном растворе поваренной соли в течение не менее 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой для профилактики гельминтозов.
5. Тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, после контакта с сырой продукцией, после посещения туалета.
6. Соблюдайте технологию приготовления блюд: тщательно проваривайте и прожаривайте мясо, птицу, рыбу.
7. Содержите в чистоте кухню и все кухонные рабочие поверхности, инвентарь и посуду. Регулярно мойте с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи.
8. Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на следующий день перед употреблением необходимо подвергнуть её термической обработке (прожарить или прокипятить).
9. В случае употребления блюд, изготовленных на предприятиях общественного питания, с осторожностью относитесь к продуктам с сырыми компонентами (например, суши).

Соблюдая данные рекомендации, Вы можете сделать употребление пищи в Новогодние праздники максимально безопасным!