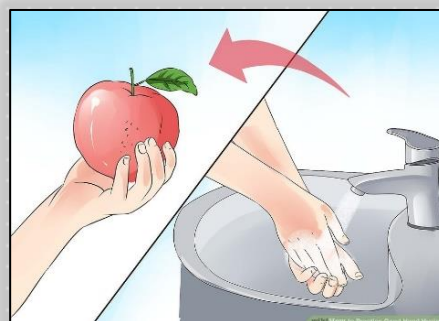


# Bezpieczna Żywność

## Utrzymuj czystość!

- ❖ Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowania
- ❖ Myj ręce po każdym wyjściu z toalety
- ❖ Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowania żywności
- ❖ Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami (gryzoniami).



## Oddzielaj żywność surową od ugotowanej!

- ❖ Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- ❖ Do przygotowania surowego mięsa używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów np.: noży i desek do krojenia
- ❖ Przechowuj żywność w oddzielnych pojemnikach w lodówce, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową a już ugotowaną
- ❖ nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi



## Przestrzegaj zasad!

- ❖ Gotuj zgodnie z zasadami bezpieczeństwa żywności, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ❖ Żywność taką jak np.: zupy, doprowadzaj do wrzenia, mięso i drób poddawaj obróbce termicznej, żeby mieć pewność, że w środku osiągnęły temperaturę 73°C
- ❖ Odgrzewaną żywność przed spożyciem jak najszybciej podgrzej do temperatury powyżej 70°C



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Wejherowie

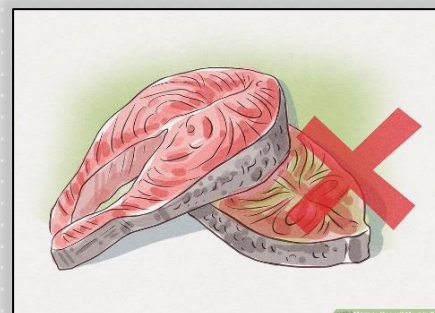
## Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze!

- ❖ Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny
- ❖ Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ❖ Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) ugotowanych potraw tuż przed podaniem
- ❖ Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ❖ Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)



## Używaj bezpiecznej wody i żywności!

- ❖ Używaj bezpiecznej wody lub poddaj takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna (gotowanie)
- ❖ Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ❖ Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np.: pasteryzowane mleko
- ❖ Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ❖ Nie jedz żywności, która utraciła już termin przydatności do spożycia



## Chcesz być zdrowy i pełen sił?? PAMIĘTAJ!!

- ❖ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie,
- ❖ Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety,
- ❖ Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych i sztućców, ręczników, pościeli i bielizny,
- ❖ Nie pij ze wspólnych butelek czy szklanek, nie dawaj „gryza”,
- ❖ Przebywaj na świeżym powietrzu i dbaj o aktywność fizyczną, bądź uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony,
- ❖ Opalaj się z umiarem, stosuj filtry UV, z kąpielisk korzystaj z rozsądkiem, dostosuj strój do pogody,
- ❖ Odżywiaj się zdrowo, jedz warzywa i owoce, unikaj fast foodów, napoi słodkich i gazowanych, konserwantów, ograniczaj sól i cukier,
- ❖ Zrezygnuj z używek (alkohol, papierosy, inne środki psychoaktywne),



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Wejherowie