

Nii saad hoiduda lindude gripist Toiduohutuse Viis Võtit



Hoia puhtust

- ✓ Pese käsi enne toidu valmistamist ja korduvalt toidu valmistamise ajal
- ✓ Pese käsi pärast tualettruumi kasutamist
- ✓ Pese ja desinfitseeri kõik pinnad ja köögiriistad, mida kasutad toidu valmistamiseks
- ✓ Hoia köök ja toit puhtana putukatest, kahjuritest ja muudest loomadest

Miks?

Kuigi enamus mikroorganisme ei põhjusta haigusi, leidub ohtlikke mikroorganisme laialdaselt pinnases, vees, loomades ja inimestes. Need organismid kanduvad edasi kätel, löikelaudadel ja köögiriistadel ning vähimigi kontakt toiduga võib põhjustada toidust pärinevaid haigusi.

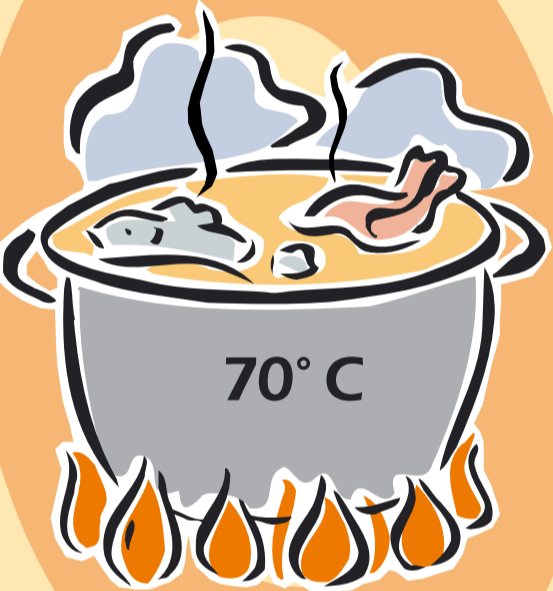


Eralda valmistatud toit toorest

- ✓ Hoia toores loomaliha, linnuliha ja mereannid eraldi muudest toiduainetest
- ✓ Tarvita toore toidu töötlemisel eraldi köögitarbeid (nuge ja löikelaudasid)
- ✓ Säilita toitu anumates, et vältida valmistatud toidu kontakti toorega

Miks?

Toores toit, eriti looma- ja linnuliha, mereannid ja nende mahlad võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme, mis võivad kanduda teistele toitudele säilitamise või valmistamise ajal.

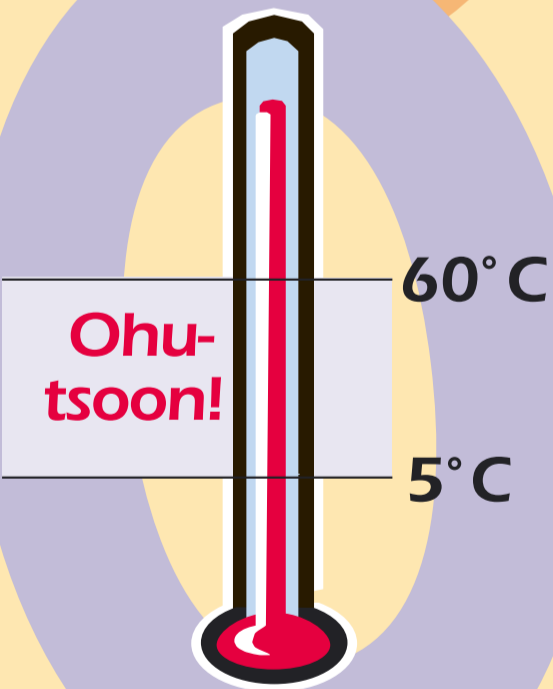


Küpseta põhjalikult

- ✓ Küpseta toitu põhjalikult, eriti loomaliha, linnuliha, mune ja mereande
- ✓ Kuumuta suppe ja ühepajatoite keemiseni, et jõuda kindlasti vähemalt temperatuurini 70° C. Looma- ja linnuliha puhul vaata kindlasti, et leem oleks läbipaistev - mitte roosakas. Et kindel olla, kasuta kraadiklaasi.
- ✓ Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult

Miks?

Korralik kuumutamine tapab peaaegu kõik ohtlikud mikroorganismid. Uuringud tõestavad, et toidu kuumutamine 70° C tagab selle ohutu tarbimise. Toiduainete hulka, mis vajavad eritöötlust, kuuluvad: maitsestatud liha, rullsink, suured lihakehad ja lindude lihakehad.



Säilita toit ohutul temperatuuril

- ✓ Ära jäta valmistatud toitu toatemperatuurile kauemaks, kui 2 tundi
- ✓ Jahuta valmistatud ja riknev toit vajadusel kohe (soovitavalt alla 5° C)
- ✓ Hoia valmistatud toitu kuni serveerimiseni kuumana (üle 60° C)
- ✓ Ära säilita toitu liiga pikalt, isegi mitte külmutatult
- ✓ Ära sulata külmutatud toitu toatemperatuuril

Miks?

Mikroorganismid võivad paljude väga kiiresti kui toitu säilitatakse toatemperatuuril. Jahutades toitu alla 5° C või kuumutades seda üle 60° C, tagatakse mikroorganismide kasvu aeglustamine või peatumine. Mõned ohtlikud mikroorganismid kasvavad ka alla 5° C.



Kasuta puhast vett ja värsket toitu

- ✓ Kasuta puhast vett või töötle seda, et olla kindel selle puhtuses
- ✓ Vali kasutamiseks ainult värsked ja tervislikke toiduaineid
- ✓ Vali ohutuse eesmärgil töödeldud toiduaineid, nagu pastöriseeritud piim
- ✓ Pese puu- ja juurvilju, eriti juhul, kui sööd neid toorelt
- ✓ Ära tarvita toiduaineid, mis on ületanud aegumistähta

Miks?

Toored ained, ka vesi ja jää võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme ja kemikaale. Mürgised kemikaalid võivad tekkida vigastatud ja hallitanud toitudes. Toiduainete hoolikas valimine ja lihtsad toimingud, nagu pesemine ja koorimine vähendavad riski oluliselt.

Teadmine = Ennetus

Infotelefon: **1676**

Lisainformatsiooni leiad: www.linnugripp.ee

Так можешь избежать птичьего гриппа Пять ключей пищевой безопасности

Почему?



Сохраняй чистоту

- ✓ Мой руки перед приготовлением пищи и повторно во время приготовления пищи
- ✓ Мой руки после посещения туалетной комнаты
- ✓ Мой и дезинфицируй все поверхности и кухонные инструменты, которыми пользуешься для приготовления пищи
- ✓ Сохраняй кухню и еду чистой от тараканов, паразитов и других животных

Хотя большинство микроорганизмов не являются причиной заболеваний, опасных микроорганизмов во множестве можно найти на поверхности, в воде, на животных и на людях. Эти микроорганизмы переносятся при помощи рук, кухонных досок и кухонных инструментов и малейший контакт с пищей может вызвать болезни, источником которых является пища.

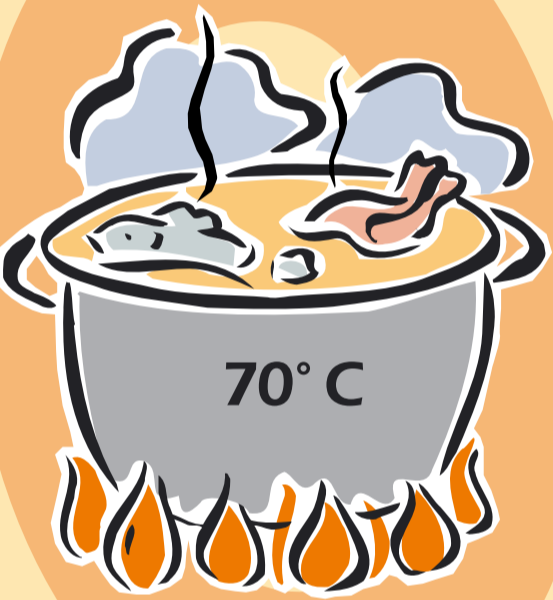


Отделяй готовую пищу от сырой

- ✓ Держи сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов
- ✓ Употребляй для обработки сырых продуктов отдельные кухонные инструменты (ножи и кухонные доски)
- ✓ Храни пищу в посуде, чтобы избежать соприкосновения готовой пищи с сырой

Почему?

Сырая пища, особенно мясо и птица, морепродукты и их соки могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут перенестись на другие продукты во время хранения или приготовления.

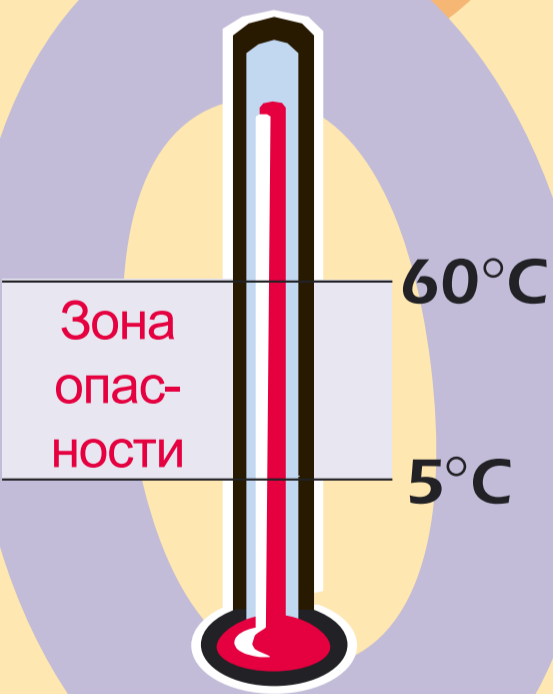


Готовь пищу основательно

- ✓ Готовь пищу основательно, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ✓ Нагревай супы и второе до кипения, чтобы обязательно достичь температуры 70°C. В случае мяса или птицы обязательно следи, чтобы навар был прозрачным, а не розовым. Чтобы быть уверенным, используй термометр.
- ✓ Основательно нагревай пищу и при повторном разогревании

Почему?

Надлежащее нагревание убивает почти все опасные микроорганизмы. Опыты показывают, что нагревание пищи до 70°C обеспечивает ее безопасное употребление. К продуктам, требующим особой обработки, относятся: приправленное мясо, ветчина, большие куски мяса и целая птица.



Храни пищу при безопасной температуре

- ✓ Не оставляй готовую пищу при комнатной температуре более, чем на 2 часа
- ✓ При необходимости охлаждай приготовленную и портящуюся пищу немедленно (желательно ниже 5°C)
- ✓ Сохраняй приготовленную пищу до подачи на стол горячей (выше 60°C)
- ✓ Не храни пищу слишком долго, даже в замороженном виде
- ✓ Не размораживай замороженную пищу при комнатной температуре

Почему?

Микроорганизмы могут очень быстро размножаться, если хранить пищу при комнатной температуре. При охлаждении пищи ниже 5°C или при нагревании ее выше 60°C, обеспечивается замедление или остановка роста микроорганизмов. Некоторые опасные микроорганизмы продолжают расти и ниже 5°C.



Используй чистую воду и свежую пищу

- ✓ Используй чистую воду или обрабатывай ее, чтобы быть уверенным в ее чистоте
- ✓ Для использования выбирай только свежие и полезные продукты
- ✓ Выбирай продукты, обработанные с целью безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мой фрукты и овощи, особенно тогда, когда ешь их свежими
- ✓ Не употребляй продукты, после окончания их срока хранения

Почему?

Сырые продукты, а также вода и лед могут содержать опасные микроорганизмы и химикаты. Ядовитые химикаты могут возникнуть в поврежденных и заплесневелых продуктах. Тщательный выбор продуктов и простые действия, как мытье и чистка сильно снижают риск.

Знание = Предотвращение

Для информации: www.linnugripp.ee или телефон: 1676