

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала пять ключевых правил, которые помогают предотвратить пищевые отравления и защитить здоровье.

Эти простые принципы применимы на любой кухне и служат основой пищевой безопасности.

Основные принципы безопасного питания:

**1. Соблюдайте чистоту!**

Тщательно мойте руки перед приготовлением пищи и во время него. Обязательно мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для готовки, и защищайте пищевую зону от насекомых и животных.

**2. Отделяйте сырое от готового!**

Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от другой готовой еды. Используйте отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, чтобы исключить перекрестное загрязнение.

**3. Проводите тщательную тепловую обработку!**

Хорошо прожаривайте, проваривайте и пропаривайте пищу, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты. Доводите супы и рагу до кипения. При повторном разогреве пища также должна быть горячей по всей толще.

**4. Храните продукты при безопасной температуре!**

Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа. Быстро охлаждайте все скоропортящиеся продукты, а также готовую еду и храните их в холодильнике.

**5. Используйте чистую воду и безопасные продукты!**

Всегда применяйте только чистую воду для питья и готовки. Тщательно мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми. Не используйте продукты с истекшим сроком годности и подвергайте термической обработке только качественные, свежие ингредиенты.