



# Безопасность пищевых продуктов – дело каждого: дома

## Значение безопасности пищевых продуктов

Ежегодно каждый десятый человек в мире заболевает в результате употребления в пищу небезопасных для здоровья пищевых продуктов. От небезопасной пищи страдают в первую очередь наиболее уязвимые группы населения: беременные женщины, дети в возрасте до пяти лет, пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой. Потребители могут изменить ситуацию, предотвращая болезни пищевого происхождения, получая необходимую информацию о факторах риска и способствуя безопасности пищевых продуктов. Делая выбор в пользу безопасного и здорового питания и безопасно обращаясь с пищевыми продуктами дома, вы вносите свой вклад в уменьшение глобального бремени болезней и поддержание устойчивых продовольственных систем.

Пять важнейших принципов безопасного питания ВОЗ были сформулированы группой ученых из разных стран, чтобы предоставить всем потребителям во всем мире рекомендации в отношении простых действий, необходимых для предотвращения болезней пищевого происхождения: соблюдать чистоту, отделять сырое от готового, проводить тщательную тепловую обработку, хранить продукты при безопасной температуре и использовать безопасную воду и безопасное пищевое сырье. Большинство болезней пищевого происхождения можно предотвратить при правильном обращении с пищевыми продуктами. Вы и ваша семья можете изменить ситуацию!



## В чем преимущества безопасных пищевых продуктов для семей?

Сбалансированный рост и правильное развитие ребенка.

Повышение посещаемости школы и производительности труда во взрослой жизни.

Снижение медицинских расходов.

Сокращение количества случаев невыхода на работу, возможность зарабатывать больше и снижение расходов на уход за больными.

Лучшее усвоение питательных веществ, содержащихся в пище, что способствует поддержанию хорошего здоровья в течение долгого времени.

## Как обеспечить безопасность пищевых продуктов дома

**Соблюдать** чистоту. Мыть руки с мылом и чистой водой перед тем, как прикасаться к еде, а также периодически во время приготовления пищи. Микробы легко попадают с рук на продукты во время приготовления и употребления пищи. Поверхности, с которыми контактируют пищевые продукты, необходимо очищать и дезинфицировать после каждого использования.

**Отделять** сырое от готового. Сырое мясо, птица, морепродукты и яйца могут распространять болезнетворные бактерии на готовые к употреблению продукты. Разделочные доски или посуда, используемые для сырого мяса, никогда не должны повторно использоваться для готовых к употреблению продуктов, таких как фрукты и овощи, без их тщательной очистки и дезинфекции. Еще один способ избежать перекрестного загрязнения — использовать разные (например, разного цвета) разделочные доски для разных продуктов.

**Проводить** тщательную тепловую обработку. Убедиться в том, что внутренняя температура приготовленного блюда или продукта, особенно мяса, птицы, яиц и морепродуктов, достигла минимум 70°C. При использовании пищевого термометра не помещать его в центр самой толстой части приготовляемого блюда. Нужно убедиться в том, что термометр не касается стенок контейнера, и очищать его после каждого использования. Если нет термометра, убедиться в том, что пища полностью приготовлена, проверив ее цвет, консистенцию и другие признаки готовности.

**Хранить** продукты при безопасной температуре. Бактерии, вызывающие пищевое отравление, быстрее всего размножаются в «опасном диапазоне» температур — от 5°C до 60°C. Поэтому хранить пищу следует при температуре ниже 5°C и выше 60°C. Продукты необходимо быстро и правильно охлаждать.

**Стараться** не путать продукты и сохранять их в свежем виде, маркируя хранящиеся ингредиенты и готовые продукты и проставляя на них дату. Любой пищевой продукт, хранящийся не в оригинальной упаковке, должен быть промаркирован.

**Использовать** безопасную воду и безопасное пищевое сырье. Перед употреблением мыть овощи и фрукты чистой водой.

**Использовать** чистую посуду и столовые приборы, дезинфицировать поверхности и использовать чистящие средства. Чтобы приготовить дезинфицирующий раствор, смешать 5 мл хозяйственного отбеливателя с 750 мл воды. Кроме того, можно дезинфицировать столовые приборы в кипящей воде.

Ежегодно во **Всемирный день безопасности пищевых продуктов** (7 июня) каждый может удовлетворить свое любопытство и узнать больше о безопасности пищевых продуктов. Вы можете поделиться своими знаниями и помочь другим узнать, как обеспечить безопасность продуктов питания.