

Безпечність харчових продуктів удома

Дотримуйтеся цих порад, щоб уникнути поширення бактерій і вірусів.

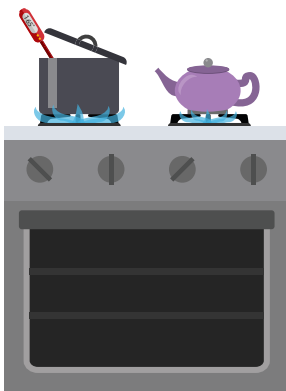
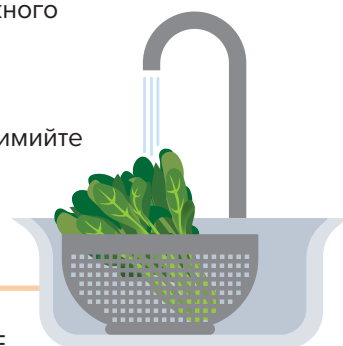
Подбайте про здоров'я дітей, літніх і вразливих людей. Пам'ятайте про таке:

- Якщо ви захворіли, попросіть когось іншого приготувати їжу.
- Миття рук – найкращий спосіб запобігти поширенню мікробів.



Підготовка

- ✓ Мийте руки з милом і теплою водою протягом 20 секунд.
- ✓ Мийте кухонні дошки теплою водою з милом після кожного використання.
- ✓ Ріжте сире м'ясо на окремій кухонній дошці.
- ✓ Ретельно промийте овочі й фрукти холодною водою.
- ✓ Не промивайте сире м'ясо. Якщо промили, ретельно вимийте раковину.
- ✓ Розморожуйте та маринуйте продукти в холодильнику.



Готування

- ✓ Готуйте рибу, яйця, запечене м'ясо та свинину до 145 °F (63 °C).
- ✓ Готуйте фарш і стейки до 158 °F (70 °C).
- ✓ Готуйте курку, індичку, качку та фаршироване м'ясо до 165 °F (74 °C).

Перевіряйте температуру за допомогою термометра.



Подання

- ✓ Подавайте холодні страви охолодженими, а гарячі – нагрітими.
- ✓ Використовуйте чисті ложки, щипці або інші кухонні прибори.
- ✓ Залишки їжі покладіть у холодильник протягом години.



Зберігання в холодильнику

- ✓ Налаштуйте температуру на 35–41 °F (2–5 °C).
- ✓ Підтримуйте чистоту – викидайте зіпсовані продукти й витирайте плями.
- ✓ Зберігайте салати й інші готові до вживання продукти на верхніх полицях, над сирим м'ясом.
- ✓ Ставте залишки гарячих страв у холодильник без кришки. Накривайте лише після охолодження.
- ✓ З'їжте залишки протягом 4–5 днів або покладіть їх у морозильну камеру.

