

가정 내 식품 안전

다음 팁을 따라 세균과 바이러스의 증식을 예방하세요.

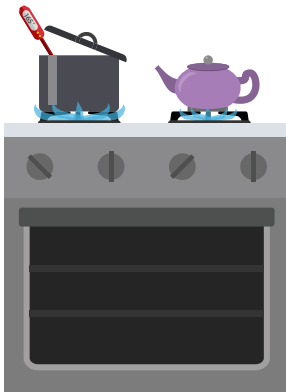
아동과 노인 등의 약자가 건강을 유지하도록 돕습니다. 다음을 기억하세요.

- 몸이 아프다면 다른 사람에게 식사 준비를 부탁해야 합니다.
- 손 씻기는 병균의 전파를 막는 최선의 방법입니다.



준비

- ✓ 비누와 따뜻한 물로 20초간 손을 씻습니다.
- ✓ 도마는 사용한 후 비누와 따뜻한 물로 씻습니다.
- ✓ 생고기용 도마를 따로 마련합니다.
- ✓ 채소와 과일은 찬물로 잘 씻습니다.
- ✓ 생고기를 물로 씻지 않습니다. 씻을 경우, 그 후 싱크대를 닦습니다.
- ✓ 식품을 해동하거나 양념에 재워 둘 때는 냉장고를 사용합니다.



조리

- ✓ 생선, 달걀, 로스트, 돼지고기는 145°F(63°C)가 될 때까지 가열합니다.
- ✓ 갈아 놓은 고기와 스테이크는 158°F(70°C)가 될 때까지 가열합니다.
- ✓ 닭, 칠면조, 오리, 속을 채운 고기는 165°F(74°C)가 될 때까지 가열합니다.



온도계로 온도를 확인해야 합니다!



제공

- ✓ 찬 음식은 차게, 뜨거운 음식은 뜨겁게 유지합니다.
- ✓ 청결한 손가락이나 집게 등의 조리 도구를 사용합니다.
- ✓ 남은 음식은 1시간 내로 냉장고에 넣습니다.



냉장

- ✓ 온도를 35~41°F(2~5°C)로 설정합니다.
- ✓ 정기적으로 청소를 해서 상한 음식과 흘린 음식을 치웁니다.
- ✓ 샐러드 등 익힐 필요가 없는 음식은 맨 위 선반, 생고기보다 위에 놓습니다.
- ✓ 뜨거운 음식이 남으면 뚜껑을 덮지 않고 냉장고에 넣습니다. 음식이 식을 때까지 뚜껑을 덮지 않습니다.
- ✓ 남은 음식은 4~5일 안에 먹거나 냉동합니다.

