

Безопасность пищевых продуктов дома

Следуйте этим советам, чтобы предотвратить распространение бактерий и вирусов.

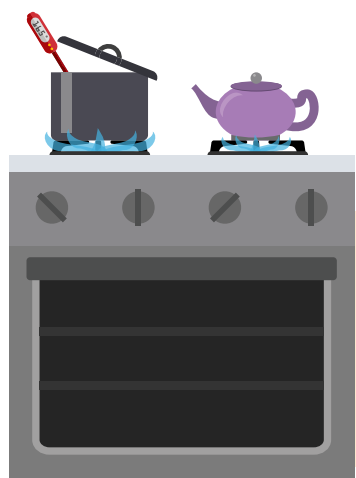
Помогите детям, пожилым и другим уязвимым людям сохранить здоровье. Помните!



- Если вы заболели, попросите кого-нибудь приготовить еду.
- Мытье рук — наилучший способ предотвратить распространение микробов.

Подготовка

- Мойте руки теплой водой с мылом в течение 20 секунд.
 - Мойте разделочные доски теплой водой с мылом.
 - Используйте одну разделочную доску только для сырого мяса.
 - Тщательно мойте овощи и фрукты в холодной воде.
 - Не мойте сырое мясо. Если вы делаете это, потом почистьте раковину.
- Размораживайте и маринуйте продукты в холодильнике.



Приготовление

- Рыбу, яйца, жареное мясо, свинину готовьте при температуре 145 °F.
- При готовке прогревайте говяжий фарш и стейки до температуры 70 °C.
- Курицу, индейку, утку и мясные блюда с начинкой готовьте при температуре 165 °F.

Подача

- Холодные блюда должны оставаться холодными, а горячие — горячими.
- Ложки, щипцы и другая кухонная утварь должны быть чистыми.
- Убирайте остатки еды в холодильник в течение часа.
- Когда закончите есть, положите остатки горячей пищи в холодильник. Не накрывайте еду, пока не остынет.



Хранение в холодильнике

- Установите температуру 35 –41 °F.
- Регулярно убирайте из холодильника испорченные продукты и очищайте его от брызг и крошек.
- Храните салаты и другие продукты, которые не нужно готовить, на верхних полках, выше сырого мяса.
- Съедайте или замораживайте остатки еды в течение 4–5 дней.

Проверяйте температуру термометром!

Информация о том, как использовать термометр, и многое другое: tphcd.org/food.

