



Czy (ży)jesz bezpiecznie?

Dostęp do wystarczającej ilości bezpiecznej i odpowiedniej pod względem wartości odżywczych żywności ma kluczowe znaczenie dla naszego życia i dobrego stanu zdrowia.

Niebezpieczna żywność zawierająca szkodliwe bakterie, wirusy, pasożyty lub substancje chemiczne jest przyczyną ponad 200 chorób – począwszy od biegunki aż po nowotwory.

Każdego roku na całym świecie około 2 mln osób, w tym wiele dzieci, umiera z powodu biegunek wywoływanych przez bakterie obecne w żywności i w wodzie.



ABC Bezpieczniejszej żywności:

- *Czytaj etykiety podczas robienia zakupów.*
- *Do spożycia wybieraj tylko świeżą żywność.*
- *Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo.*
- *Nie jedz produktów, które utraciły datę przydatności do spożycia.*

Przechowuj żywność i przygotuj posiłki w sposób bezpieczny



- *Myj ręce przed kontaktem z produktami spożywczymi.*
- *Utrzymuj w czystości blaty i sprzęty kuchenne.*
- *Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.*
- *Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów np. desek do krojenia, noży.*
- *Gotuj dokładnie, a wcześniej przygotowane posiłki odgrzewaj w temperaturze min. 70°C.*
- *Używaj bezpiecznej wody i surowców.*

- *Unikaj przypalania podczas smażenia, grillowania i pieczenia żywności, ponieważ mogą wtedy powstawać toksyczne substancje chemiczne.*
- *Do przechowywania żywności używaj jedynie pojemników specjalnie do tego przeznaczonych.*
- *Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze:*
 - *nie zostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 h*
 - *wszystkie produkty gotowane i łatwo psujące się przechowuj w lodówce w temperaturze poniżej 5 °C*
 - *nie przechowuj żywności zbyt długo (nawet w lodówce)*
 - *nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)*
 - *nie zamrażaj ponownie uprzednio rozmrożonej żywności*

Dokonuj mądrych wyborów



- *Podczas jedzenia gotowych posiłków upewnij się, że spożywane przez ciebie produkty są przygotowywane i przechowywane w odpowiednich warunkach higienicznych.*
- *Oddzielaj surowe mięso, drób i owoce morza od innej żywności.*
- *Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do bezpieczeństwa wody pitnej, przed jej wypiciem przegotuj ją lub poddaj uzdatnianiu.*



Jedz zdrowo! *Smacznego!*