

Нурлатский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора рекомендует

соблюдать ряд правил при выборе, хранении и приготовлении продуктов летом, чтобы минимизировать риск пищевых отравлений. Основные рекомендации связаны с соблюдением температурного режима, товарного соседства, термической обработки и личной гигиены.

Выбор продуктов

Покупайте продукты только в местах официальной торговли — магазинах, супермаркетах, на оптовых и розничных рынках. Избегайте покупок в местах несанкционированной торговли, у частных лиц, на обочинах дорог.

Обращайте внимание на срок годности и условия хранения, указанные на упаковке. Проверяйте целостность упаковки.

Овощи, фрукты, ягоды выбирайте без признаков порчи: следов плесени, гниения. Спелые ягоды должны быть сухими, однородного цвета, с ярким запахом. **Мясо, рыбу, морепродукты тщательно осматривайте:** обращайте внимание на запах, цвет, консистенцию.

Не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли.

Хранение продуктов

Соблюдайте товарное соседство: не храните сырые продукты и полуфабрикаты вместе с готовой едой, испорченные или подозрительные по качеству продукты — вместе со свежими.

Используйте специальную упаковку и посуду для хранения (пергамент, контейнеры с крышкой, закрывающаяся стеклянная или эмалированная посуда, полиэтиленовые пакеты, предназначенные для пищевых продуктов).

Не перегружайте холодильник — воздуху нужно свободно циркулировать для равномерного охлаждения.

Температура в основной камере холодильника должна быть не выше +4 °С, а в морозильной камере — -18 °С и ниже.

Некоторые сроки хранения в холодильнике:

мясо животных и птиц, изделия из рубленого мяса (котлеты, биточки, бифштексы), готовые субпродукты и паштеты — не более 24 часов;

копчёная птица — до 72 часов;

желированные продукты (студни, холодец) — не более 12 часов; мытые и резаные овощи и зелень — не более 18 часов;

салаты с заправкой — до 12 часов, а если в них есть консервированные овощи или яйца — не более 6 часов;

свежая рыба — не более суток при температуре не выше +2 °С;

блюда из рыбы — от 24 часов (рыбные котлеты, пироги, заливное, супы) до 48 часов (копчёная, жареная рыба);

молочные продукты (молоко, сливки, сыворотка) — до 36 часов при температуре от +2 °С до +6 °С;

кисломолочные продукты (ряженка, кефир, творог, домашний сыр) — не более 72 часов;

кондитерские и хлебобулочные изделия (ватрушки, пирожки, желе, муссы)
— до 24 часов;

торты-суфле, с белковой, фруктово-ягодной или сливочной начинкой — до 72 часов.

Приготовление пищи

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов (мяса, рыбы, птицы) снова мойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов.

Используйте разные разделочные доски и ножи для сырых и готовых продуктов, чтобы избежать перекрёстного загрязнения.

Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морепродукты. Температура в толще продукта должна достигать 70 °С.

Замороженное мясо, рыба и птица должны полностью разморозиться перед кулинарной обработкой.

Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища остаётся на другой день, то перед употреблением её необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

Салаты заправляйте майонезом или соусами непосредственно перед употреблением.

Не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов.

Дополнительные рекомендации

Мойте руки, овощи, фрукты, ягоды и зелень под проточной водой. Даже если вы собираетесь очистить плод (например, арбуз или дыню), его нужно вымыть, чтобы бактерии с кожуры не попали на мякоть при разрезании.

Кипятите воду перед употреблением. Кипячёная вода остаётся безопасной в течение 4–6 часов.

Храните пищу в местах, защищённых от насекомых, грызунов и других животных.

При появлении первых признаков пищевого отравления (тошнота, рвота, диарея, повышение температуры) немедленно обратитесь к врачу.

Соблюдение этих правил поможет снизить риск пищевых отравлений и сохранить здоровье в летний период.



ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

С продуктами питания могут передаваться возбудители сальмонеллез, кампилобактериоз, иерсиниоз, дизентерии, норовирусной и ротавирусной инфекций, вирусного гепатита А и других болезней

⚠ ПРИЧИНЫ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ С ПИЩЕЙ

- Нарушения технологии приготовления блюд
- Неправильное хранение блюд
- Нарушение правил личной гигиены



⚠ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Многокомпонентные салаты, заправленные майонезом или сметаной
- Кондитерские изделия с кремом
- Шаурма
- Изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и др.
- Плохо промытые фрукты и овощи

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ



Не готовьте еду впрок в больших количествах



При приобретении готовой продукции обратите внимание на время изготовления и срок реализации



Полуфабрикаты, изделия из мяса обязательно подвергайте повторной термической обработке



Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике



Тщательно мойте руки перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией



Используйте отдельные разделочные доски и ножи – для «сырого» и «готового»



Тщательно промывайте (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты



Не готовить заблаговременно (более суток) рубленое мясо



В холодильнике старайтесь не помещать на одну полку готовые блюда и сырые мясо и рыбу

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ