  **Безопасное питание**

Многие из микроорганизмов, встречающихся в почве, воде, в организме животных и человека, опасны для здоровья . Они передаются через рукопожатия, хозяйственные принадлежности, разделочные доски и ножи. Простое прикосновение способно перенести их в продукты питания и вызвать заболевание у человека.

**Рекомендации:**

- Обязательно мойте руки перед приготовлением пищи.

- Тщательно мойте все поверхности и кухонные принадлежности.

- Боритесь с грызунами и насекомыми.

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах, могут быть опасные микроорганизмы, которые попадут во время приготовления и хранения пищи на другие продукты, а затем в организм человека.

**Рекомендации:**

-Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других пищевых продуктов.

- Для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными ножами и разделочными досками.

- Храните продукты в закрытой посуде, отдельно сырые и готовые.

 При тщательной тепловой обработке (не ниже 70%) погибают практически все опасные микроорганизмы. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание – мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.

 **Рекомендации**:

- Тщательно прожаривайте и проваривайте продукты.

- Разогревая супы, доводите их до кипения.

- Готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными, а не розовыми).

 При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5 градусов или выше 60 градусов процесс их размножения замедляется или прекращается.

 **Рекомендации**:

- Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов.

- Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник.

- Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

 Сырые продукты могут содержать опасные микроорганизмы. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

 **Рекомендации**:

- Выбирайте свежие продукты без признаков порчи.

- Мойте фрукты и овощи чистой проточной водой.

- Не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности.