**Питаемся правильно**

В окружающей среде находится большое количество микроорганизмов. Одни их них вызывают у человека различные заболевания, другие нет. Некоторые из микроорганизмов, которые опасны для здоровья человека, могут попасть к нему через воду, продукты питания, почву, воздушную среду. Они могут передаваться через грязные руки, оборудование и инструменты, используемые при приготовлении пищи (разделочные доски, ножи и т.д).

**Совет от специалистов:**

- мойте руки с мылом перед тем, как брать продукты и готовить пищу, после посещения туалета и общественных мест;

- мойте и дезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;

- не допускайте появления на кухне насекомых, грызунов и других животных.

В сыром мясе, птице и морепродуктах могут находиться опасные микроорганизмы, способные при попадании в готовые блюда вызвать у человека то или иное заболевание.

**Совет специалистов:**

- храните сырые продукты мясо, птицу, морепродукты отдельно от других пищевых продуктов;

- храните готовые к употреблению блюда и продукты в закрытой посуде для предотвращения их контакта с сырыми продуктами;

- для обработки сырых продуктов используйте специально выделенные кухонные приборы и принадлежности (ножи, разделочные доски).

При тщательной тепловой обработке и кипячении погибают практически все опасные микроорганизмы. Особенно важно хорошо прожаривать и проваривать блюда из фарша, рулеты, большие куски мыса и цельные туши птиц.

**Совет специалистов:**

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца, дары моря;

- помните, что при накалывании или разрезании из готового мяса или птицы должен выделяться прозрачный бесцветный сок (без розового оттенка);

- при разогревании ранее приготовленных блюд доводите их до кипения, чтобы быть уверенными в их безопасности.

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро, а вот при охлаждении ниже 5 градусов Цельсия этот процесс резко замедляется или прекращается совсем.

**Совет специалистов:**

- не оставляйте скоропортящиеся продукты и готовые блюда при комнатной температуре, по возможности быстро охлаждайте их и храните в холодильнике (температура ниже 5 гр. Цельсия);

- соблюдайте сроки хранения пищевых продуктов (в том числе и в холодильнике);

- горячие блюда сохраняйте при температуре выше 60 градусов вплоть до сортировки;

- размораживайте продукты либо очень быстро (в микроволновой печи), либо в режиме медленного оттаивания (в холодильной камере).

В просроченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться вредные для здоровья токсины, содержаться опасные микроорганизмы, химические вещества.

**Совет специалистов:**

- покупайте только свежие неиспорченные продукты;

- по возможности, приобретайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности;

- тщательно мойте сырые овощи и фрукты;

- не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности;

- используйте для питья бутилированную воду, водопроводную воду очищайте с помощью фильтров.