

Ежегодно 25 сентября отмечается День приготовления пищи. Это хороший повод вспомнить о простых правилах, которые помогают сделать домашнюю кухню безопасной, а приготовленные блюда — качественными.

Гигиена начинается с чистых рук. Их необходимо тщательно мыть перед приготовлением еды, во время работы с продуктами и перед приемом пищи. Овощи, фрукты и зелень перед употреблением следует хорошо промывать. Пищевые отходы нужно своевременно убирать, а мусорное ведро регулярно очищать и мыть.

Мясо, рыба, морепродукты, грибы и яйца требуют обязательной термической обработки. Особого внимания заслуживают многокомпонентные салаты с майонезом или сметаной, блюда из фарша, холодец и кремовые кондитерские изделия — при нарушении условий хранения они могут стать причиной кишечных инфекций.

Сырые продукты могут загрязнить разделочные доски, ножи, посуду и другие поверхности. Поэтому для разных видов продуктов желательно использовать отдельные доски и ножи. Столы, раковину, плиту, холодильник и микроволновую печь необходимо регулярно мыть, не допуская скопления остатков пищи.

Размораживать продукты лучше на нижней полке холодильника. Не стоит готовить еду впрок или употреблять продукты, если изменились их запах, вкус или внешний вид. Сырое мясо и рыбу следует хранить отдельно от готовых блюд.

Простые правила чистоты

1. Регулярно протирайте выключатели, дверцы и ручки шкафов и холодильника.
2. После приготовления пищи мойте ручки и вентили кранов, особенно после контакта с сырым мясом, птицей, рыбой, яйцами и корнеплодами.
3. Меняйте кухонные полотенца ежедневно.
4. Используйте отдельные щетки и губки для разных кухонных задач.
5. Губки для мытья посуды желательно менять не реже одного раза в неделю.
6. После смены мусорного пакета мойте ведро.
7. Не допускайте загрязнения рабочих поверхностей и скопления пищевых

отходов.

8. Не храните продукты в оцинкованной, медной или поврежденной эмалированной посуде.

9. Готовую пищу разогревайте на плите, а жидкие блюда доводите до кипения.

10. Не допускайте домашних животных к кухонным рабочим поверхностям.

Чистота на кухне — это не только порядок, но и важная часть профилактики пищевых отравлений и кишечных инфекций.