



Пусть ваша

**ЕДА БУДЕТ БЕЗОПАСНОЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



Калифорнийская программа WIC, Департамент здравоохранения штата Калифорния.
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.
1-800-852-5770

В продуктах питания могут таиться опасные микроорганизмы. Бактерии быстро развиваются и легко распространяются. Защитите здоровье своей семьи, следуя четырем простым правилам:

ЧИСТОТА **РАЗДЕЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ**

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА **ХРАНЕНИЕ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ**

До и после приготовления пищи всегда мойте руки в теплой воде с мылом в течение 20 секунд. Попробуйте во время мытья рук целиком спеть песню "Twinkle, Twinkle Little Star".

ЧИСТОТА

Регулярно стирайте кухонные полотенца в горячей воде или пользуйтесь бумажными полотенцами.

Протирайте стол, мойте посуду и разделочные доски в горячей мыльной воде до и после контакта с продуктами.

Мойте **ВСЕ** фрукты и овощи в проточной воде.

Можно продезинфицировать разделочные доски с помощью раствора 1 столовой ложки жидкого отбеливателя в 1 галлоне (3,78 литра) воды. Замочите разделочные доски в таком растворе на несколько минут, после чего хорошо промойте водой.

Храните сырое мясо, птицу, морепродукты и яйца отдельно от остальных продуктов.

РАЗДЕЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

Положите мясо или птицу на тарелку. Храните их в холодильнике на нижней полке.

Заведите отдельную разделочную доску для сырого мяса, птицы и морепродуктов.



Температура приготовления пищи должна быть высокой, чтобы бактерии, содержащиеся в продуктах, погибли. Используйте пищевой термометр. См. таблицу ниже.

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Говядина, телятина, молодая баранина (для жарки)	145° F
Рыба	145° F
Свинина	160° F
Говядина, телятина, молодая баранина (для фарша)	160° F
Блюда из яиц	160° F
Мясо птицы (индейка, курица, утка)	165° F

Размораживайте мясо, птицу и морепродукты безопасным способом:

- Переложите замороженный продукт из морозильника в холодильник за 1-2 дня до приготовления.
- ИЛИ
- Разморозьте продукт в микроволновой печи при низкой мощности и сразу приступайте к термической обработке.



Помещайте остатки еды в прохладное место в течение 2 часов после приготовления.

ХРАНЕНИЕ ПРИ НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУРАХ

Кладите скоропортящиеся продукты, такие как мясо, птица и яйца, в холодильник сразу по приходе из магазина.

Супы, рагу и другие блюда, приготовленные в больших объемах, перекладывайте из кастрюль в небольшие пищевые контейнеры, прежде чем убрать в холодильник. Так они быстрее остынут.

ПОМНИТЕ

Температура в холодильнике должна быть не выше 40 градусов по Фаренгейту (+4 по Цельсию).