

## WYTYCZNE DLA OSÓB PRYWATNYCH PRZYGOTOWUJĄCYCH POSIŁKI DLA PIELGRZYMÓW W TRAKCIE TRWANIA ŚWIATOWYCH DNI MŁODZIEŻY



Należy pamiętać, iż osoby przygotowujące posiłki dla pielgrzymów (także we własnych kuchniach domowych) powinny stosować zasady dobrej praktyki higienicznej oraz produkcyjnej w celu uniknięcia zakażeń bakteryjnych.

Poniższe rady ułatwią uniknąć zachorowania oraz pomogą w higienicznym przygotowaniu posiłków:

### ➤ PRZESTRZEGAJ ZASAD HIGIENY

- zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków,
- dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa),
- zwalczaj owady i gryzonie przenoszące zarazki.



### ➤ PAMIĘTAJ, ŻE WODA I ŻYWNOŚĆ MUSZĄ BYĆ BEZPIECZNE

- do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia,
- kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach,
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy - unikaj wyrobów garmażeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym,
- myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie jeśli będą one spożywane na surowo,
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.

### ➤ DOPILNUJ WŁAŚCIWEJ OBRÓBKIE TERMICZNEJ

- całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza),
- potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70°C,
- przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy,
- myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw.

### ➤ ZWRÓĆ UWAGĘ NA SEGREGOWANIE PRODUKTÓW

- oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym,
- używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności .

### ➤ UTRZYMUJ ODPOWIEDNIĄ TEMPERATURĘ

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej. Po jak najszybszym schłodzeniu umieść ją natychmiast w urządzeniu chłodniczym (najlepiej poniżej 5°C),
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli znajduje się ona w urządzeniu chłodniczym,

- skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych.

### Zasad higieny należy przestrzegać ponieważ:

- Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdująca się w glebie, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną chorób. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zatruc pokarmowych.
- Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza, warzywa okopowe (i odpady pochodzące z tych surowców) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Należy pamiętać, że istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.
- Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę należy zwrócić na surowe mięso mielone, drób, jaja.
- Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko, jeśli żywność przetrzymywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany.
- Produkty spożywane na surowo (owoce, niektóre warzywa) mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Należy uważnie wybierać surowe produkty i stosować proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

