

Правилно съхранявайте храната в хладилника!

- Оптималната температура за правилна експлоатация на хладилник е между 1° С и 4 С. Когато хладилникът е много натоварен и циркулацията е неправилна, това води да неправилно съхранение на храната в него;
- Не поставяйте топлата храна веднага в хладилника;
- Съхранявайте храната винаги покрита в хладилника;
- Не поставяйте готови за консумация храни (готови храни, сирене, плодове и др.) при сурови храни (месо, пиле), тъй като съществува риск от кръстосано заразяване.
- Съхранявайте зеленчуци в отделените за това места вътре в хладилника;
- Поставяйте суровото месо на рафтовете в дъното на хладилника, така че да не се допира или да капе върху други храни;
- Никога не позволявайте да попадат течности от месо, риба или пиле в хладилника;
- Винаги дръжте чекмеджетата и етажерките за хранителни продукти чисти;
- Съхраняваните при хладилни условия готови ястия преди консумация затопляйте до температура 100 °С и консумирайте не по-късно от един час след това;
- Не претопляйте готвена храна повече от веднъж



Поддържайте добра лична хигиена при консумацията на готовата храна!

Добрата лична хигиена е необходима, за да се гарантира безопасността на храните. Преди консумация на готова храна трябва да обърнете внимание на високото ниво на хигиена и чистота на съдовете, в които се сервира храната, с цел да се избегне пренасянето на вредни вещества в храната. Особено внимание трябва да отделите на правилното измиване на ръцете.

Знаете ли как да миете ръцете си правилно?



Правилното миене на ръце е от огромно значение за здравето! Редовното миене на ръце може да ви помогне да не се разболее. Самото измиване доста ограничава разпространението на микроби. Според специалистите миенето на ръцете е най-добрият начин човек да се предпази от респираторни и инфекциозни заболявания!

Проектът се финансира от Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица по Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане 2014-2020, в резултат от инициативата на Европейската комисия за преодоляване на последствията от кризата чрез механизма REACT-EU.

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"



ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА ЗА ХРАНИ И/ИЛИ ОСНОВНО МАТЕРИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

ФОНД ЗА ЕВРОПЕЙСКО ПОДПОМАГАНЕ НА НАЙ-НУЖДАЕЩИТЕ СЕ ЛИЦА

Процедура BG05FMOP001-5.001 "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19"

Правилно съхранение на приготвена храна



Бенефициент на проект
BG05FMOP001-5.001-0025-CO5
"3.1-Топъл обяд в условията
на пандемията COVID-19 в община
Алфатар"

Ние всички знаем, че основната отговорност на произвеждащите храни е да подготвят и разпространяват безопасни храни. Има обаче, и наша собствена отговорност, която всеки един от нас, като потребител следва да знае когато храната не се консумира веднага и се налага нейното съхранение.

Отравянето с храна често е причинено от бактерии, когато тя се обработва или съхранява неправилно. Тази храна може да има привидно нормален вид, аромат и вкус, но да не бъде безопасна за консумация. Особено при някои категории хора, има голяма опасност от отравяне, а това са малки деца, бременни жени, възрастни хора и хора, които боледуват от определени заболявания.



Именно следните съвети по лесен начин обясняват какво трябва да направите за храната, която съхранявате в къщи, за да бъде тя безопасна за консумация:



Запазване на храната при правилна температура !

- Повечето патогени и микроорганизми, предизвикващи разваляне на храната се разпространяват в много широк температурен диапазон. Те растат оптимално при температура между 5° C и 60° C.
- При идеални условия бактериите лесно се размножават на всеки 10 минути !
- За 3 часа и 20 минути достигат да 1 000 000 Бактерии в продукта !
- Консумирайте храната, предоставена под форма на топъл обяд веднага след получаването ѝ, а в случай, че се наложи да я консумирате по-късно, съхранявайте я при температура от 0-4 градуса, която е безопасната температура.

Правилно съхранявайте приготвената храна, когато тя не се консумира веднага на място в обществената трапезария!

- За максимална сигурност следва винаги да сте запознати с условията и срока на съхранение на приготвената храна. Вашият доставчик на храна е длъжен да укаже тези условия и срок на съхранение в документа, придружаващ храната, и да ви предостави тази информация,

Настоящата информационна брошура е изготвена в изпълнение на "Предоставяне на съпътстващи мерки" по проект "3.1-Топъл обяд в условията на пандемията COVID-19 в община Алфатар"

- Веднага отнесете в дома си топлата или охладена храна, и то в изолирани опаковки;
- Избягвайте консумация на готови храни с нарушена опаковка или опаковане;



- Не оставяйте храната при стайна температура в продължение на повече от два часа;
- Избягвайте да държите храна в пластмасови кутии или покрити с фолио, ако не я консумирате веднага след получаване. Най-безопасният начин за съхранение е да прехвърлите остатъка от храната в стъклени съдове;



- Дръжте суровите храни отделно от храната, която е готова за консумация;
- Използвайте отделни чисти съдове

за сурова и готова/приготвена храна;

- Избягвайте консумация на приготвена храна, която оставя впечатлението, че е качествена, но е променила цвета си;
- Избягвайте да консумирате приготвена храна, която е стояла в открити съдове;
- Не поставяйте приготвена храна в съдове, в които са били държани други храни, без да са измити старателно;
- Обърнете внимание домашните любимци и други животни да не са в контакт с храната, която ще консумирате.

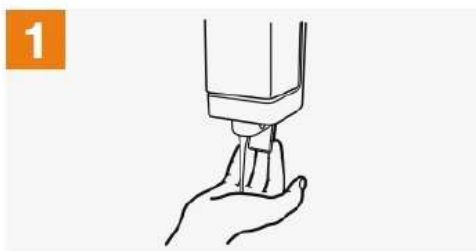


ТЕХНИКА ЗА ХИГИЕНА НА РЪЦЕТЕ СЪС САПУН И ВОДА

 **Продължителност на цялата процедура: 40-60 секунди**



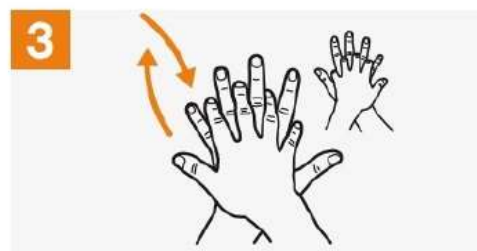
0 Намокрете ръцете си с вода.



1 Поставете достатъчно сапун да покрие цялата ви длан.



2 Разтрийте дланите си една в друга.



3 Поставете дланта на дясната ръка върху гърба на лявата ръка със сплетени и изпънати пръсти, разтъркайте по дължина на пръстите. Сменете ръцете и повторете същото.



4 Преплетете ръцете откъм дланите и разтъркайте по дължина на пръстите.



5 Свийте двете ръце и ги прихванете срещуположно. Разтъркайте.



6 С кръгово движение измийте палеца на лявата ръка с дясната и след това повторете с другата ръка.



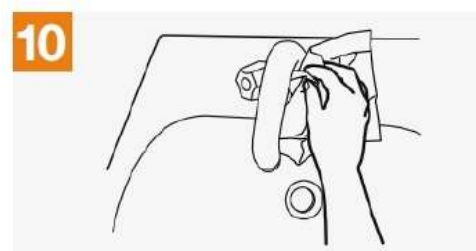
7 С кръгови движения върху лявата длан на събраните пръсти на дясната ръка измийте върховете на пръстите. Повторете с другата ръка.



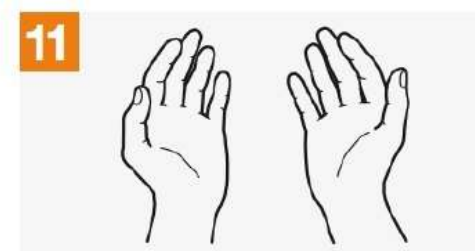
8 Изплакнете ръцете с вода.



9 Подсушете ръцете с кърпа за еднократна употреба.



10 Използвайте кърпата, за да спрете водата.



11 Вашите ръце сега са безопасни.