

**Гигиена на кухне**



Как бы хорошо ни была развита система общественного питания пища, приготовленная дома, обычно самая вкусная и полезная. Чтобы домашняя еда стала действительно здоровой надо знать и соблюдать гигиенические требования при **выборе продуктов, их приготовлении и потреблении**.

Микроорганизмы находятся везде, некоторые из них могут вызывать заболевания. Микроорганизмы попадая в благоприятную среду, на пищевые продукты, начинают интенсивно размножаться. Но даже от самых вредоносных микроорганизмов можно защититься, соблюдая несколько несложных правил.

При покупке продуктов необходимо выбирать только свежие продукты без гнили и плесени, а фрукты и овощи должны быть с неповрежденной кожурой. Если продукты с плесенью, их нужно выбрасывать целиком.

Лучше выбирать продукты, прошедшие дополнительную обработку, например, пастеризованное молоко. Но даже в этом случае необходимо обращать внимание на дату изготовления, чтобы не приобрести просроченный товар. Выбирайте продукты с чётко нанесенными датами производства и срока годности, хранения.

Важнейшее правило гигиены на кухне - не забывать мыть руки перед контактом с пищевыми продуктами, в процессе их приготовления и перед едой. На сырых продуктах могут находиться патогенные микроорганизмы, которые погибнут при термической обработке, но на руках они останутся. Надо мыть руки не только после посещения туалета или игр с животными, но и после контакта с бытовыми химикатами. Руки необходимо мыть с моющими средствами и прополаскивать проточной водой.

Для обеспечения безопасности продуктов необходимо мыть перед употреблением фрукты, овощи, зелень и яйца. В сырых овощах, фруктах, мясе, птице находятся микроорганизмы, которые погибнут при термической обработке. Но, если рядом с сырой пищей окажется готовое блюдо, микробы могут попасть на его поверхность и привести к заражению.

Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +6 градусов. Сырые и готовые продукты контактируют на разделочных досках, полках холодильника. Поэтому хранить сырые и готовые продукты надо раздельно или раскладывать в контейнеры с крышками. При обработке сырой и готовой продукции надо пользоваться разными ножами и разделочными досками.

**Правило 2-х часов.**

Важно помнить, что еду, прошедшую термическую обработку (жарку, варку, запекание), рекомендовано оставлять при комнатной температуре не больше, чем на 2 часа. Сразу после того, как мы продукты проварили – пропекли выжившие микроорганизмы находятся в так называемом тепловом шоке. Дальше есть лаг-фаза, промежуток времени перед тем, как выжившие микробы начнут размножаться. При этом остужать продукты нужно правильно. Не надо оставлять супы, приготовленные вторые блюда открытыми, так на них могут попасть бактерии с других продуктов.

**Не используйте** в пищу вздувшиеся банки с консервами!

В процессе приготовления продукты необходимо хорошо проваривать или прожаривать. Не стоит забывать про сырые яйца - есть риск заражения сальмонеллезом. Яйца вареные всмятку это не полная защита, поэтому рекомендуется варить яйца вкрутую в кипящей воде -10 минут.

Очень важно поддерживать на кухне чистоту и порядок. Не реже 1 раза в неделю следует протирать дверцы, ручки шкафов и холодильника. Вентили кранов нужно промывать после каждого приготовления пищи, связанного с обработкой корнеплодов, яиц, сырого мяса, птицы, рыбы. Все поверхности холодильника, плиты, СВЧ-печи, вытяжки, должны быть чистыми.

Микроорганизмы передаются через ветошь, губки и разделочные доски. Доски нужно промывать с применением моющих средств, затем промывать горячей водой. Деревянные доски с трещинами надо выбрасывать.

Кухонные полотенца и прихватки следует регулярно стирать и удалять по мере их использования. На них скапливается не только грязь, но и микробы. О**бычные поролоновые губки рекомендуется менять один раз в неделю,** металлические мочалки **– один** **раз в месяц и по мере загрязнения.**

Для первичной обработки продуктов на кухне необходимо иметь отдельные щетки для мытья корнеплодов и отдельные губки для обработки раковины.

**Нельзя допускать**, чтобы домашние животные ходили по кухонным столам.

Воду из-под крана для приготовления пищи и напитков лучше использовать после **специальных фильтров**.

Для сбора пищевых отходов многие используют ведро с пластиковым пакетом. При этом могут загрязняться ручка ведра, дно и стенки. Поэтому ведро после замены мусорного мешка нужно промывать водой с добавлением дезинфицирующих средств.

Начало формы

Конец формы

Соблюдайте правила гигиены на кухне и будьте здоровы!

В случае возникновения нештатной ситуации санитарно-эпидемиологического характера для получения консультации и защиты своих прав вы можете обратиться в Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43.

# санпросвет

Информация подготовлена по материалам: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru>

https://www.kp.ru/daily/27618/4969031/