

ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ. ПРОФІЛАКТИКА ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ.

Харчове отруєння виникає за вживання неякісної або несвіжої їжі, а також продуктів, строк придатності яких минув. Щоб не зіпсувати вихідних свят та уникнути харчових отруєнь, слід дотримуватися правил особистої гігієни, технології приготування страв, зберігання продуктів харчування та готових страв.

Дотримуйтеся правил особистої гігієни.

Привчіть дитину мити руки з милом перед кожним прийомом їжі. Мийте руки з милом перед приготуванням страв.

Тримайте в чистоті кухонне приладдя.

Для миття кухонного посуду, плити, поверхні столу, раковини використовуйте мийні засоби, призначені саме для цього. Відро для сміття обробляйте дезінфікуючими засобами та тримайте із закритою кришкою.

Для приготування страв використовуйте тільки свіжі продукти.

Для вживання у свіжому вигляді фрукти, овочі, зелень протягом 10 хв. замочуйте у воді, підкислений оцтом, а потім промивайте під проточною водою. Ліпше використовувати яблучний оцет у співвідношенні 3-4 столові ложки на 1 л води. Не вживайте продукти, термін придатності яких минув.

Використовуйте обробні дошки окремо

для сирих і готових продуктів. Це дасть змогу уникнути контакту цих продуктів між собою. Після використання дошку для сирих продуктів харчування обов'язково обробляйте мийними засобами, також можна обдати її окропом.

Дотримуйтеся правил зберігання готових продуктів харчування -

ковбасних виробів, сирів, хліба, консервованих продуктів тощо, — що зазначені на етикетці.
ЯК НЕ ДОПУСТИТИ ОТРУЄННЯ ХАРЧОВИМИ ПРОДУКТАМИ?

- При приготуванні їжі необхідно звертати увагу на якість продуктів харчування.
- У кожного продукту є свій строк зберігання. Особливо ретельно треба ставитись до використання в їжу продуктів, що швидко псуються: молочних, м'ясних, рибних.
- Страви з м'яса та риби потрібно відразу використовувати в їжу.
- В холодильнику м'ясо зберігають 5 днів, рибу і птицю – до 2 днів, яйця – до 3 тижнів, сметану – до 3 днів.
- Щоб купити свіжі продукти, дивись на дату виготовлення, що вказана на упаковці.
- Щоб визначити, чи свіжі яйця, необхідно помістити яйце в склянку з водою: якщо яйце лежить на дні – воно свіже; піднялось кінчиком вгору – йому 2-3 тижні і використовувати його можна лише в тісто; сплигло вгору – викинь, воно – зіпсоване.
- Можна отруїтись і хлібом. Запліснявілий хліб їсти недопустимо. Деякі види плісняви виробляють отруту.
- Продукти, які можуть нести небезпеку в літній період: розрізаний кавун, вінегрет, гречана та манна каші, овочеві салати, розтале і знову заморожене морозиво.

Правильно зберігайте готові страви.

золуйте страви від потрапляння повітря - посуд накривайте кришками чи харчовою плівкою. Зберігайте страви за температури не вище +5 °С. Холодні готові страви зберігайте не більше 2-х днів, розігріту їжу - не більше 2-х год. Дотримуйтеся правил товарного сусідства - готові страви зберігайте в холодильнику окремо від сирих продуктів.

Вчіть дитину дотримуватися гігієни харчування.

Під час вживання їжі пам'ятайте про помірність та обмеження, тобто не змушуйте дитину спробувати всі страви, що є на столі. Не дозволяйте дитині вживати солодкі газовані напої та багато кондитерських виробів, особливо з кремом.