

# TY TEŻ MASZ WPŁYW NA BEZPIECZEŃ- STWO

## ŻYWNOŚCI



## SPRAWDZAJ CO KUPUJESZ

Podczas zakupów sprawdzaj czy produkty nie mają śladu psucia się oraz jak są przechowywane. Czytaj etykiety, znajdziesz tam: nazwę żywności, wykaz składników, w tym alergenów, warunków przechowywania, daty minimalnej trwałości lub terminu przydatności do spożycia, wartości odżywczej, adres podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu.

Kampania informacyjna:  
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood

 **efsa**  
European Food Safety Authority



# UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ

Najważniejszą zasadą jest mycie rąk, naczyń i powierzchni, na których będzie przygotowywana żywność. Bakterie przenoszone przez żywność są niewidoczne dla oczu. Chronić kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

# ODDZIELAJ ŻYWNOSĆ SUROWĄ OD UGOTOWANEJ

Pakując zakupy oddzielaj warzywa i owoce od chemii gospodarczej, surowego mięsa, owoców morza i jaj. Podobnie postępuj podczas przechowywania w lodówce. Nie używaj tej samej deski, noży do owoców, warzyw i mięsa. Jeśli nie planujesz spożycia zakupionej żywności w ciągu kilku dni, zamroź ją.

# GOTUJ SKUTECZNIE

Gotowanie zabija niebezpieczne bakterie. Bezpieczne gotowanie to kwestia zastosowanej temperatury. Zupy doprowadzaj do wrzenia. Podgrzewaj do temperatury min. 70 stopni.

# PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

Świeże produkty schładzaj w ciągu 2 godz. od zakupu. Żywność mrożoną przechowuj od 1 do 12 m-cy w zależności od rodzaju. Zamrażaj przed upływem terminu przydatności do spożycia, nie zamrażaj niczego dwukrotnie.