 **ZASADY HIGIENY ŻYWNOŚCI**

Pandemia COVID-19 i związane z nią czasowe zamknięcia restauracji, kawiarni i punktów gastronomicznych spowodowały, że znacznie więcej posiłków zaczęło być przygotowywanych w domu. Dlatego istotne jest aby zdawać sobie sprawę, że nie ma dowodów na powiązanie żywności z wirusem, jednakże warto poświęcić chwilę na zrozumienie podstawowych zasad higieny żywności i tego, co możemy zrobić w domu podczas jej obróbki.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

* **Utrzymuj czystość**
  + Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
  + Myj ręce po wyjściu z toalety
  + Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
  + Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami
* **Oddzielaj żywność surową od ugotowanej**
  + Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
  + Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu  
    i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
  + Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną
* **Gotuj dokładnie**
  + Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
  + Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste- nie różowe
  + Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.
* **Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze**
  + Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
  + Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
  + Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
  + Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
  + Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)
* **Używaj bezpiecznej wody i żywności**
  + Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
  + Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
  + Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
  + Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
  + Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

*źródło: EFSA European Food Safety Authority.*