



ZASADY BEZPIECZNEGO SPOŻYCIA SUROWYCH OWOCÓW I WARZEW

Najważniejszą z zasad jest to, aby zachować higienę osobistą przy sporządzaniu posiłków.

CO NALEŻY ROBIĆ, ABY JEŚĆ ZDROWO:

- ✓ nie przechowywać surowych warzyw i owoców razem z gotowanymi oraz zbyt długo (nawet w lodówce),
- ✓ starać się przechowywać świeże warzywa i owoce w warunkach chłodniczych,
- ✓ dokładnie myć pod bieżącą wodą lub sparzać warzywa i owoce, w szczególności, gdy zjadamy je na surowo,
- ✓ do mycia należy używać wyłącznie bezpiecznej wody, a jeśli pojawią się wątpliwości, warto ją przegotować doprowadzając do jej wrzenia,
- ✓ warzywa i owoce wyraźnie zanieczyszczone ziemią myć przy pomocy szczoteczki do tego celu przeznaczonej,
- ✓ myć wszystkie powierzchnie i sprzęty, które wykorzystujemy przy sporządzaniu posiłków,
- ✓ do przygotowywania potraw z surowej żywności używać oddzielnych przedmiotów i sprzętu (noży, desek do krojenia),
- ✓ często myć ręce, szczególnie przed kontaktem z żywnością i przed posiłkiem.



Zakupuj tylko świeże, zdrowe oraz wiadomego pochodzenia warzywa i owoce ograniczając ich czas transportu.

Nasze zdrowie zależy od nas samych!