

Năm bước quan trọng để đảm bảo thức ăn an toàn

Tại sao?

Giữ vệ sinh sạch sẽ

- ✓ Rửa tay thật sạch trước khi nấu nướng và thường là khi chế biến thức ăn.
- ✓ Rửa tay sau khi đi vệ sinh.
- ✓ Rửa sạch và thực hiện các bước vệ sinh cần thiết đối với đồ dùng chế biến thức ăn.
- ✓ Giữ gìn và bảo quản sạch sẽ thức ăn và nhà bếp khỏi côn trùng, các loài vật gây hại và các con vật khác.

Hầu hết các vi sinh vật không gây bệnh, có thể tìm thấy nhiều các vi sinh vật nguy hiểm ở đất, trong nước, ở động vật và người. Những vi khuẩn này bám vào tay, khăn lau, đồ dùng nhà bếp, đặc biệt là ở thớt và những tiếp xúc cực kỳ nhanh chóng có thể làm cho chúng lẫn vào thức ăn và gây mầm bệnh trong thức ăn.

Tại sao?

Bảo quản riêng biệt thức ăn sống và chín

- ✓ Bảo quản riêng biệt thịt, thịt gia cầm và đồ ăn hải sản với các thức ăn khác.
- ✓ Sử dụng riêng biệt các đồ dùng, dụng cụ nhà bếp như dao, thớt khi chế biến thức ăn sống.
- ✓ Bảo quản thức ăn trong các hộp đựng thức ăn phù hợp, tránh để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm đang chuẩn bị chế biến.

Thực phẩm tươi sống, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm và đồ ăn hải sản và nước của các loại thực phẩm này có thể chứa các vi khuẩn nguy hiểm và có thể lây truyền vào thực phẩm khác trong quá trình chế biến hoặc bảo quản.

Tại sao?

Nấu kỹ thức ăn

- ✓ Cần phải nấu thật kỹ thức ăn, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm, trứng và đồ ăn hải sản.
- ✓ Đảm bảo đun sôi, chín các món như súp, món hầm ở 70°C. Đối với thịt và thịt gia cầm, đảm bảo nước phải trong, không có màu hồng. Tốt nhất nên sử dụng nhiệt kế để đo.
- ✓ Hâm nóng thật kỹ thức ăn đã nấu chín

Nấu nướng hợp vệ sinh có thể diệt được hầu hết các vi sinh vật nguy hại. Các nghiên cứu chỉ ra rằng nấu thức ăn có thể đảm bảo an toàn khi được nấu ở nhiệt độ 70°C. Những thức ăn cần đặc biệt lưu ý khi chế biến là thịt băm, thịt nướng và thịt gia cầm.

Tại sao?

Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp

- ✓ Không để thức ăn chín ở nhiệt độ trung bình nhiều hơn 2 tiếng đồng hồ.
- ✓ Bảo quản thức ăn chín và thức ăn/rau quả để bị ôi thiu ở nhiệt độ thích hợp (thường là dưới 5°C).
- ✓ Đảm bảo thức ăn chín thật nóng trước ăn (hơn 60°C).
- ✓ Không bảo quản thực phẩm quá lâu kể cả để trong tủ lạnh.
- ✓ Không để thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ thường.

Vi khuẩn có thể sản sinh rất nhanh nếu thực phẩm được bảo quản ở nhiệt độ thường. Bằng cách bảo quản thực phẩm ở độ lạnh dưới 5°C và nấu chín thức ăn trên 60°C sẽ hạn chế vi khuẩn hoặc diệt chết vi khuẩn. Một số vi khuẩn vẫn có thể sống được ở dưới nhiệt độ 5°C.

Tại sao?

Sử dụng nước sạch và các thực phẩm tươi sống

- ✓ Sử dụng nước sạch hoặc xử lý nước sạch trước khi sử dụng.
- ✓ Lựa chọn thực phẩm tươi sống, lành và bổ
- ✓ Lựa chọn thực phẩm được chế biến an toàn, chẳng hạn như sữa tiệt trùng
- ✓ Rửa thật kỹ rau quả, đặc biệt với các loại rau quả ăn sống
- ✓ Không sử dụng thực phẩm quá hạn sử dụng.

Nước chưa đun sôi và đã có thể chứa những vi khuẩn gây hại và Các chất hoá học độc hại có thể xuất hiện và gây hại trong những thực phẩm đã lên men. Thận trọng trong việc lựa chọn thực phẩm tươi sống và áp dụng các bước vệ sinh cơ bản như rửa sạch và gọt vỏ rau quả có thể giảm nguy cơ sản sinh

Có kiến thức chế biến thức ăn

Biết cách phòng chống nhiễm bệnh cho gia đình