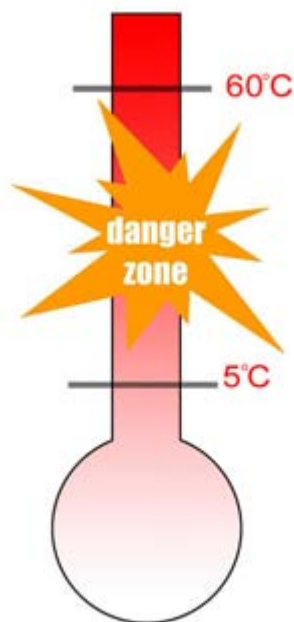


Tinkamai laikykite maistą

- Nepalikite paruošto maisto kambario temperatūroje ilgiau nei 2 valandas
- Nedelsdami atvėsinkite nesuvalgtą ar greitai gendantį maistą
- Karštus patiekalus iki pateikimo laikykite ne žemesnės kaip 60°C temperatūros
- Nelaikykite maisto ilgai, net šaldytuve
- Neatitirpinkite užšaldyto maisto kambario temperatūroje, o šaldytuve

Kodėl?

Kambario temperatūroje pavojingi mikroorganizmai labai greitai dauginasi. Didelis jų kiekis pavojingas sveikatai. Žemesnėje nei 5°C ir aukštesnėje nei 60°C temperatūroje ligų sukėlėjų dauginimasis sumažėja arba nurtūksta.



Rinkitės šviežią ir nesugedusį maistą

- Maistui gaminti vartokite švarų geriamąjį vandenį
- Nevartokite nepasterizuoto ar nevirinto pieno ir jo produktų
- Kruopščiai plaukite daržoves ir vaisius, ypač vartojamus be šiluminio apdoravimo
- Nevartokite maisto su pasibaigusiu realizavimo terminu

Kodėl?

Nešvariame vandenyje, nepasterizuotame ar nevirintame piene ir jo produktuose gali būti sveikatai pavojingų mikroorganizmų. Termiškai apdorotas ar tinkamai nuplautas maistas yra saugesnis.



ULAC

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

www.ulac.lt

5 PAGRINDINĖS TAISYKLĖS, KAD MAISTAS BŪTŲ SAUGUS



Laikykitės švaros

- plaukite rankas prieš maisto ruošimą, kiekvieną kartą po sąlyčio su žalia mėsa
- plaukite rankas pasinaudoję tualetu ir prieš valgį
- pagaminę maistą, išplaukite ir dezinfekuokite visus virtuvės paviršius, įrankius, indus, naudotus maisto ruošimui

Kodėl?

Nors dauguma mikroorganizmų žmonėms nepavojingi, tačiau dauguma iš jų randami dirvoje, vandenyje, žmonių bei gyvūnų žarnyne. Jie plinta per nešvarias rankas, virtuvės inventorių, šluotes. Tokiu būdu mikroorganizmai gali patekti į maistą



Atskirkite žaliavą nuo gatavo maisto

- Laikykite atskirai žalią mėsa, paukštieną, žuvį nuo kitų maisto produktų
- Žalios mėsos, paukštienos, žuvies dorojimui naudokite atskiras lenteles ir peilius. Arba po sąlyčio su šiuo maistu juos gerai nuplaukite vandeniu su indų plovikliu ir išdžiovinkite
- Šaldytuve laikykite maistą taip, kad jis nesiliestų su žaliava

Kodėl?

Žalioje mėsoje, paukštienoje, žuvyje ir jų skysčiuose gali būti pavojingų mikroorganizmų, kuriais maisto ruošimo metu gali būti užterštas kitas maistas



Gerai termiškai apdorokite

- Gerai išvirkite ar iškepkite gyvūninį maistą: mėsa, vištieną, kiaušinius, žuvį
- Iš šių produktų gaminami patiekalai turi būti pakaitinami iki ne žemesnės nei 70 laipsnių temperatūros
- Gerai paruoštos mėsos ar paukštienos besiskiriantis skystis yra skaidrus, bet ne rausvas
- Iš anksto paruoštą ar ilgiau šaldytuve laikytą maistą prieš vartojimą būtina gerai pakaitinti

Kodėl?

Aukštesnėje nei 70°C temperatūroje praktiškai žūva visi ligą sukeltantys mikroorganizmai.

