

# 5 PAGRINDINĖS TAISYKLĖS, KAD MAISTAS BŪTŲ SAUGUS



## LAIKYKITĖS ŠVAROS!

Plaukite rankas prieš maisto ruošimą, kiekvieną kartą po sąlyčio su žalia mėsa, kiaušiniiais ir kt. gyvūniniu maistu; plaukite rankas pasinaudoję tualetu ir prieš valgį; pagaminę maistą, išplaukite ir išdžiovinkite visus virtuvės paviršius, įrankius, indus, naudotus maisto ruošimui.

### Kodėl?

Dauguma žmogui pavojingų mikroorganizmų gyvena gyvūnų žarnyne, jų randama dirvoje, vandenyje. Su užterštomis rankomis, per virtuvės inventorių, šluostes patogeniniai mikroorganizmai gali patekti į maistą.



## ATSKIRKITE ŽALIAVĄ NUO VARTOJIMUI PARUOŠTO MAISTO

Laikykite atskirai žalią mėsą, paukštieną, žuvį nuo kito, vartojimui paruošto, maisto; Žalios mėsos, paukštienos, žuvies dorojimui naudokite atskiras lenteles ir peilius. Arba po sąlyčio su gyvūniniu maistu juos gerai nuplaukite vandeniu su indų plovikliu ir išdžiovinkite; Šaldytuve laikykite maistą taip, kad jis nesiliestu su termiškai neapdorotu.

### Kodėl?

Termiškai neapdorotame gyvūniniame maiste (mėsoje, paukštienoje, žuvyje ir jų skysčiuose) gali būti pavojingų mikroorganizmų, kuriais kitas maistas gali būti užterštas jį tvarkant.



## GERAI TERMIŠKAI APDOROKITE!

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

### Kodėl?

Aukštesnėje nei 70C temperatūroje žuva beveik visi ligas sukeliantys mikroorganizmai.



## TINKAMAI LAIKYKITE MAISTĄ!

Nepalikite paruošto maisto kambario temperatūroje ilgiau nei 2 valandas; Nedelsdami atvėsinkite nesuvalgotą ar greitai gendantį maistą; Karštus patiekalus iki patiekimo laikykite ne žemesnės kaip 60C temperatūroje; Nelaikykite maisto ilgiau, nei rekomenduoja gamintojas; Neatitirpinkite užšaldyto maisto kambario temperatūroje, tai darykite šaldytuve.

### Kodėl?

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



## 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 terminio apdoravimo; Nevartokite maisto su pasibaigusiu galiojimo terminu.

### Kodėl?

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

Parengta pagal PSO rekomendacijas