

ПЯТЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ. ПОСОБИЕ



Всемирная
организация здравоохранения

ДЕПАРТАМЕНТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,
ЗООНОЗАМ И ПИЩЕВЫМ БОЛЕЗНЯМ

Пять важнейших принципов безопасного питания. Пособие



**Всемирная
организация здравоохранения**

ДЕПАРТАМЕНТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,
ЗООНОЗАМ И ПИЩЕВЫМ БОЛЕЗНЯМ

Five keys to safer food.

1.Food handling - methods. 2.Food contamination - prevention and control. 3.Manuals. I.World Health Organization.

ISBN 92 4 459463 3
ISBN 978 92 4 459463 6

(NLM classification: WA 695)

© World Health Organization 2007

All rights reserved. Publications of the World Health Organization can be obtained from WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (tel.: +41 22 791 3264; fax: +41 22 791 4857; e-mail: bookorders@who.int). Requests for permission to reproduce or translate WHO publications – whether for sale or for noncommercial distribution – should be addressed to WHO Press, at the above address (fax: +41 22 791 4806; e-mail: permissions@who.int).

The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

The mention of specific companies or of certain manufacturers' products does not imply that they are endorsed or recommended by the World Health Organization in preference to others of a similar nature that are not mentioned. Errors and omissions excepted, the names of proprietary products are distinguished by initial capital letters.

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this publication. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

Printed in France



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ _____ 3



РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ: БАЗОВЫЙ МАТЕРИАЛ _____ 6

Плакат «Пять ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания» ____ 11



РАЗДЕЛ ВТОРОЙ: ПЯТЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ ____ 11

Принцип 1: Соблюдайте чистоту _____ 11

Принцип 2: Отделяйте сырое от готового _____ 15

Принцип 3: Проводите тщательную тепловую обработку _____ 16

Принцип 4: Храните продукты при безопасной температуре _____ 18



ПРИНЦИП 5: Используйте чистую воду и чистое пищевое сырье _____ 20

ОЦЕНОЧНЫЕ АНКЕТЫ _____ 22

I: Для организатора и/или инструктора _____ 22

II: Для участников _____ 24



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ _____ 27

ССЫЛКИ _____ 28



Безопасность продуктов питания – важный вопрос здравоохранения

Опасные для здоровья продукты питания составляли проблему для людей с начала летописных времен, и многие из проблем, с которыми мы сталкиваемся сегодня, не новы. Несмотря на то, что правительства стран во всем мире делают все, что в их силах для повышения безопасности продуктов питания, пищевые болезни остаются серьезным вопросом здравоохранения как в развитых, так и в развивающихся странах.

Было подсчитано, что каждый год 1,8 миллиона людей умирают в результате диарейных заболеваний, при этом большинство подобных случаев могут быть отнесены к случаям, связанным с загрязненными продуктами питания или водой. Правильное приготовление пищи может предотвратить большинство заболеваний пищеварительной системы.

Более 200 известных болезней передаются через продукты питания.¹

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) давно осознавала необходимость проводить просветительную работу среди тех, кто занимается приготовлением пищи, относительно их роли в обеспечении безопасности продуктов питания. В начале 1990-х ВОЗ разработала Десять золотых правил приготовления безопасной пищи, которые активно переводились и тиражировались. Однако, стало очевидно, что необходимо нечто более простое и общеприменимое. В 2001 году, по прошествии почти года консультаций со специалистами по безопасности питания и факторам риска, ВОЗ разработала плакат «Пять важнейших принципов безопасного питания», который включал в себя все основные положения Десяти золотых правил приготовления безопасной пищи под более простыми заголовками, которые намного легче запомнить, а также содержал более подробные обоснования предлагаемых мер.

Плакат «Пять принципов безопасного питания»

Основные положения плаката «Пять важнейших принципов безопасного питания»: (1) соблюдайте чистоту; (2) отделяйте сырое от готового; (3) проводите тщательную тепловую обработку; (4) храните продукты при безопасной температуре; и (5) используйте безопасную воду и безопасное пищевое сырье. Этот плакат был переведен более чем на 40 языков и применяется для распространения по всему миру идей ВОЗ в области пищевой гигиены.

¹ Mead, P.S., et al, *Food-Related Illness and Death in the United States* Emerging Infectious Diseases, Vol 5, No. 5, 1999.

Пособие «Пять принципов безопасного питания»

Пособие включает в себя два раздела. Раздел Первый представляет собой базовый материал, а в разделе Втором излагаются «Пять важнейших принципов безопасного питания». Раздел Второй содержит основную информацию о безопасности продуктов питания из «Пяти принципов» и предлагает способы ее донесения до аудитории. При подаче материала важно, чтобы основная информация и обоснования (т.е. почему) оставались такими же, как в «Пяти принципах».

Информация в Разделе Первом: не предполагается подавать базовый материал в данном формате. Инструктор сам решает, как и когда обсуждать вопросы этого раздела. Он должен выявить вопросы, актуальные для той или иной аудитории, и объединить их в презентацию по материалам второго раздела.

В обоих разделах материал представлен в виде двух колонок. Левая колонка содержит информацию, которая должна быть донесена до любой аудитории. В правом столбике дана информация, предназначенная не для аудитории, а чтобы помочь инструктору в ответах на вопросы. После каждого пункта идут «Идеи и предложения для инструктора», т.е. предлагаются способы адаптации материала для различных аудиторий в разных местностях.

Адаптируя материал в процессе подготовки к семинару, необходимо учитывать следующее.

- ◆ Тип аудитории (например, школьники, молодежь, люди, готовящие еду дома, работники пищевой промышленности).
- ◆ Будет ли понятен данной аудитории уровень используемого языка?
- ◆ Достаточно ли визуальных подсказок содержится в презентации для того, чтобы помочь тем, кому, возможно, будет непонятен язык?
- ◆ Длительность подачи материала, достаточная для того, чтобы завладеть вниманием аудитории и удерживать его.
- ◆ Ясность, краткость и легкость восприятия инструкций.
- ◆ Подается ли материал в интересном виде, что упрощает его понимание и запоминание?
- ◆ Подкрепляют ли материалы основную информацию?
- ◆ Задействованы ли примеры с местными продуктами питания?
- ◆ Будет ли обсуждаться употребление местных продуктов?
- ◆ Учитывает ли материал местные условия (т.е. наличие водопровода, холодильников и т.д.)?

Несмотря на то, что информация, содержащаяся в настоящем руководстве, будет адаптироваться для каждой конкретной аудитории, главные идеи и основная информация должны оставаться теми же, что и в плакате ВОЗ «Пять принципов безопасного питания».

Оценка

Все аспекты учебного материала по Пяти важнейшим принципам безопасного питания должны быть подвергнуты оценке. Настоящее пособие включает в себя две оценочные анкеты: одна для организатора и/или инструктора и одна для участника. В анкете для организатора и/или инструктора дается оценка демографическому составу аудитории, тому, правильно ли был адаптирован материал и достигнута ли цель семинара. В анкете для участника дается оценка влиянию семинара на осведомленность о безопасности продуктов питания, отношение к предмету и поведение участника. Рекомендуется попросить участников заполнить одну анкету до начала семинара и одну – после его окончания.

Словарь терминов

К пособию прилагается словарь используемых в нем терминов.

Ссылки

Этот раздел содержит дополнительную информацию для организатора, инструктора и участников. Помимо настоящего руководства, ВОЗ собирается разработать дополнительные материалы, нацеленные на различные аудитории, включая школьников и женщин, а также дополнительные материалы по различным аспектам безопасности продуктов питания. После того как такие материалы будут разработаны, они будут опубликованы на интернет-сайте ВОЗ, посвященном безопасности продуктов питания: www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

Целью ВОЗ является улучшение процесса обмена практическими знаниями о безопасности питания и их применения государствами-членами за счет обмена опытом и проверенными на практике решениями. Один из разделов интернет-сайта ВОЗ, посвященного безопасности продуктов питания, предназначен для того, чтобы дать разным странам возможность доступа к средствам, разработанным в разных концах света. Каждый может активно внести свой вклад в распространение концепций общественного здоровья, изложенных в «Пяти важнейших принципах безопасного питания» и предотвратить распространение пищевых заболеваний путем обмена идеями, материалами и опытом на этом сайте.

Раздел Первый: Базовый материал

Суть проблемы	Дополнительная информация
<p>Ежедневно люди по всему миру заболевают от пищи, которую они едят. Это пищевые болезни, они возникают под действием опасных микроорганизмов и/или токсичных химикатов. Большинство пищевых болезней возможно предотвратить, если обращаться с продуктами питания должным образом.</p>	<p>Пищевые болезни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Проблема как развивающихся, так и развитых стран; ◆ Большой процент загрузки системы медицинского обслуживания; ◆ Наиболее подвержены воздействию дети дошкольного и младшего школьного возраста, пожилые люди и люди, страдающие различными заболеваниями; ◆ Создают порочный круг диареи и истощения; а также ◆ Наносят урон государственной экономике, национальному развитию и международной торговле.
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <p>Чтобы сделать ваш язык проще, используйте термин “микроб” для обозначения микроорганизмов и “яды” для обозначения токсичных химикатов.</p>	
Что такое микроорганизмы?	Дополнительная информация
<p>Микроорганизмы – это очень маленькие живые существа, настолько маленькие, что их невозможно увидеть невооруженным глазом. Существует три различных вида микроорганизмов: хорошие, плохие и опасные. Хорошие микроорганизмы полезны. Они:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Участвуют в производстве продуктов и напитков (например, сыра, йогурта, пива и вина); ◆ Участвуют в производстве лекарственных средств (например, пенициллина); и ◆ Помогают кишечнику переваривать пищу. <p>Плохие микроорганизмы, т.е. микроорганизмы, которые вызывают порчу продуктов питания, как правило, не вызывают болезней, однако из-за них еда плохо пахнет, ужасна на вкус и отвратительна внешне.</p> <p>Опасные микроорганизмы могут причинить болезнь и даже смерть. Они называются “патогенными”. Большинство таких микроорганизмов не меняют облика продуктов.</p>	<p>Микроорганизмы настолько малы, что на булавочной головке их уместился бы целый миллион.</p> <p>Бактерии, вирусы, дрожжи, плесень и паразиты – все это микроорганизмы.</p> <p>Запах, вкус и внешний вид продуктов питания не являются надежными показателями их безопасности. Некоторые микроорганизмы, вызывающие порчу продуктов, изменяют внешний вид еды и являются опасными. Примером служит зеленая плесень на хлебе, которая может производить токсины.</p> <p>Примеры наиболее распространенных опасных микроорганизмов, вызывающих пищевые болезни:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Бактерии - <i>Salmonella</i>, <i>Shigella</i>, <i>Campylobacter</i> и кишечная палочка <i>E. coli</i>; ◆ Паразиты - <i>Giardia</i>, <i>Trichinella</i>; и ◆ Вирусы – Гепатит А, Норовирус.
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Узнайте об опасных микроорганизмах в вашем регионе. ◆ Возможно, будет уместно поменять пример, иллюстрирующий относительный размер микроорганизмов. Например, 10 000 бактерий, расположенных вплотную друг к другу, займут один сантиметр. ◆ Визуальные материалы и конкретные примеры заплесневевших фруктов могут быть интересны, однако необходимо особо отметить, что опасные бактерии могут не всегда влиять на запах, вкус и внешний вид продуктов. 	

Где живут микроорганизмы?	Дополнительная информация
<p>Микроорганизмы имеются везде, но наиболее часто встречаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ В фекалиях; ◆ В почве и воде; ◆ На крысах, мышах, насекомых и вредителях; ◆ На домашних и водных животных, скоте (например, собаках, рыбе, коровах, курицах и свиньях); и ◆ На людях (кишечник, рот, нос, руки, ногти на руках и кожа). 	<p>Фекалии людей и животных содержат болезнетворные микроорганизмы. В одной чайной ложке почвы содержится более 1 миллиарда микроорганизмов. Все живые существа имеют свои микроорганизмы. Животные переносят микроорганизмы на своих стопах, во рту и на коже. В среднем, 100 000 бактерий находятся на каждом квадратном сантиметре кожи человека.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Назовите наиболее распространенные источники микроорганизмов в том или ином регионе. 	
Как микроорганизмы передвигаются?	Дополнительная информация
<p>Микроорганизмы используют кого-то или что-то для своего передвижения. Перенос микроорганизмов с одной поверхности на другую называется «загрязнением». Чаще всего с места на место микроорганизмы переносятся руками. Микроорганизмы могут распространяться через загрязненную воду или продукты питания. Домашние животные также могут быть источником загрязнения.</p>	<p>Если работник кухни инфицирован вирусом и продолжает заниматься приготовлением пищи, некоторые вирусы могут быть переданы потребителю через еду. Гепатит А и норовирус – это примеры вирусов, которые могут передаваться таким образом. Зооноз – это инфекционное заболевание, вызываемое микроорганизмами, передающимися от животных людям. Птичий грипп и инфекции E. coli 0157 – примеры зооноза. Птичий грипп может передаваться людям через прямой контакт с зараженными птицами или объектами, зараженными их фекалиями.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Продемонстрируйте процесс загрязнения, дотронувшись рукой до своего лица, а затем дотронувшись той же рукой до какого-либо продукта. ◆ Обсудите вспышки местных пищевых болезней, включая их причины и возможные меры по предотвращению инфицирования людей. 	

Как микроорганизмы растут?	Дополнительная информация
<p>Большинство микроорганизмов “растут” путем размножения. Для размножения им требуются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Питание; ◆ Вода; ◆ Время; и ◆ Тепло. <p>Мясо, морепродукты, вареный рис, макаронные изделия, молоко, сыр и яйца являются идеальной средой для размножения микроорганизмов.</p>	<p>Одна бактерия может воспроизвести вторую за 15 минут. Это означает, что за 6 часов одна бактерия размножится до 16 миллионов. Чтобы стать вредоносными, некоторым бактериям необходимо размножиться до огромных количеств. Другие бактерии могут вызвать болезнь даже в малых количествах. Вирусы по своим размерам во много раз меньше бактерий. Они не развиваются в воде или пище, но используют их как средство перемещения.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Обсудите местные продукты питания, которые являются и не являются идеальной средой для размножения микроорганизмов. ◆ Сушеные бобы, галька и другие предметы могут быть задействованы для демонстрации роста числа бактерий. В качестве примера быстрого размножения возьмите сначала один предмет, через 15 секунд добавьте второй предмет, еще через 15 секунд доведите количество предметов до 4, еще через 15 секунд - до 8 и т.д. (удваивайте количество предметов каждые 15 секунд). Обратите внимание, что используются 15 секунд вместо 15 минут, чтобы сделать возможным демонстрацию роста бактерий в рамках семинара. 	
Каковы симптомы пищевых болезней?	Дополнительная информация
<p>Ежегодно миллиарды людей испытывают один или более приступов пищевых заболеваний даже не подозревая, что их недомогание вызвано продуктами питания. Наиболее распространенные симптомы пищевых болезней:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Боль в желудке; ◆ Тошнота; и ◆ Диарея. <p>Симптомы зависят от причины заболевания. Симптомы могут возникать очень быстро после приема пищи, а могут проявиться через несколько дней или даже недель. При большинстве пищевых болезней симптомы возникают через 24 -72 часа после потребления продуктов питания. Пищевые болезни могут привести к длительным проблемам со здоровьем. Очень тяжелые заболевания, включая рак, артрит и неврологические расстройства могут быть вызваны загрязненной пищей.</p>	<p>Как правило, последствия пищевых болезней носят более тяжелый характер и чаще приводят к летальному исходу среди детей, больных, беременных женщин и пожилых людей. Потребление большого количества жидкости поможет поддержать гидратацию во время диареи. Подсчитано, что в 3% случаев пищевые болезни могут привести к длительным проблемам со здоровьем. Порезы и кожные повреждения рук можно закрыть перчатками, которые следует часто менять. Рекомендации по лечению пищевых заболеваний различны от страны к стране и должны быть адаптированы для каждого конкретного региона. Однако следует обратиться за медицинской помощью, если испражнения слишком часты, водянисты или содержат кровь или продолжаются более 3 дней. Некоторые пищевые болезни могут передаваться от человека человеку. Лица, осуществляющие уход за больным, могут заразиться пищевыми заболеваниями от своих пациентов.</p>

<p>Что делать, если вы заболели Постарайтесь не касаться продуктов питания или не заниматься приготовлением пищи, пока вы больны и еще 48 часов после того, как закончится проявление симптомов. Однако, если это неизбежно, мойте руки водой с мылом перед началом и часто делайте это в процессе приготовления пищи. Если симптомы тяжелые, немедленно обратитесь за медицинской помощью.</p>	
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Работники пищевых предприятий должны уведомить своих работодателей о наличии следующего: гепатит А, диарея, тошнота, жар, боль в горле, кожная сыпь, другие повреждения кожного покрова (например, нарывы, порезы и т.д.) или выделения из ушей, глаз или носа. ◆ При работе связанной со значительным риском, такой как забой животных и приготовление готовой к употреблению пищи, могут потребоваться специальные средства личной защиты. Обратитесь в местные органы власти для получения дополнительной информации. 	
<p>Нельзя забывать о химикатах</p>	<p>Дополнительная информация</p>
<p>Микроорганизмы не являются единственной причиной пищевых болезней. Люди также заболевают от отравления химикатами, среди которых:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Натуральные токсины; ◆ Металлы и экологические загрязнители; ◆ Химикаты, используемые для обработки животных; ◆ Неправильно используемые пестициды; ◆ Чистящие химические средства; и ◆ Неправильно используемые пищевые добавки. <p>Чтобы сократить риск отравления химикатами, которые могут оказаться на поверхности продуктов питания, достаточно таких простых мер, как мытье и ошкуривание продуктов. Правильное хранение может предотвратить или уменьшить образование некоторых натуральных токсинов.</p>	<p><i>“Отравление”</i> - это термин, используемый для описания недомогания, наступающего в результате химического загрязнения. Некоторые “натуральные” токсины (например, афлатоксин) вызваны плесенью, развивающейся на продуктах. Афлатоксины могут оказывать негативное влияние на печень, что может привести к раку.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Полезно упомянуть какие-нибудь конкретные химикаты, представляющие угрозу для некоторых групп населения (например, метил-ртуть, мышьяк). ◆ Обсудите важность прочтения и понимания инструкций на этикетках чистящих химикатов. ◆ Использование посуды и кухонных принадлежностей, покрытых материалами, содержащими тяжелые металлы (например, свинец, кадмий), может привести к химическому отравлению. Обсудите посуду, подходящую для приготовления продуктов. 	

Все в ваших руках!

Не допускайте, чтобы микроорганизмы заразили вас и других, соблюдайте «Пять важнейших принципов безопасного питания»:

1. Соблюдайте чистоту;
2. Отделяйте сырое от готового;
3. Проводите тщательную тепловую обработку;
4. Храните продукты питания при безопасной температуре; и
5. Используйте чистую воду и пищевое сырье.

Дополнительная информация

Очень важно следовать «Пяти важнейшим принципам безопасного питания», так как правильная обработка продуктов питания является залогом предотвращения пищевых болезней.

Данные положения являются основной информацией и должны быть донесены до любой аудитории.

Возможно в некоторых странах необходимо обратиться к вопросам безопасной воды и сырья перед тем, как перейти к Пяти важнейшим принципам безопасного питания.

5 ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания



Поддерживайте чистоту

- ✓ Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу
- ✓ Мойте руки после туалета
- ✓ Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- ✓ Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тропы, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.



Отделяйте сырое и приготовленное

- ✓ Отделите сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов, пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.



Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ✓ Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° C
- ✓ При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра
- ✓ Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясную фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.



Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- ✓ Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° C)
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы все же могут размножаться и при температуре ниже 5° C.



Выбирайте свежие и не порченные продукты

- ✓ Используйте чистую воду, или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и непорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Необработанные продукты, в таком виде и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.



СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ

Основная информация	Почему?
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Мойте руки перед контактом с продуктами питания, а также часто в процессе их приготовления ◆ Мойте руки после посещения туалета ◆ Мойте и дезинфицируйте поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи ◆ Защитите зону кухни от насекомых, паразитов и других животных 	<p>В то время как большинство микроорганизмов не вызывают заболеваний, опасные микроорганизмы присутствуют в больших количествах в почве, воде, на животных и людях. Такие микроорганизмы переносятся на руках, тряпках и кухонных принадлежностях, особенно разделочных досках, а малейший контакт может послужить причиной их попадания в пищу и вызвать пищевую болезнь.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <p>Если что-то выглядит чистым, это еще не означает, что это так. Требуется более 2.5 миллиардов бактерий, чтобы вызвать помутнение 250 мл воды, но в некоторых случаях достаточно 15-20 патогенных бактерий, чтобы человек заболел.</p> <p>Если в вашей местности практикуется забой животных в домашних условиях, ниже следующее имеет особую важность.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Место забоя животных должно поддерживаться в чистоте и должно быть отделено от места приготовления пищи. ◆ После забоя животных смените одежду и вымойте руки и инструмент. ◆ Не забивайте больных животных. ◆ Помните об актуальных заболеваниях в вашей местности, таких как птичий грипп. Угроза, которую представляют такие заболевания для человеческого здоровья, может потребовать дополнительных мер, таких как средства личной защиты. Обратитесь в местные органы власти для получения дополнительной информации. ◆ Фекалиям не место в доме, в месте выращивания продуктов, их приготовления и хранения. ◆ Мойте руки, чтобы предотвратить загрязнение через фекалии. ◆ Домашних и других животных держите на расстоянии от места выращивания, приготовления и хранения пищи (например, кошки, собаки, птицы и другие животные, живущие в доме). 	



Как поддерживать личную гигиену: мытье рук	Дополнительная информация
<p>Часто микроорганизмы переносятся с одного места на другое через руки, поэтому мытье рук играет очень важную роль.</p> <p>Мыть руки следует:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Перед контактом с продуктами питания и часто в процессе их приготовления;◆ Перед приемом пищи;◆ После посещения туалета;◆ После работы с сырым мясом или птицей;◆ После смены подгузников (пеленок) у детей;◆ После сморкания;◆ После контакта с мусором;◆ После контакта с химикатами (включая химикаты, используемые для очистки);◆ После игры с животными; и◆ После курения. <p>Чтобы помыть руки, вам необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Намочить руки под проточной водой;◆ Потереть руки друг о друга в течение не менее 20 секунд с использованием мыла;◆ Сполоснуть руки под проточной водой; и◆ Тщательно вытереть руки чистым сухим полотенцем, предпочтительно бумажным.	<p>Для пищевой промышленности очень важным вопросом для обсуждения является личная гигиена. Подобные обсуждения должны включать в себя такие вопросы, как ношение перчаток, подрезание ногтей на руках и ношение чистой одежды. Если используются перчатки, их нужно часто менять.</p> <p>«Туалет» может быть понят только как опорожнение кишечника, если не упомянуть также и о мочеиспускании.</p> <p>Многие люди моют руки неправильно. Они не используют мыло или моют руки только частично. При мытье рук не следует забывать о кончиках пальцев, ногтях, больших пальцах, запястьях и пространстве между пальцами. Сочетание горячей воды и мыла помогает смыть жир, бактерии и грязь. Ведро и черпак могут использоваться для мытья рук, если нет проточной воды.</p> <p>Лучше всего мыть руки горячей водой, но во многих местах ее нет. Применение холодной или чуть теплой воды допустимо при мытье с мылом.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Мыло и вода идеальны для мытья рук, но многие люди не имеют возможности воспользоваться мылом или моющим средством. Как правило, в качестве заменителя мыла используется угольная зола. Этот способ мытья рук приемлем.	



Как очищать посуду и кухонные принадлежности

В целом, необходимо:

- ◆ Поддерживать чистоту во время приготовления пищи, чтобы у микроорганизмов не было возможности для размножения;
- ◆ Уделять особое внимание кухонным принадлежностям, используемым для еды, питья и приготовления пищи, которые контактируют с сырыми продуктами питания или ртом;
- ◆ Дезинфицируйте разделочные доски и кухонные принадлежности после их контакта с сырым мясом или морепродуктами; и
- ◆ Не забывайте мыть и просушивать чистящие приспособления, так как микроорганизмы быстро размножаются во влажной среде.

После приема пищи необходимо:

- ◆ Убрать остатки пищи в мусорное ведро;
- ◆ Вымыть принадлежности в горячей воде с использованием моющего средства, а также чистой тряпки или щетки для удаления остатков пищи и жира;
- ◆ Ополоснуть в чистой горячей воде;
- ◆ Продезинфицировать кухонные принадлежности кипятком или дезинфицирующим раствором; и
- ◆ Дать посуде и кухонным принадлежностям высохнуть на воздухе или вытереть их чистой сухой тканью.

Дополнительная информация

Важно различать «очищение» и «дезинфекцию». «Очищение» - это процесс физического удаления грязи и частиц пищи. «Дезинфекция» - это процесс уничтожения микробов.

Тряпки, полотенца и другие чистящие принадлежности нужно содержать в чистоте и ежедневно менять. Использование губок не рекомендуется. Используйте разные тряпки для мытья посуды и поверхностей, чтоб предотвратить распространение микроорганизмов.

Для приготовления дезинфицирующего раствора: размешайте 5 мл бытового отбеливателя в 750 мл воды. Применяется для дезинфекции кухонных принадлежностей, поверхностей и тряпок.

Кипяток также может использоваться для дезинфекции кухонных принадлежностей, но будьте осторожны, чтобы не обжечься!

Как защитить зону приготовления пищи от вредителей

К вредителям относятся крысы, мыши, птицы, тараканы, мухи и другие насекомые. Домашние животные (собаки, кошки, птицы и т.д.) переносят микроорганизмы и паразитов (блох, клещей и т.п.) на лапах, шерсти и перьях.

Чтобы уберечь продукты питания от паразитов:

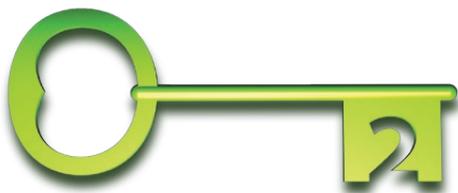
- ◆ Накрывайте продукты питания или держите их в закрытых контейнерах;
- ◆ Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор;
- ◆ Содержите место приготовления пищи в хорошем состоянии (заделывайте трещины в стенах или отверстия);
- ◆ Используйте приманку или специальные средства для борьбы с паразитами (позаботившись о том, чтобы не загрязнить продукты питания); и
- ◆ Следите, чтобы домашние животные не допускались к месту приготовления пищи.

Дополнительная информация

Вредители могут переносить вредоносные микроорганизмы на продукты питания и поверхности на кухне.

Измените примеры распространенных вредителей в зависимости от того, какие вредители наиболее характерны для данной местности.

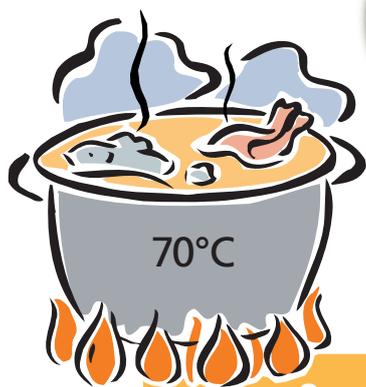
Обсудите способы избавления от вредителей в местах приготовления и хранения продуктов. В некоторых странах полная защита кухонь от вредителей может оказаться невозможной. В таком случае следует очищать и дезинфицировать поверхности и кухонные принадлежности перед приготовлением пищи. Кошки являются переносчиками вредителей, которые могут загрязнить пищу и стать причиной серьезных заболеваний у еще не родившихся детей. Следите, чтобы кошки не допускались к месту приготовления и хранения пищи.



ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО



Основные сведения	Почему?
<ul style="list-style-type: none">◆ Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания◆ Используйте отдельное оборудование, такое как ножи и разделочные доски, для работы с сырыми продуктами◆ Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми	<p>Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Хранение сырых продуктов отдельно от готовых предотвращает распространение микроорганизмов.◆ «Перекрестное загрязнение» - термин, используемый для описания переноса микроорганизмов с сырой пищи на готовую.◆ Обсудите местные привычки в обработке и приготовлении продуктов питания, чтобы выявить факторы, которые могут привести к загрязнению.	
Как хранить пищевое сырье отдельно от готовых продуктов	Дополнительная информация
<ul style="list-style-type: none">◆ При покупке держите сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от других продуктов питания.◆ В холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов для предотвращения перекрестного загрязнения.◆ Храните продукты в емкостях с крышками, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми.◆ Мойте посуду, использованную под сырые продукты. Используйте чистую посуду для готовых продуктов.	<p>Сделайте акцент на том, что подобное разделение должно иметь место на всех других этапах приготовления пищи, включая забой животных.</p> <p>Жидкости для маринования сырого мяса не следует выливать на мясо, прошедшее тепловую обработку, в процессе его приготовления и когда оно готово к употреблению.</p>



ПРОВОДИТЕ ТЩАТЕЛЬНУЮ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ

Основные сведения	Почему?
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов ◆ Доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения, чтобы убедиться, что они достигли температуры 70 °С. Убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, не розовый. В идеале, следует использовать термометр. ◆ Тщательно разогревайте готовую пищу 	<p>Правильная тепловая обработка убивает почти все опасные микроорганизмы. Как показали исследования, разогревание пищи до 70 °С может сделать ее безопасной для потребления. К продуктам, требующим особого внимания, относятся рубленое мясо, мясные рулеты, большие куски мяса и цельные тушки птицы.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Приведите примеры продуктов и/или блюд, которые употребляет ваша аудитория. Продолжайте использовать примеры этих продуктов и/или блюд с обычной технологией их приготовления для того, чтобы объяснить, как сделать так, чтобы тепловая обработка была проведена тщательно. ◆ Если использование термометра аудиторией маловероятно, уделите особое внимание использованию цвета в качестве индикатора готовности. <p>Тщательная тепловая обработка в микроволновой печи</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ В микроволновых печах тепловое воздействие на продукты может быть неравномерным и оставлять без тепловой обработки отдельные места, где могут выжить опасные бактерии. Убедитесь, что продукты, приготовленные в микроволновой печи, имеют необходимую температуру по всей поверхности. ◆ Некоторые пластиковые емкости выделяют токсичные химикаты при нагревании и не должны использоваться в микроволновых печах. 	



Как сделать тепловую обработку тщательной

Продукты следует довести до температуры 70 °С, чтобы быть уверенным в безопасности их употребления в пищу. При температуре 70 °С уничтожаются даже большие скопления микроорганизмов в течение 30 секунд.

Используйте термометр, чтобы убедиться, что достигнута температура 70 °С.

Некоторым аудиториям может потребоваться объяснить, как пользоваться термометром.

Инструкции по его использованию:

Поместите термометр в центр самой массивной части мяса.

- ◆ Убедитесь, что термометр не соприкасается с костью или стенкой емкости.
- ◆ Следите, чтобы термометр очищался и дезинфицировался после каждого применения для предотвращения взаимного загрязнения между сырыми и готовыми продуктами.

Если термометра нет:

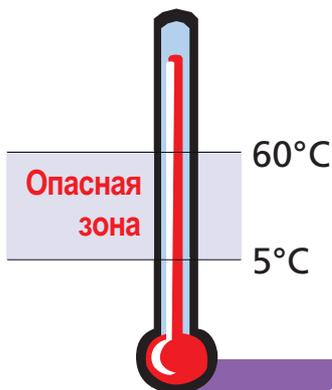
- ◆ Готовьте птицу до тех пор, пока сок не станет чистым, а внутренняя часть не перестанет быть розовой;
- ◆ Готовьте яйца и морепродукты до полной готовности; и
- ◆ Доводите жидкие продукты до кипения и кипятите их в течение 1 минуты.

Дополнительная информация

Часто центральная часть цельного куска мяса стерильна. Большинство бактерий находятся на внешней поверхности. Употребление в пищу цельных кусков мяса (например, ростбиф) с розовой серединкой, как правило, не опасно. Однако, в рубленом мясе, мясных рулетах или птице бактерии могут находиться как снаружи так и внутри.

Низкие температуры тепловой обработки могут использоваться для уничтожения микроорганизмов в некоторых видах продуктов. При низких температурах требуется больше времени для приготовления.

Разогревайте продукты до тех пор, пока они не станут по-настоящему горячими со всех сторон.



ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Основные сведения	Почему?
<ul style="list-style-type: none">◆ Не оставляете готовые продукты при комнатной температуре более 2 часов◆ Храните в холодильнике все приготовленные и быстро портящиеся продукты питания (предпочтительно при температуре 5 °C)◆ Держите приготовленную пищу горячей (при температуре выше 60 °C) перед подачей на стол◆ Не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике◆ Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре	<p>Микроорганизмы могут размножаться крайне быстро, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При температуре ниже 5 °C и выше 60 °C the развитие микроорганизмов замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы продолжают размножаться при 5 °C.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Условия хранения в различных регионах могут существенно отличаться друг от друга. Ознакомьтесь с практикой хранения продуктов питания в том или ином регионе и обсудите безопасные способы.◆ Приведите примеры сроков годности продуктов питания, широко распространенных в данном регионе, при условии их хранения в холодильнике.◆ Рассмотрите варианты хранения при низких температурах, отличные от холодильника (вырытая яма, холодная вода и т.п.).◆ Если безопасное хранение неосуществимо, обсудите возможности получения свежих продуктов питания и их незамедлительного использования.◆ Для некоторых аудиторий температурные показатели следует давать по Фаренгейту. 70 °C составляет около 160 °F, о них можно говорить как об оптимальной температуре для приготовления пищи.◆ Обсудите, каким безопасным способом можно разморозить большие куски мяса (например, индейку, большой кусок мяса и т.д.). <p>Безопасное размораживание продуктов в микроволновой печи</p> <p>Микроволновые печи могут использоваться для размораживания продуктов питания, однако они могут нагреть некоторые места, где начнут развиваться микроорганизмы. При размораживании в микроволновой печи продукты должны подвергаться тепловой обработке незамедлительно.</p>	



Какие температуры безопасны для продуктов питания?	Дополнительная информация
<p>Опасная температура составляет от 5°C до 60°C, когда микроорганизмы размножаются очень быстро.</p> <p>При охлаждении рост бактерий замедляется. Тем не менее, зачастую даже при хранении в холодильнике или морозильной камере бактерии могут развиваться.</p>	<p>Микроорганизмы не могут размножаться при очень низких или очень высоких температурах. Охлаждение или замораживание не убивает микроорганизмы, но останавливает их рост. Как правило, микроорганизмы размножаются быстрее при высоких температурах. Но при достижении температуры 50 °С, большинство микроорганизмов не размножается.</p>
Как хранить продукты питания при безопасных температурах	Дополнительная информация
<ul style="list-style-type: none">◆ Правильно охлаждайте и храните остатки пищи.◆ Готовьте в небольших количествах, чтобы оставалось меньше.◆ Остатки пищи не должны храниться в холодильнике более 3 дней и не должны разогреваться более одного раза.◆ Размораживайте продукты в холодильнике или других прохладных местах.	<p>Остатки пищи можно быстро охладить, если: поместить их на открытой посуде; нарезать большие куски мяса на более маленькие; поместить пищу в прохладную чистую емкость; регулярно перемешивать (супы). Помечайте остатки пищи, чтобы знать, как долго они хранятся.</p>



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТУЮ ВОДУ И ЧИСТОЕ ПИЩЕВОЕ СЫРЬЕ

Основные сведения	Почему?
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Используйте чистую воду или очищайте ее, чтобы сделать безопасной ◆ Выбирайте свежие и безопасные продукты ◆ Выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко ◆ Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются сырыми ◆ Не используйте продукты питания после истечения их срока годности 	<p>Пищевое сырье, включая воду и лед, может быть загрязнено опасными микроорганизмами и химикатами. Токсичные химикаты могут образовываться в поврежденных и плесневелых продуктах. Внимательность при выборе сырья и простые меры, такие, как мытье и очистка, могут снизить риск.</p>
<p>Идеи и предложения для инструктора</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Безопасными» являются вода и продукты, в которых нет опасных микроорганизмов и токсичных химикатов в количествах, которые могут вызвать недомогание и/или болезнь. 	
Что такое чистая вода?	Дополнительная информация
<p>Неочищенная вода из водоемов содержит вредителей и патогены, которые могут вызвать диарею, брюшной тиф или дизентерию. Неочищенная вода из водоемов небезопасна! Дождевая вода, собранная в чистые емкости, безопасна, если такие емкости защищены от загрязнения птицами или другими животными.</p> <p>Чистая вода нужна для:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Мытья фруктов и овощей; ◆ Добавления в пищу; ◆ Приготовления напитков; ◆ Приготовлении льда, ◆ Мытья посуды и кухонных принадлежностей; и ◆ Мытья рук. 	<p>Кипячение, хлорирование и фильтрация являются важными способами инактивирования микробных патогенов, но при этом не удаляются вредные химикаты.</p> <p>Для дезинфекции воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Доведите до полного кипения; ◆ Добавьте 3 - 5 капель хлора на 1 литр воды; или ◆ Удалите патогены при помощи соответствующего фильтра. <p>Накрывание резервуаров и другой тары сеткой предотвращает размножение комаров-переносчиков лихорадки денге.</p>



Как выбирать безопасное сырье

При покупке или использовании продуктов:

- ◆ Выбирайте свежие и полезные продукты;
- ◆ Избегайте продуктов с повреждениями или гнилью;
- ◆ Выбирайте продукты, прошедшие обработку в целях их безопасности, например, пастеризованное молоко или облученное мясо;
- ◆ Мойте фрукты и овощи чистой водой, особенно если они употребляются сырыми;
- ◆ Не используйте продукты питания после истечения их срока годности;
- ◆ Выбрасывайте поврежденные, вздутые или окисленные консервы; и
- ◆ Выбирайте готовые к употреблению, прошедшие тепловую обработку или быстро портящиеся продукты, которые хранятся надлежащим образом (при высокой или низкой температуре, но не в опасном диапазоне).

Дополнительная информация

Бактерии могут развиваться в консервированных продуктах, если они неправильно приготовлены.

Свежие фрукты и овощи считаются существенным источником патогенов и химических загрязнителей. Поэтому важно мыть все фрукты и овощи чистой водой перед употреблением.

Обрезайте поврежденные участки на фруктах и овощах – это благоприятная среда для бактерий.

Обращайте внимание на срок годности продуктов питания и выбрасывайте их, если срок годности истек.

ОЦЕНОЧНЫЕ АНКЕТЫ

I: Для организатора и/или инструктора

В настоящей анкете дается оценка демографическому составу аудитории, тому насколько правильно был адаптирован материал и достигнута ли цель семинара.

Демографический состав аудитории

1. Состав в аудитории
2. Возрастные параметры аудитории
3. Общий уровень образованности аудитории
 Без образования Низкий уровень Высокий уровень
4. Общий уровень грамотности аудитории
 Не умеют читать Умеют немного читать Умеют читать
5. Условия проживания аудитории
 Сельская местность Город
6. Имеются ли культурные особенности аудитории, негативно влияющие на безопасность продуктов питания?
 Да Нет

Если да, опишите их _____

7. Какие ресурсы доступны участникам? (отметьте подходящие и добавьте ресурсы, которые не включены в список)
 Чистая вода Термометр
 Водопровод Печь
 Холодильник Канализация
 Электричество Другое _____

Адаптация пособия для инструктора к «Пяти принципам безопасного питания»

8. Доступен ли, по Вашему мнению, аудитории уровень языка «Пяти принципов»?

- Да Нет

9. Ясно ли излагает, по Вашему мнению, настоящее пособие информацию «Пяти принципов»?

- Да Нет

Если нет, поясните _____

10. Как Вы адаптировали Принцип 1 (*Соблюдайте чистоту*)?

11. Как Вы адаптировали Принцип 2 (*Отделяйте сырое от готового*)?

12. Как Вы адаптировали Принцип 3 (*Проводите тщательную тепловую обработку*)?

13. Как Вы адаптировали Принцип 4 (*Храните продукты питания при безопасной температуре*)?

14. Как Вы адаптировали Принцип 5 (*Чистая вода и сырье*)?

15. Была ли проведена общая адаптация материала для аудитории?

16. Изложите, пожалуйста, информацию об участии аудитории, ее заинтересованности и достигнутых результатах

17. Дайте, пожалуйста, рекомендации в отношении изменений (например, добавление, удаление или редактирование).

II: Для участников

В настоящей анкете дается оценка влиянию семинара на осведомленность о безопасности продуктов питания, отношении к предмету и поведению участника. Участники заполняют анкету до и после семинара.

Осведомленность

Принцип 1 – Соблюдайте чистоту

- 1a. Важно мыть руки перед контактом с продуктами питания. Верно Неверно
- 1b. Через кухонные тряпки возможно распространение микроорганизмов. Верно Неверно

Принцип 2 – Отделяйте сырое от готового

- 2a. Одна и та же разделочная доска может использоваться для сырых и готовых продуктов, Если она выглядит чистой. Верно Неверно
- 2b. Сырые продукты питания следует хранить отдельно от прошедших тепловую обработку. Верно Неверно

Принцип 3 – Проводите тщательную тепловую обработку

- 3a. Продукты, прошедшие тепловую обработку, не требуют тщательного разогревания. Верно Неверно
- 3b. К правильной тепловой обработке относится приготовление мяса при температуре 40 °С. Верно Неверно

Принцип 4 – Храните продукты питания при безопасной температуре

- 4a. Мясо, прошедшее тепловую обработку, можно оставить при комнатной температуре на ночь, чтобы оно остыло, перед тем, как поместить его в холодильник. Верно Неверно
- 4b. Готовые продукты следует подавать на стол очень горячими. Верно Неверно
- 4c. Хранение продуктов в холодильнике лишь замедляет размножение бактерий. Верно Неверно

Принцип 5 – Используйте чистую воду и пищевое сырье

- 5a. Чистая ли вода можно определить по ее виду. Верно Неверно
- 5b. Мойте фрукты и овощи. Верно Неверно

Отношение

Принцип 1 – Соблюдайте чистоту

1a. Частое мытье рук во время приготовления пищи стоит траты времени.

Согласен Не уверен Не согласен

1b. Содержание в чистоте поверхностей на кухне снижает риск заболевания.

Согласен Не уверен Не согласен

Принцип 2 – Отделяйте сырое от готового

2a. Хранение сырых продуктов питания отдельно от готовых помогает предотвратить заболевания.

Согласен Не уверен Не согласен

2b. Использование разных ножей и разделочных досок для сырых и прошедших тепловую обработку продуктов стоит дополнительных усилий.

Согласен Не уверен Не согласен

Принцип 3 – Проводите тщательную тепловую обработку

3a. Термометр для мяса полезен, т.к. он помогает определить степень готовности продукта.

Согласен Не уверен Не согласен

3b. Супы и тушеные блюда всегда следует доводить до кипения, чтобы обеспечить их безопасность.

Согласен Не уверен Не согласен

Принцип 4 – Храните продукты питания при безопасной температуре

4a. Размораживать продукты питания лучше в прохладном месте.

Согласен Не уверен Не согласен

4b. Я думаю, что оставлять готовые продукты вне холодильника дольше двух часов небезопасно.

Согласен Не уверен Не согласен

Принцип 5 – Используйте чистую воду и пищевое сырье

5a. Необходимо убедиться в свежести и доброкачественности продуктов.

Согласен Не уверен Не согласен

5b. Я думаю, что продукты с истекшим сроком годности следует выбрасывать.

Согласен Не уверен Не согласен

Ответы: с. 26

Оценка собственного поведения

Принцип 1 – Соблюдайте чистоту

1а. Я мою руки перед и во время приготовления пищи.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

1б. Я очищаю поверхности и приспособления для приготовления пищи перед повторным использованием с другими продуктами.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

Принцип 2 – Отделяйте сырое от готового

2а. Я использую разные кухонные принадлежности и разделочные доски для работы с сырыми и готовыми продуктами.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

2б. Я храню сырые и готовые продукты отдельно.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

Принцип 3 – Проводите тщательную тепловую обработку

3а. Я определяю готовность мяса, обращая внимание на прозрачность сока и используя термометр.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

3б. Я разогреваю готовые продукты питания до тех пор, пока они не будут абсолютно горячими.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

Принцип 4 – Храните продукты питания при безопасной температуре

4а. Я размораживаю продукты в холодильнике или другом прохладном месте.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

4б. После приготовления пищи я храню остатки в прохладном месте в течение двух часов.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

Принцип 5 – Используйте чистую воду и пищевое сырье

5а. Я проверяю срок годности и выбрасываю продукты питания, срок годности которых истек.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

5б. Я мою фрукты и овощи чистой водой перед употреблением.

- Всегда Как правило Иногда Редко Никогда

ОТВЕТЫ

Осведомленность	1а) Верно, 1б) Верно 2а) Неверно, 2б) Верно 3а) Неверно, 3б) Неверно 4а) Верно, 4б) Верно, 4с) Верно 5а) Неверно, 5б) Верно
Отношение	1а) Соответсвен, 1б) Соответсвен 2а) Соответсвен, 2б) Соответсвен 3а) Соответсвен, 3б) Соответсвен 4а) Соответсвен, 4б) Соответсвен 5а) Соответсвен, 5б) Соответсвен
Оценка собственного поведения	1а) Всегда, 1б) Всегда 2а) Всегда, 2б) Всегда 3а) Всегда, 3б) Всегда 4а) Всегда, 4б) Всегда 5а) Всегда, 5б) Всегда

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Бактерия	Микроорганизм, обитающий в окружающей среде, продуктах питания и на животных.
Чистящее средство (хлор)	Хлорсодержащая жидкость с резким запахом, применяемая для дезинфекции поверхностей, с которыми соприкасаются продукты питания, а также для очистки посуды и кухонных принадлежностей.
Загрязнитель	Любой биологический или химический агент, инородные частицы или другие вещества, ненамеренно попадающие в продукты питания, что может негативно сказаться на безопасности таких продуктов питания и их пригодности.
Перекрестное загрязнение	Попадание микроорганизмов или возбудителей болезней из пищевого сырья в готовую к употреблению пищу, делая ее небезопасной.
Опасный диапазон	Температура от 5 °С до 60 °С, при которой микроорганизмы растут и размножаются очень быстро.
Диарея	Нарушение функции кишечника, характеризующееся ненормально частым опорожнением кишечника с жидкими выделениями.
Дезинфекция	Уменьшение количества микроорганизмов в окружающей среде до уровня, при котором не возникает угрозы безопасности продуктов питания и их пригодности к употреблению, путем химической обработки и/или при помощи физического воздействия.
Оборудование	Все плиты, посуда, разделочные доски, столы и рабочие поверхности на кухне, холодильники и морозильные камеры, мойки, посудомоечные машины и подобные приспособления (отличные от кухонных принадлежностей), используемые в пищевой промышленности и местах общественного питания.
Фекалии	Отходы жизнедеятельности/ экскременты людей и животных.
Продукты питания	Любая растительная или животная пища, предназначенная для употребления людьми. Включает напитки и пережевываемые продукты, а также любые ингредиенты, пищевые добавки и другие вещества, которые входят в состав продуктов питания или используются при приготовлении пищи. Не включает вещества, используемые в качестве медикаментов или лекарственных средств.
Пищевые болезни	Общий термин, используемый для обозначения любой болезни или недомогания, вызванного употреблением загрязненных продуктов питания или напитков. Традиционное название - «пищевое отравление».
Контактные поверхности	Поверхности оборудования и кухонных принадлежностей, с которыми обычно соприкасаются продукты питания.
Лицо, занимающееся приготовлением пищи	Любой человек, непосредственно работающий с запечатанными и распакованными продуктами питания, оборудованием и кухонными принадлежностями либо контактными поверхностями, и от которого, соответственно, ожидается соблюдение требований гигиены.
Пищевая гигиена	Все условия и средства, необходимые для обеспечения безопасности и пригодности продуктов питания на всех этапах пищевой цепи.
Приготовление пищи	Обработка продуктов питания для их потребления человеком с использованием таких процессов, как мытье, нарезка, очистка, смешивание, тепловая обработка и разделение на порции.
Безопасность продуктов питания	Все меры, направленные на то, чтобы продукты питания не нанесли вреда потребителю в процессе их приготовления и/или употребления при использовании таких продуктов питания по назначению.
Микроорганизмы	Микроскопические организмы, такие как бактерии, плесень, вирусы и паразиты, которые могут находиться в окружающей среде, продуктах питания и на животных.
Патогенные микроорганизмы	Любые болезнетворные микроорганизмы, такие как бактерии, вирусы и паразиты. Часто называются «микробами».
Скоропортящиеся продукты питания	Продукты питания, имеющие короткий срок годности.
Борьба с вредителями	Сокращение числа или уничтожение вредителей, таких, как мухи, тараканы, мыши, крысы и другие животные, которые могут загрязнить продукты питания.
Риск	Степень тяжести и вероятность вреда, наносимого в результате подверженности опасности.
Готовый к употреблению	Продукты питания, не требующие дополнительной обработки со стороны потребителя, такой как тепловая обработка, для их употребления в пищу.
Токсичный	Вредный или ядовитый
Кухонные принадлежности	Предметы типа кастрюль, сковородок, ковшей, лопаток, тарелок, мисок, вилок, ложек, ножей, разделочных досок и пищевых контейнеров, используемые в приготовлении, хранении, транспортировке и сервировке еды.
Вирус	Неклеточный микроскопический переносчик инфекции, который размножается в клетке организма носителя.

ССЫЛКИ

Более подробная информация относительно «Пяти принципов безопасного питания» доступна на:

www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

Электронные копии документа на различных языках доступны на:

www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.html

Параметры адаптации «Пяти принципов безопасного питания» доступны на:

www.who.int/foodsafety/capacity/healthy_marketplaces/en/index.html

Реализация «Пяти принципов безопасного питания» в различных странах:

Региональные консультанты ВОЗ и представители ВОЗ в странах играют главную роль в создании и продвижении политики ВОЗ, а также ее реализации на региональном и национальном уровнях. С ними можно связаться непосредственно для получения консультаций и поддержки в реализации «**Пяти важнейших принципов безопасного питания**». Контактные данные вы найдете на: www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index4.html



Настоящий документ опубликован Департаментом ВОЗ по безопасности продуктов питания, зоонозам и пищевым болезням

Всемирная организация здравоохранения
WORLD HEALTH ORGANIZATION
Avenue Appia 20 - CH-1211 Geneva 27 - Switzerland
Fax: +41 22 791 4807
E-mail: foodsafety@who.int
Web site: www.who.int/foodsafety

5 ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания



Поддерживайте чистоту

- ✓ Мойте руки, перед тем как брать продукты и готовить пищу
- ✓ Мойте руки после туалета
- ✓ Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи
- ✓ Предохраняйте кухню и продукты от насекомых, грызунов и других животных

Почему?

Хотя большинство микроорганизмов не вызывают никаких болезней, все же многие из них, встречающиеся в почве, воде и организме животных и человека, опасны. Они передаются через рукопожатия, хозяйственные тряпки, и в особенности через разделочные доски. Простое прикосновение способно перенести их в продукты и вызвать заболевания пищевого происхождения.



Отделяйте сырое и приготовленное

- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов, пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как ножи и разделочные доски
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?

В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и их соках, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

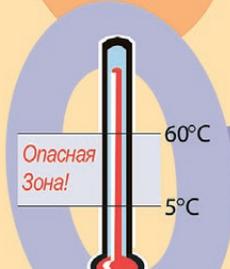


Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ✓ Доводите такие блюда, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенными, что они достигли 70° C
- ✓ При готовке мяса или птицы, их соки должны быть прозрачными, а не розовыми. Рекомендуется использование термометра
- ✓ Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследование показывает, что тепловая обработка продуктов при температуре 70° C может сделать их значительно безопаснее для употребления. Пищевые продукты, на которые необходимо обращать особое внимание, включают мясной фарш, мясные рулеты, большие куски мяса и целные тушки птицы.



Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- ✓ Охлаждайте без задержки все приготовленные и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5° C)
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до сервировки
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться и при температуре ниже 5° C.



Выбирайте свежие и не порченные продукты

- ✓ Используйте чистую воду, или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и непорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?

Необработанные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться токсины. Тщательно отобранные и хорошо вымытые или очищенные продукты менее опасны для здоровья.

