



ZASADY BEZPIECZNEGO SPOŻYCIA SUROWYCH OWOCÓW I WARZYW

Kupuj tylko świeże i zdrowe warzywa oraz owoce:

- ✓ Bez oznak zepsucia, zapleśnienia i ognisk gnilnych
- ⇒ ich obecność może być źródłem zakażenia bakteryjnego.

Kupuj żywność wiadomego pochodzenia !

- ✓ Ogranicz do minimum czas transportu surowych warzyw i owoców od punktu zakupu do miejsca zamieszkania
- ⇒ wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów.

ZACHOWAJ HIGIENĘ W DOMU !

- ✓ Nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi.
- ✓ Warzywa i owoce, przed obróbką i bezpośrednim spożyciem dokładnie myj pod bieżącą wodą lub sparzaj.
- ✓ Warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj przy użyciu szczoteczki tylko do tego celu przeznaczonej.
- ✓ Do mycia używaj bezpiecznej wody, jeśli masz wątpliwość przegotuj ją.
- ✓ Staraj się przechowywać świeże warzywa i owoce w warunkach chłodniczych.
- ✓ Nie przechowuj surowych warzyw i owoców zbyt długo – nawet w lodówce.
- ✓ Do przygotowywania potraw z surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.
- ✓ Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane przy myciu oraz sporządzaniu potraw.



Zachowaj higienę osobistą!

- ✓ Myj ręce przed kontaktem z żywnością oraz po każdej wykonywanej czynności podczas jej przygotowywania.
- ✓ Myj ręce po każdorazowym wyjściu z toalety.



ZASADY BEZPIECZNEGO SPOŻYCIA SUROWYCH OWOCÓW I WARZYW

Kupuj tylko świeże i zdrowe warzywa oraz owoce:

- ✓ Bez oznak zepsucia, zapleśnienia i ognisk gnilnych
- ⇒ ich obecność może być źródłem zakażenia bakteryjnego.

Kupuj żywność wiadomego pochodzenia !

- ✓ Ogranicz do minimum czas transportu surowych warzyw i owoców od punktu zakupu do miejsca zamieszkania
- ⇒ wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów.

ZACHOWAJ HIGIENĘ W DOMU !

- ✓ Nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi.
- ✓ Warzywa i owoce, przed obróbką i bezpośrednim spożyciem dokładnie myj pod bieżącą wodą lub sparzaj.
- ✓ Warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj przy użyciu szczoteczki tylko do tego celu przeznaczonej.
- ✓ Do mycia używaj bezpiecznej wody, jeśli masz wątpliwość przegotuj ją.
- ✓ Staraj się przechowywać świeże warzywa i owoce w warunkach chłodniczych.
- ✓ Nie przechowuj surowych warzyw i owoców zbyt długo – nawet w lodówce.
- ✓ Do przygotowywania potraw z surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.
- ✓ Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane przy myciu oraz sporządzaniu potraw.



Zachowaj higienę osobistą!

- ✓ Myj ręce przed kontaktem z żywnością oraz po każdej wykonywanej czynności podczas jej przygotowywania.
- ✓ Myj ręce po każdorazowym wyjściu z toalety.