

## **СОВЕТЫ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ**

Как сделать ПИЩУ более БЕЗОПАСНОЙ.

### ***НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО МЫТЬЁ.***

Перед приготовлением каждого блюда обязательно мойте руки горячей водой с мылом. Не забывайте мыть руки после пользования туалетом, после прикосновений к детским предметам гигиены (грязным пелёнкам или носовым платкам), после занятий с животными, в том числе и с домашними питомцами.

Кухонный инвентарь, разделочные доски и стол мойте с моющими средствами после приготовления каждого блюда, особенно после работы с сырым мясом, птицей или морепродуктами.

Журнал «Test» советует; «мыть овощи и фрукты тёплой водой», чтобы избавиться от насекомых и остатков пестицидов.

Иногда лучший способ- очистить кожуру у овощей и фруктов или сварить их. У капусты и салата верхние листья лучше отрывать и выбрасывать.

### ***ПОДБЕГАЙТЕ ПИЩУ ТЩАТЕЛЬНОЙ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ.***

Если температура внутри продукта хотя бы ненадолго будет равной 70° С. то почти все бактерии, вирусы и паразиты погибнут. Птицу следует готовить при ещё более высокой температуре - 80° С. При повторном разогревании температура внутри продуктов должна доходить до 75 °С, пища должна стать горячей, чтобы от неё шёл пар. Не ешьте, мясо птицы, которое внутри ещё розовое, яйца, у которых желток или белок жидкий, рыбу, которая не потеряла прозрачности и с лёгкостью не отделяется вилкой от костей.

### ***ДЕРЖИТЕ ПРОДУКТЫ ОТДЕЛЬНО ДРУГ ОТ ДРУГА.***

Никогда не держите вместе с другими продуктами сырое мясо, птицу и морепродукты - ни при покупке, ни при хранении, ни при приготовлении, Сок ни одного из этих продуктов не должен попадать на другие продукты Никогда не кладите приготовленную пищу на блюдо, где до этого лежало сырое мясо, рыба или птица, не вымыв блюдо тщательно с моющими средствами.

### ***ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЕ И ОХЛАЖДАЙТЕ ПИЩУ***

Холодильник может помещать размножению опасных бактерий в пище, если температура в нём не выше 4 °С. Температура в морозильной камере должна быть не выше - 17 °С. Скоропортящиеся продукты можно оставлять вне холодильника не более 2 часов. Если стол накрывается заранее, прикройте блюда, чтобы на них не садились мухи.

## **Советы детям и родителям. «Десять заповедей правильного питания».**

1. Ежедневно съесть не менее 5 "порций" фруктов, овощей и зелени.
2. Введите в ежедневное меню рыбу.
3. Ешьте мясо постным.
4. Не забывайте утром есть овсянку.
5. По возможности избегайте покупать в супермаркета готовую еду.
6. Не налегайте на хлеб и булки.
7. Внимательно следите за тем, что вы кладёте на одну тарелку.

Правильная комбинация продуктов - залог здорового питания.

8. Не есть много!
9. Пить как можно больше простой обыкновенной (в идеале минеральной) воды.
10. Откажитесь от десертов и сладостей.