“05 chìa khóa vàng để có thực phẩm an toàn” và

“10 lời khuyên vàng trong chế biến thực phẩm an toàn”

“5 chìa khóa vàng để có thực phẩm an toàn”

1. Giữ vệ sinh

- Rửa tay trước khi chuẩn bị thực phẩm và thường xuyên trong quá trình chế biến thực phẩm.

- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.

- Rửa sạch toàn bộ bề mặt và dụng cụ chế biến thực phẩm.

- Giữ sạch thực phẩm và khu vực bếp để tránh côn trùng, sâu bọ và các động vật khác xâm nhập.

2. Để riêng thực phẩm sống và chín

- Không để lẫn thịt gia súc, gia cầm và hải sản sống với các thực phẩm khác.

- Sử dụng riêng các đồ dùng nhà bếp như dao, thớt để chế biến thực phẩm sống.

- Để thực phẩm trong các dụng cụ chứa có nắp để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và chín.

3. Nấu và chế biến đúng cách

- Đun nấu kỹ thực phẩm, đặc biệt là thịt gia súc, gia cầm, trứng và hải sản.

- Các thực phẩm như súp, nước dùng phải đun sôi. Đối với thịt gia súc và gia cầm, sau khi nấu, luộc, nước bên trong miếng thịt phải trong, không còn màu hồng.

- Đun kỹ thức ăn còn dư lại từ bữa trước.

4. Giữ thực phẩm ở nhiệt độ an toàn

- Không để thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ.

- Làm lạnh ngay tất cả thực phẩm đã chế biến và thực phẩm dễ hỏng (dưới 5oC).

- Giữ thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ cao (trên 60 oC) trước khi ăn.

- Không nên bảo quản thực phẩm quá lâu kể cả để trong tủ lạnh.

- Không rã đông thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ phòng.

5. Sử dụng nước sạch và nguyên liệu an toàn

- Sử dụng nước sạch hoặc nước đã qua xử lý để chế biến thực phẩm.

- Chọn mua thực phẩm tươi, nguyên dạng.

- Chọn thực phẩm đã qua chế biến phải đảm bảo an toàn, thí dụ như sữa thanh trùng.

- Rửa sạch rau quả, đặc biệt là rau quả ăn sống.

- Không dùng thực phẩm đã hết hạn sử dụng.

10 lời khuyên vàng trong chế biến thực phẩm an toàn

1. Chọn thực phẩm tươi an toàn: Rau, ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2. Nấu chín kĩ trước khi ăn: Nấu chín kĩ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 700C.

3. Ăn ngay sau khi nấu: hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60oc hoặc lạnh dưới 10oc.

5. Nấu lại thức ăn thật kĩ: Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kĩ lại.

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn: Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt dùng để chế biến thức ăn.

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác: Nếu bạn bị nhiếm trùng bàn tay, hãy băng kĩ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn: Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác: Giữ thực phẩm trong hộp kín, chặn, tủ kính, lòng bàn. Đó là cách bảo vệ tốt nhất, khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.

10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn: Nước sạch là nước không màu, không mùi, khôn vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ.