

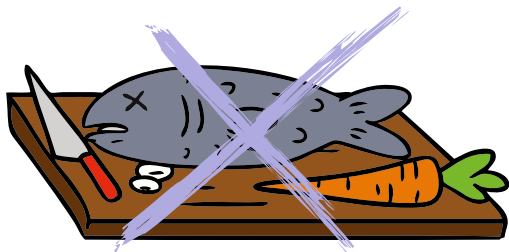
Tinkamas maisto paruošimas

Ar žinai kaip tinkamai paruošti maistą, kad jame neliktų bakterijų? Yra pagrindinės 5 taisyklės, kurių laikydamiesi, galime išvengti apsinuodijimu maistu.

1

ŠVARA

- Plaukite rankas prieš ruošdami maistą, kiekvieną kartą po sąlyčio su žalia mėsa.
- Plaukite rankas pasinaudoję tualetu ir prieš valgį.
- Pagaminę maistą, nuvalykite ir dezinfekuokite visus virtuvės paviršius, įrankius, indus, naudotus ruošiant maistą.



2

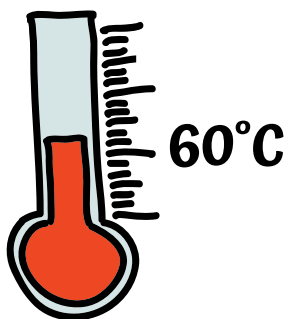
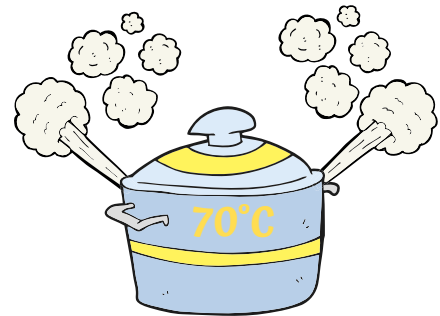
ŽALIAVOS ATSKYRIMAS

- Atskirai laikykite žalią mėsą, paukštieną, žuvį nuo kitų maisto produktų.
- Žaliai mėsai, paukštienai, žuviai doroti naudokite atskiras lenteles ir peilius.
- Šaldytuve laikykite maistą taip, kad jis nesiliestų su žaliava.

3

TERMINIS APDOROJIMAS

- Gerai išvirkite arba iškepkite gyvulinį maistą: mėsą, vištieną, kiaušinius, žuvį.
- Iš šių produktų gaminami patiekalai turi būti pakaitinami mažiausiai iki 70°C temperatūros.
- Gerai paruoštos mėsos ar paukštienos besiskiriantis skystis yra skaidrus, ne rausvas.



4

TINKAMAS LAIKYMAS

- Nepalikite paruošto maisto kambario temperatūroje ilgiau nei 2 val.
- Nedelsdami atvėsinkite nesuvartotą arba greitai gendantį maistą.
- Karštus patiekalus, kol patieksite, laikykite ne žemesnės kaip 60°C temperatūros.

5

TINKAMAS PASIRINKIMAS

- Nevartokite nepasterizuoto arba nevirinto pieno ir jo produktų.
- Kruopščiai plaukite daržoves ir vaisius, ypač vartojamus be šiluminio apdorojimo.
- Nevartokite maisto su pasibaigusiu realizavimo terminu.

