**Топ-5 правил пищевой безопасности**

О чем важно помнить, чтобы сохранить здоровье во время праздников.

[Telegram](https://telegram.me/share/url?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-pravil-pishchevoy-bezopasnosti/&text=%3Cp%3E%20%D0%9E%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C,%20%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.%3C/p%3E) [VK](https://vk.com/share.php?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-pravil-pishchevoy-bezopasnosti/&title=%D0%A2%D0%BE%D0%BF-5%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%20%D0%BF%D0%B8%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8&description=%3Cp%3E%20%D0%9E%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C,%20%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.%3C/p%3E&image=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/6fe/6f6vnl7eyziq6jpha4eyhv5dxgudgqmb/lori-0045877999-bigwww%20%282%29.jpg&noparse=true) [Ok](https://connect.ok.ru/offer?url=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-pravil-pishchevoy-bezopasnosti/&title=%3Cp%3E%20%D0%9E%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%20%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C,%20%D1%87%D1%82%D0%BE%D0%B1%D1%8B%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%20%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2.%3C/p%3E&imageUrl=https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/upload/iblock/6fe/6f6vnl7eyziq6jpha4eyhv5dxgudgqmb/lori-0045877999-bigwww%20%282%29.jpg)



© Свитич Олег / Фотобанк Лори

Старый Новый год – еще один отличный повод собраться с друзьями и семьей за праздничным столом. Однако важно помнить о правилах пищевой безопасности, чтобы праздник не был омрачен неприятностями.

Вот несколько ключевых правил:

**1. Свежесть продуктов**

Проверяйте срок годности всех продуктов перед приготовлением.

Не используйте продукты с истекшим сроком годности или подозрительным запахом / внешним видом.

**2. Гигиена**

Мойте руки перед началом приготовления пищи и после работы с сырыми продуктами (мясо, рыба).

Держите кухонные поверхности чистыми, особенно те, которые контактируют с пищей.

**3. Температура хранения**

Храните скоропортящиеся продукты при правильной температуре (холодильник должен быть настроен на 4–5 °C, а морозильная камера – на -18 °C).

 Избегайте длительного нахождения готовых блюд вне холодильника.

**4. Правильное приготовление**

Используйте отдельные доски и ножи для нарезки сырого мяса, рыбы и овощей.

Следите за тем, чтобы мясо было полностью готово (температура внутри куска должна достигать минимум 75 °C).

Рыбу также следует готовить тщательно, чтобы избежать риска заражения паразитами.

Не смешивайте готовые блюда с сырыми ингредиентами.

**5. Хранение остатков**

Салаты из сырых или вареных овощей могут хранится 18 часов, после заправки – 12 часов. Салаты с добавлением мяса, птицы, копченостей – 18 часов (после заправки – 12).

Горячие блюда, которые вы не доели, храните в холодильнике не более двух дней. Перед повторной подачей обязательно разогрейте блюдо до температуры выше 70 °C.

Следуя этим простым правилам, вы сможете насладиться праздником без неприятных сюрпризов.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санщит.рус](https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/).

Источник: <https://санщит.рус/education/articles/top-5-pravil-pishchevoy-bezopasnosti/>