

## Պահպանե՛ք մաքրություն

## Ինչո՞ւ



- ✓ Լվացե՛ք Ձեր ձեռքերը մինչ սննդամթերքի պատրաստումը և հաճախակի՝ սննդամթերքի պատրաստման ժամանակ:
- ✓ Լվացե՛ք Ձեր ձեռքերը սանհանգույցից օգտվելուց հետո:
- ✓ Լվացե՛ք և ախտահանե՛ք սննդամթերքի պատրաստման ընթացքում օգտագործված մակերեսները և խոհանոցային պարագաները:
- ✓ Պաշտպանե՛ք խոհանոցային տարածքները եւ սննդամթերքը միջատներից, վնասատուներից եւ այլ կենդանիներից:

**Քանի որ.** Չնայած մի շարք միկրոօրգանիզմներ չեն հարուցում հիվանդություն, բազմաթիվ վտանգավոր միկրոօրգանիզմներ առկա են հողի և ջրի մեջ, կենդանիների և մարդկանց մոտ: Այս միկրոօրգանիզմները առկա են ձեռքերի, սեղանը մաքրելու լաթի, սպասքի, հատկապես խոհանոցային տախտակների մեջ և որևէ փոքր շփման արդյունքում դրանք կարող են հայտնվել սննդամթերքի մեջ եւ առաջացնել սննդային գործոնով պայմանավորված հիվանդություն:

## ԱՌԱՆՁՆԱԳՐԵ՛Ք ՀՈՒՄ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍԽ ՍՆՆԴԱՄԹԵՐՔԸ

## Ինչո՞ւ



- ✓ Առանձնացրե՛ք հում մսամթերքը, թռչնամիսը և ծովամթերքը այլ մթերքներից:
- ✓ Օգտագործե՛ք առանձին խոհանոցային պարագաներ, ինչպիսիք են դանակները և խոհանոցային տախտակները հում մսամթերք կտրատելիս:
- ✓ Պահե՛ք սննդամթերքը տարաների մեջ՝ խուսափելու հում և պատրաստի սննդամթերքի իրար հետ շփումից:

**Քանի որ.** Հում սննդամթերքը, հատկապես մսամթերքը, թռչնամիսը և ծովամթերքը և դրանցից առանձնացված հեղուկ զանգվածը կարող են պարունակել վտանգավոր միկրոօրգանիզմներ, որոնք պատրաստման և պահմանման ժամանակ կարող են շփվել այլ սննդամթերքների հետ:

## ՊԱՏՐԱՍԵ՛Ք ՊԱՇՇԱՃ ԿԵՐՊՈՎ

## Ինչո՞ւ

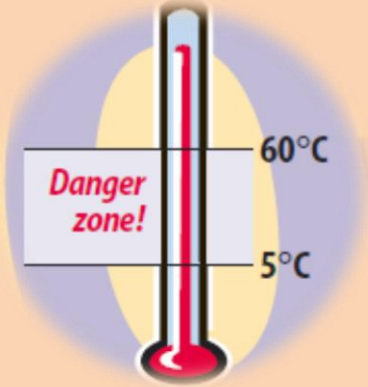


- ✓ Պատրաստե՛ք սննդամթերքը պատշաճ կերպով, հատկապես մսամթերքը, թռչնամիսը , ծովամթերքը և ձուն:
- ✓ Եռացրե՛ք ապուրները և շոգեխաշած ուտեստները մինչև 70° C ջերմաստիճանում: Համոզվե՛ք, որ մսամթերքի և թռչնամսի հեղուկ զանգվածը պղտոր կամ վարդագույն չէ: Գերազանց արդյունքի համար օգտագործե՛ք ջերմաչափ:
- ✓ Տաքացրե՛ք պատրաստի սննդամթերքը պատշաճ կերպով:

**Քանի որ.** Պատշաճ կերպով պատրաստումը ոչնչացնում է գրեթե բոլոր միկրոօրգանիզմները: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ սննդամթերքի 70°C ջերմաստիճանում պատրաստումը կարող է ապահովել սննդամթերքի անվտանգ օգտագործումը: Հատուկ ուշադրություն պահանջող սննդամթերքներից են աղացած միսը, խոզի տապական, մսի մեծ կտորները և ամբողջական թռչնամիսը:

**ՊԱՏՐԱՍԵ՛Ք ՍՆԴԱՄԹԵՐՔԸ  
ԱՆՎՏԱՆԳ ԶԵՐՄԱՍԻՃԱՆՈՒՄ**

**Ինչո՞ւ**



- ✓ Մի թողե՛ք պատրաստի սննդամթերքը սենյակային ջերմաստիճանում 2 ժամից ավել:
- ✓ Սառեցրե՛ք պատրաստի և շուտ փչացող սննդամթերքը պատշաճ կերպով (ցանկալի է 5°C ցածր):
- ✓ Մինչ մատուցելը պահե՛ք պատրաստի սննդամթերքը տաք վիճակում (60°C բարձ):
- ✓ Մի՛ պահեք սննդամթերքը երկար ժամանակ նույնիսկ սառնարանում:
- ✓ Մի՛ հալեցրե՛ք-սառեցրե՛ք սննդամթերքը սենյակային ջերմաստիճանում

**Քանի որ.** Միկրոօրգանիզմները շատ արագ են բազմանում, եթե սննդամթերքը պահվում է սենյակային ջերմաստիճանում: Պահելով սննդամթերքը 5°C ցածր կամ 60°C բարձ, միկրոօրգանիզմների աճը դանդաղում կամ դադարում է, սակայն որոշ վտանգավոր միկրոօրգանիզմներ 5°C ցածր ջերմաստիճանում դեռ շարունակում են բազմանալ:

**ՕԳՏԱԳՈՐԾԵ՛Ք ԱՆՎՏԱՆԳ ԶՈՒՐ ԵՎ ՀՈՒՄՔ**

**Ինչո՞ւ**



- ✓ Օգտագործե՛ք անվտանգ ջուր կամ դարձրե՛ք այն անվտանգ:
- ✓ Ընտրե՛ք թարմ եւ օգտակար սննդամթերք:
- ✓ Ընտրե՛ք սննդամթերք, որը (վերա)մշակված է անվտանգ պայմաններում, օրինակ պաստերիզացված կաթը:
- ✓ Լվածե՛ք մրգերը և բանջարեղենը, հատկապես եթե դրանք օգտագործում եք հում վիճակում:
- ✓ Մի՛ օգտագործեք ժամկետանց սննդամթերք:

**Քանի որ.** Հում սննդամթերքը, ներառյալ ջուրը և սառույցը, կարող են ախտոտված լինեն վտանգավոր միկրոօրգանիզմներով և քիմիքատներով: Թունաքիմիկատները կարող են հայտնվել փչացած և բորբոսնած ուտելիքների մեջ: Հում սննդամթերքը պատշաճ օգտագործումը և պարզ քայլերի ինչպիսիք են օրինակ սննդամթերքի լվանալը և կեղևի հեռացումը կարող է նվազեցնել ռիսկը: