

- Trzymaj oddzielnie mięso gotowane/pieczone i surowe.
 - Surowe mięso przechowuje się w czystych, zamkniętych pojemnikach na dolnej półce lodówki (zabezpiecza to żywność przed zanieczyszczeniem krzyżowym – nie dotyka, ani nie kapie na inne jedzenie).
- Wiele organizmów patogennych występuje w surowym lub niedogotowanym mięsie, rybach i jajach.



- Jaja przechowuj w lodówce w wydzielonej części (w pojemniku).
- Gotowe dania (np. zupy, gulasze, pierogi) przechowuj w lodówce możliwie jak najkrócej, **nie dłużej niż 2 dni.**
- Przechowywanie w lodówce żywności nie zabezpiecza jej przed wzrostem niektórych bakterii np. groźnej *Listeria monocytogenes*. Bakteria ta może namnażać się w warunkach chłodniczych (4 °C).
- Pozostałości potraw włóż do lodówki jak najszybciej (najlepiej w ciągu 90 minut) i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 2 dni.
- Przed włożeniem przygotowanej żywności/potrawy do lodówki upewnij się, czy jest wystudzona. Jeśli jedzenie jest jeszcze gorące,

to podniesie temperaturę w lodówce, co może sprzyjać wzrostowi bakterii. Parujące potrawy przyspieszają oszranianie tylnej ścianki i zmniejszają efekt chłodzenia.

Podczas ponownego ogrzewania żywności, należy doprowadzić ją do wrzenia/zagotować.

- Należy regularnie czyścić lodówkę.
- Pamiętaj-nie ma żywności wiecznie trwałej. Większość żywności ma ustalone daty przydatności do spożycia.
- Stosuj pojemniki do przechowywania żywności

NIZP–PZH pełni wiodącą rolę w zakresie bezpieczeństwa żywności. Zajmuje się badaniami naukowymi i oceną ryzyka w zakresie toksykologii, mikrobiologii, zanieczyszczeń chemicznych, pozostałości pestycydów, dodatków do żywności i materiałów do kontaktu z żywnością. Pełni również rolę Krajowego Laboratorium Referencyjnego.



PRAWIDŁOWY UKŁAD ARTYKUŁÓW ZAPEWNI PRODUKTOM ŚWIEŻOŚĆ I JAKOŚĆ

W odpowiednio zagospodarowanej lodówce panuje określony porządek, wynikający z różnicy temperatur panujących wewnątrz lodówki. Układając produkty spożywcze w lodówce należy zapewnić im dużo przestrzeni, aby krążące tam powietrze miało swobodny przepływ. Najwyższa półka jest najcieplejszym miejscem lodówki, powinna zostać zarezerwowana dla produktów o długiej trwałości, czyli np. przetworów w słoikach. Warto umieścić tu zawekowane owoce (dzemy) czy warzywa. Na górnych półkach bardzo dobrze przechowują się ciasta takie, jak m.in. serniki, które wymagają lekkiego chłodzenia.

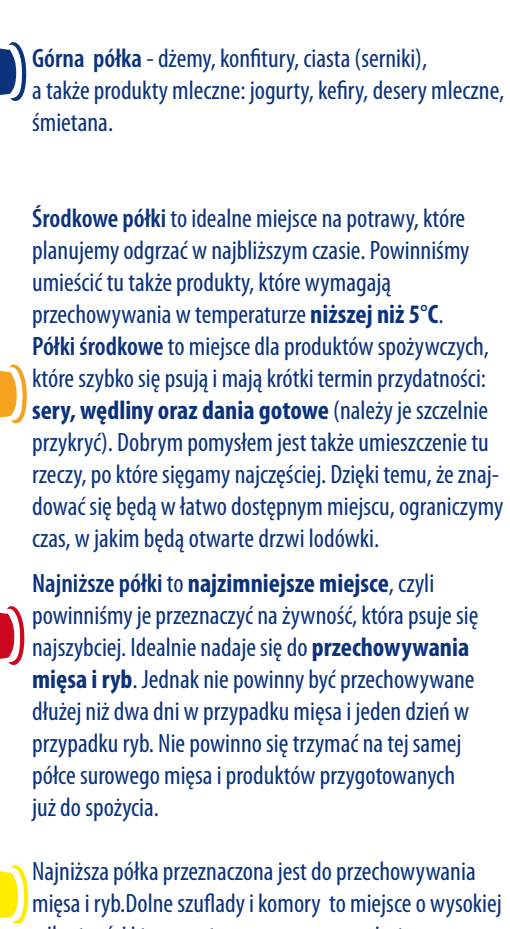
Centrala: (+48 22) 54 21 400
Sekretariat: (+48 22) 849 76 12
www.pzh.gov.pl, e-mail: pzh@pzh.gov.pl
@NIZP_PZH,
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-PZH



**SZKOŁA GOTOWANIA
BEZPIECZNEJ ŻYWNOCI**

**Zakład Bezpieczeństwa
Żywności NIZP –PZH**





Półki i balkoniki na drzwiach – **to najcieplejsze miejsce w lodówce**, powinno być przeznaczone na produkty, które wymagają jedynie delikatnego chłodzenia. Na drzwiach lodówki przechowujemy otwarte soki w kartonach, butelki z sosami, np. ketchup, czy słoiki z musztardą i majonezem. Zazwyczaj, górne balkoniki przeznaczone są do przechowywania jaj.

ZAMRAŻANIE I ROZMRAŻANIE

- Temperatura zamrażania powinna wynosić **minimum -18 °C**.
- Żywność zamrażać przed końcem terminu przydatności do spożycia, najbezpieczniej w zależności od jej rodzaju na 1–12 miesięcy.
- Żywność przeznaczoną do mrożenia w odróżnieniu od tej przechowywanej w lodówce należy **ułożyć ciasno**
- Mięso i ryby **przed gotowaniem należy dokładnie rozmrozić**, najlepiej w pojemniku aby zabezpieczyć rozprzestrzenianie się wycieku na inne produkty. Po rozmrożeniu żywności, co warto wykonywać na dolnej półce lodówki, należy poddać ją obróbce cieplnej, dzięki której rozwijające się podczas rozmrażania drobnoustroje zostaną zniszczone. Produkty rozmrożone trzeba od razu przyrządzić i spożyć.
- Nie przechowywać żywności w zamrażarce bardzo długo – nie ma żywności wiecznie trwałej.

Górna półka - dżemy, konfitury, ciasta (serniki), a także produkty mleczne: jogurty, kefiry, desery mleczne, śmietana.

Środkowe półki to idealne miejsce na potrawy, które planujemy odgrzać w najbliższym czasie. Powinniśmy umieścić tu także produkty, które wymagają przechowywania w temperaturze **niższej niż 5°C**.

Półki środkowe to miejsce dla produktów spożywczych, które szybko się psują i mają krótki termin przydatności: **sery, wędliny oraz dania gotowe** (należy je szczególnie przykryć). Dobrym pomysłem jest także umieszczenie tu rzeczy, po które sięgamy najczęściej. Dzięki temu, że znajdować się będą w łatwo dostępnym miejscu, ograniczymy czas, w jakim będą otwarte drzwi lodówki.

Najniższe półki to najzimniejsze miejsce, czyli powinniśmy je przeznaczyć na żywność, która psuje się najszybciej. Idealnie nadaje się do **przechowywania mięsa i ryb**. Jednak nie powinny być przechowywane dłużej niż dwa dni w przypadku mięsa i jeden dzień w przypadku ryb. Nie powinno się trzymać na tej samej półce surowego mięsa i produktów przygotowanych już do spożycia.

Najniższa półka przeznaczona jest do przechowywania mięsa i ryb. Dolne szuflady i komory to miejsce o wysokiej wilgotności i temperaturze, przeznaczone jest na **świeże warzywa i owoce**.



- **Niczego nie wolno zamrażać dwukrotnie** – może to grozić poważnym zatruciem pokarmowym!
- Jeśli nastąpi wyłączenie prądu, drzwi lodówki i zamrażarki powinny być zamknięte jak najdłużej. Lodówka będzie utrzymywać zimno przez około cztery godziny.
- Pełna zamrażarka będzie utrzymywać odpowiednią temperaturę przez około 48 godzin, jeśli drzwi pozostają zamknięte.

SZKOŁA GOTOWANIA BEZPIECZNEJ ŻYWNOŚCI

według NIZP-PZH

Co należy wiedzieć o bezpiecznym przechowywaniu żywności ?

- Bezpieczne przechowywanie mięsa w lodówce, pozwala ograniczyć rozprzestrzenianie się bakterii i uniknąć zatrucia pokarmowego.
- Trzymaj się „**zasady dwóch godzin**”. Nie wolno dopuścić do tego aby mięso, drób, ryby, jaja lub inne produkty, które wymagają przechowywania w lodówce, przebywały w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny lub godzinę, jeśli temperatura powietrza jest wyższa niż 30 °C.



- Utrzymuj temperaturę lodówki w 4 – 5 °C lub poniżej. Bardzo często lodówki mają wyższą temperaturę. Temperatura zamrażania powinna wynosić -18 °C

Sprawdzaj temperaturę w lodówce !!!