



## ZASADY BEZPIECZNEGO SPOŻYCIA SUROWYCH WARZYW I OWOCÓW

### Zakupuj tylko świeże i zdrowe warzywa oraz owoce :

- bez oznak zepsucia, zapleśnienia i ognisk gnilnych  
→ ich obecność może być źródłem zakażenia bakteryjnego.

### Kupuj żywność wiadomego pochodzenia !

Ogranicz do minimum czas transportu surowych warzyw i owoców od punktu zakupu do miejsca zamieszkania → wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów.

### Zachowaj higienę w domu:

- nie przechowuj w urządzeniach chłodniczych i miejscach łatwo dostępnych warzyw i owoców nieumytych,
- nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi,
- dokładnie myj pod bieżącą wodą i sparzaj warzywa i owoce, szczególnie jeśli jesz je na surowo,
- warzywa wyraźnie zanieczyszczone ziemią myj przy użyciu szczoteczki, tylko do tego celu przeznaczonej,
- do mycia używaj bezpiecznej wody lub jeżeli masz wątpliwości – przegotuj!
- staraj się przechowywać świeże warzywa i owoce w warunkach chłodniczych,
- nie przechowuj surowych warzyw i owoców zbyt długo, nawet w lodówce,
- do przygotowywania potraw z surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia,
- myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane przy myciu oraz sporządzaniu potraw.



### Zachowaj higienę osobistą:

- myj ręce przed kontaktem z żywnością oraz po każdej wykonywanej czynności podczas jej przygotowywania,
- myj ręce po każdorazowym wyjściu z toalety.