

# Fünf Schlüssel zu sichereren Lebensmitteln



## Halte Sauberkeit

- Wasche die Hände vor und während der Zubereitung von Speisen
- Wasche die Hände nach der Toilette
- Wasche und reinige alle Flächen und Geräte, die für die Speisenzubereitung verwendet werden (vor, zwischendurch und nach der Zubereitung)
- Schütze Küchenbereiche und Lebensmittel vor Insekten, Haustieren und anderen Tieren

### Warum?

Während die meisten Mikroorganismen keine Krankheiten verursachen, findet man jedoch gefährliche Mikroorganismen in der Erde, im Wasser, in Tieren und Menschen. Diese Mikroorganismen werden durch Hände, Putztücher und Utensilien, speziell Schneidbretter auf Lebensmittel übertragen und können Erkrankungen hervorrufen.



## Trenne Roh und Gekocht

- Trenne rohes Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte von anderen Lebensmitteln
- Verwende getrennte Utensilien, wie Messer und Schneidbretter, für die Bearbeitung von rohen Lebensmitteln
- Lagere Lebensmittel in Behältern um Kontakt zwischen roh und gekocht zu vermeiden

### Warum?

Rohes Fleisch, speziell Geflügel und Meeresfrüchte, und deren Fleischsaft, können gefährliche Mikroorganismen enthalten, welche dann während der Zubereitung oder Lagerung auf andere Lebensmittel übertragen werden können.

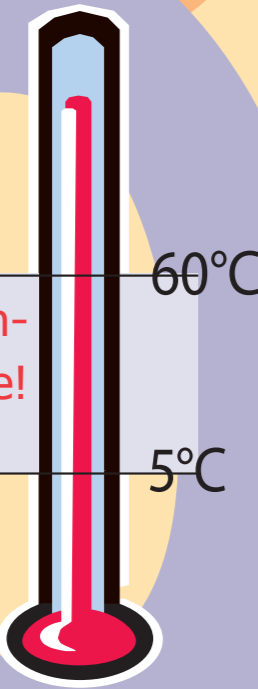


## Erhitze gründlich

- Erhitze Lebensmittel gründlich durch, speziell Fleisch, Geflügel, Eier und Meeresfrüchte
- Sei sicher, dass Suppen und Eintöpfe mindestens über 70°C erhitzt werden
- Sei sicher, dass der Fleischsaft klar und nicht mehr rosa ist; idealer Weise verwende ein Thermometer
- Wärme gekochte Lebensmittel gründlich auf

### Warum?

Richtiges Kochen tötet beinahe alle gefährlichen Mikroorganismen. Studien haben bewiesen, dass über 70°C erhitzte Speisen als sicher zum Verzehr gelten. Besondere Vorsicht gilt für Hackfleisch, große Fleischstücke und Geflügel im Ganzen.



## Lagere Lebensmittel bei sicheren Temperaturen

- Vermeide Lagerung von zubereiteten Speisen über 2 Stunden bei Raumtemperatur
- Kühle umgehend gekochte und verderbliche Lebensmittel (unter 5°C)
- Halte gekochte Speisen bis zum Servieren heiß (über 60°C)
- Lagere Lebensmittel – auch im Kühlschrank – nicht zu lange
- Tauge gefrorene Lebensmittel nicht bei Raumtemperatur auf

### Warum?

Mikroorganismen können sich sehr schnell vermehren, wenn Lebensmittel bei Raumtemperatur gelagert werden. Bei Temperaturen unter 5°C oder über 60°C ist das Wachstum der Mikroorganismen verlangsamt oder gestoppt. Manche gefährliche Mikroorganismen vermehren sich dennoch bei Temperaturen unter 5°C.



## Verwende sicheres Wasser und unbehandelte Zutaten

- Verwende sicheres Wasser oder behandle es damit es sicher wird
- Verwende frische und gesunde Lebensmittel
- Wähle verarbeitete sichere Lebensmittel, wie z.B. pasteurisierte Milch
- Wasche Früchte und Gemüse, speziell wenn sie roh verzehrt werden

### Warum?

Rohe Materialien, einschließlich Wasser und Eis, können mit gefährlichen Mikroorganismen oder Chemikalien behaftet sein. Giftige Toxine können in beschädigten und angesammelten Lebensmitteln gebildet werden. Treffe sorgfältig die Wahl auf Ausgangsmaterialien und einfache Maßnahmen wie waschen und schälen um das Risiko zu vermindern.



# หลัก 5 ประการสู่อาหารปลอดภัย



## รักษาความสะอาด

- ✓ ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และในระหว่างการเตรียมอาหาร
- ✓ ล้างมือทุกครั้งหลังเข้าห้องน้ำ
- ✓ ทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- ✓ ดูแลสถานที่ประกอบอาหารและอาหารให้ปลอดภัยจากแมลงและสัตว์ต่างๆ

### เหตุผล

แม้ว่าเชื้อจุลินทรีย์ส่วนใหญ่จะไม่อันตราย แต่ก็มีเชื้อจุลินทรีย์ที่อันตรายบางชนิดอาศัยอยู่ในพื้นดิน น้ำ สัตว์และคน เชื้อจุลินทรีย์เหล่านี้จะอยู่ตามผาเซ็ดมีโอและเครื่องใช้ในครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เชียงซึ่งมีโอกาสที่เชื้อเหล่านี้จะติดมากับมือของผู้ประกอบอาหาร รวมไปถึงเชื้อปนไปในอาหาร เป็นสาเหตุให้เกิดโรคที่มากับอาหาร

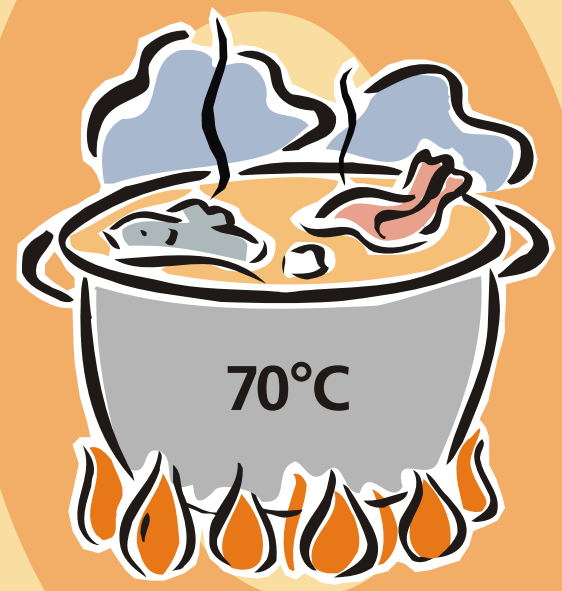


## แยกอาหารที่ปรุงสุกแล้วออกจากอาหารสด

- ✓ แยกเนื้อสดออกจากอาหารประเภทอื่น
- ✓ แยกอุปกรณ์และภาชนะ ประกอบอาหาร เช่น มีดและเชียงในการเตรียมอาหารสด
- ✓ เก็บอาหารในภาชนะที่มีการปิดผนึก
- ✓ ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วกับอาหารสดอยู่รวมกัน

### เหตุผล

อาหารดิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์และอาหารทะเล รวมไปถึงของเหลวจากเนื้อสัตว์อาจมีเชื้อจุลินทรีย์ปนเปื้อนอยู่ ซึ่งอาจแพร่กระจายไปสู่อาหารอื่นๆ ในขณะที่ปรุงอาหารหรือเก็บอาหาร

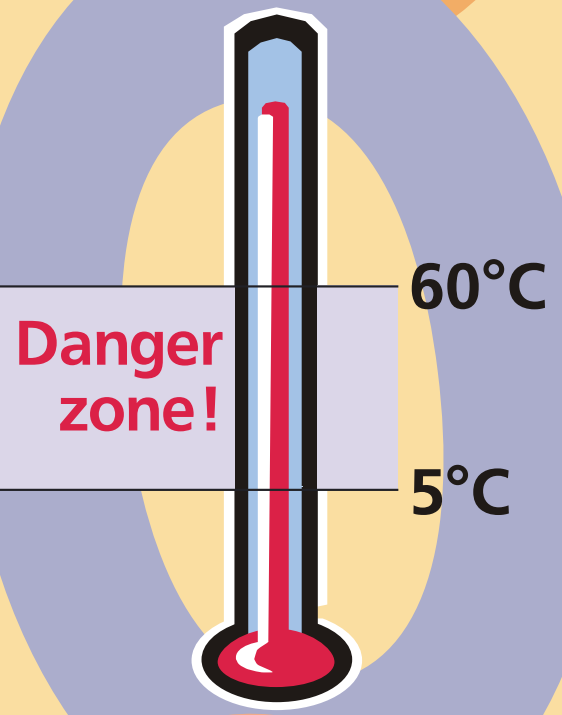


## ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง

- ✓ ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึง โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อ เนื้อไก่ ไช้ และอาหารทะเล
- ✓ การปรุงอาหารประเภทน้ำแกงและสตว์ จะต้องต้มให้เดือดและใช้ปรุงอุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 70 องศาเซลเซียส สำหรับอาหารประเภทเนื้อ และเนื้อไก่ จะต้องแน่ใจว่าของเหลวจากเนื้อสัตว์ใส ไม่เป็นสีชมพู
- ✓ เวลาอุ่นอาหารที่ปรุงแล้วจะต้องอุ่นให้ทั่วถึง

### เหตุผล

การปรุงอาหารที่ถูกวิธีและถูกสุขลักษณะ จะทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้เกือบทุกชนิด จากการศึกษาพบว่าอาหารที่ปรุง ณ อุณหภูมิ 70 องศาเซลเซียส เป็นอาหารที่ปลอดภัย อาหารบางชนิดจะต้องใส่ใจเป็นพิเศษ อาหารจำพวกนี้ ได้แก่ เนื้ออบ ขอดสัตว์ และสัตว์ปีกทั้งตัว



## เก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสม

- ✓ ไม่ทิ้งอาหารที่ปรุงสุกแล้วไว้ ณ อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมง
- ✓ เก็บอาหารที่ปรุงแล้วและอาหารที่เน่าเสียได้ไว้ในตู้เย็น (อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส)
- ✓ อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องนำไปอุ่น (ที่อุณหภูมิ 60 องศาขึ้นไป) ทุกครั้ง ก่อนที่จะนำมารับประทาน
- ✓ ไม่เก็บอาหารไว้นานจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บในตู้เย็น
- ✓ อย่าละลายอาหารแช่แข็งที่อุณหภูมิห้อง

### เหตุผล

เชื้อจุลินทรีย์สามารถเพิ่มจำนวนได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ณ อุณหภูมิห้อง และจะหยุดเจริญหรือเพิ่มจำนวนช้าลง ณ อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส และ ณ อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส อย่างไรก็ตามเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดจะยังคงเจริญและเพิ่มจำนวนได้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส



## ใช้น้ำและวัตถุดิบที่ปลอดภัยในการปรุงอาหาร

- ✓ ใช้น้ำสะอาดในการปรุงอาหาร/ ทำให้น้ำสะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร
- ✓ เลือกรับประทานวัตถุดิบที่สด
- ✓ เลือกรับประทานวัตถุดิบที่ผ่านขั้นตอนฆ่าเชื้อโรคมาแล้ว เช่น นมพาสเจอร์ไรซ์
- ✓ ล้างผักและผลไม้ให้สะอาด โดยเฉพาะผักและผลไม้ที่ต้องรับประทานสดๆ
- ✓ ไม่นำวัตถุดิบที่หมดอายุแล้วมาใช้ในการปรุงอาหาร

### เหตุผล

วัตถุดิบในการปรุงอาหาร รวมไปถึงน้ำและน้ำแข็งอาจจะมีเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายบางชนิดและสารเคมีปนเปื้อนอยู่ สารพิษอาจเกิดในอาหารที่กำลังเน่าเสีย การเลือกรับประทานวัตถุดิบในการปรุงอาหารอย่างถูกวิธีและการปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยเบื้องต้นจะลดความเสี่ยงจากกาบริโภคสารปนเปื้อนในอาหาร



# CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



## Mantenga la limpieza

- ! Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- ! Lávese las manos después de ir al baño
- ! Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ! Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

### ¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensillos, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.

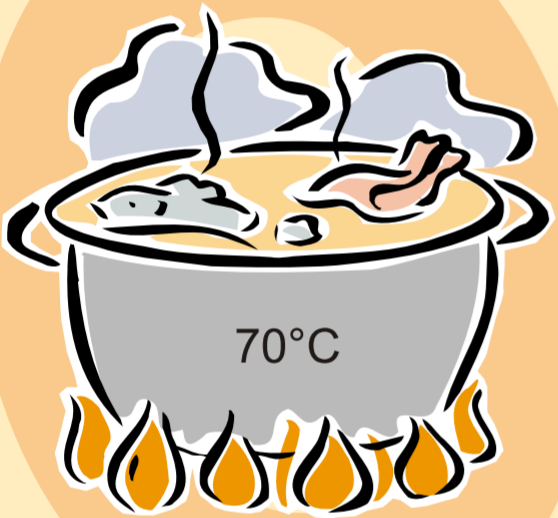


## Separe alimentos crudos y cocinados

- ! Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- ! Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ! Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

### ¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

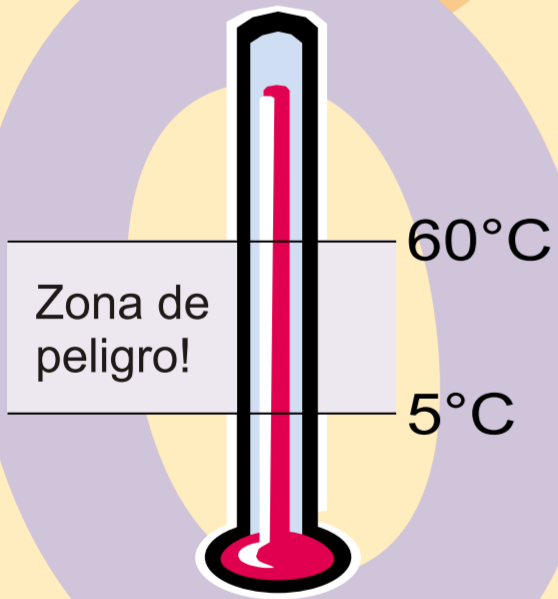


## Cocine completamente

- ! Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- ! Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- ! Recaliente completamente la comida cocinada

### ¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



## Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ! No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ! Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- ! Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- ! No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- ! No descongele los alimentos a temperatura ambiente

### ¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



## Use agua y materias primas seguras

- ! Use agua tratada para que sea segura
- ! Seleccione alimentos sanos y frescos
- ! Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- ! Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- ! No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

### ¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.