



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2015 г.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ
ПРОДУКТОВ



*/ Это должен
знать
каждый*

7 апреля – Всемирный день здоровья

**Безопасность пищевых
продуктов —
тема Всемирного
дня здоровья 2015 года**



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ - 2015

«БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ»

**Через пищевые продукты
распространяется
более 200 болезней**





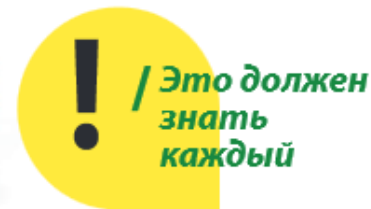
ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

От болезней пищевого и водного происхождения ежегодно умирает 2 миллиона человек



ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

- **Поддерживайте чистоту**
- **Отделяйте сырое и приготовленное**
- **Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке**
- **Храните продукты при безопасной температуре**
- **Выбирайте свежие и не порченые продукты**





ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ



более
400

различных заболеваний, связанных с недоброкачественной пищей, знают специалисты

500
тысяч

случаев острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций регистрируется в России ежегодно!

в 17%

случаев колитов некоторые виды кишечной палочки могут привести к развитию острой печеночной недостаточности гемолитической анемии (отдельные разновидности продуктов обитая водоемы)

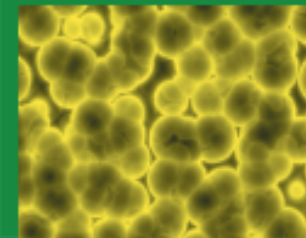
НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ опасность пищевых бактериальных отравлений!



i / Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего проблемы связаны с 8–10 разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, шигеллой коли, дизантерийными палочками, клостридиями перфрингенс, кампилобактерии, протеей, бациллами цереус, энтерококками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

ЭТО ВАЖНО!
НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ: РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЕЗЕ.



БОТУЛИЗМ!

Ботулизм обычно выделяется в связи с особой опасностью. К сожалению, большинство людей мало что знает об этом заболевании и в лучшем случае связывает его с отравлением несвежими грибами. На самом деле, причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнейший из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиnum.

У этого микроба есть два важные особенности, которые стоит знать:

- 1** для размножения ему требуется анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода;
- 2** его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают только при температуре выше 121°C.

Симптомы ботулизма совершенно не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства.

Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни, свидетельствующие о поражении ботулотоксином центральной нервной системы: головокружение, расстройство зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

! САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.



5 / Ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

1 Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовый блюдо и продукты с поверхности грязных рук, на носоглотку, также с загрязнённой одеждой или с падшими волосами. Пищевой средой и источником заражения могут стать пылящие остатки пищи, например кусочки принадлежностей. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и пауков. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и покрывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте и инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

2 Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда раздельно

Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасного количества. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовки и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках и закрывайте упаковки.



Сырые мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количества.

3 Хорошо проверяйте и прожаривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мясо порезанное продуктами киллера или обжаривайте не менее 10 минут, не лейте молоко, не подвергается пастеризации или стерилизации, – прокипятите его перед употреблением.

4 Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4–6 °С процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все порезанные продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженные мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

5 Используйте только свежие и кисломолочные продукты

В исторических продуктах могут размножиться патогенные микроорганизмы и образоваться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или с такими сроками годности.

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.



! / Это должен знать каждый

Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4–6 °С, в морозильной камере – 12–18°C.

Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, в значит – к порче хранящихся в нём продуктов.

Некоторые бактерии могут размножиться при температуре ниже 6 °С. Чтобы избежать заражения или пищи, не реже чем раз в неделю тщательно мойте и просушивайте холодильник.

Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридий ботулиnum.

Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продукта ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде.

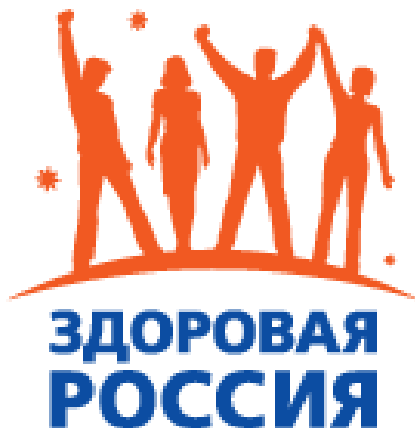
Обращайте внимание на качество воды, которую вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлаждённой кипячённой водой.

Во многих случаях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюда, чтобы они прошли термическую обработку.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!





более
400

различных заболеваний,
связанных с недоброкачественной
пищей, знают специалисты



*Некоторые
факты о пищевых
бактериальных
отравлениях*

500
тысяч

случаев острых кишечных инфекций
и пищевых токсикоинфекций
регистрируется в России ежегодно!

**ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ
ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!**



Всемирный день здоровья 2015 г. «Безопасность пищевых продуктов»

ПЯТЬ ВАЖНЕЙШИХ ПРИНЦИПОВ
БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ.
ПОСОБИЕ



 Всемирная
организация здравоохранения
ДЕПАРТАМЕНТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,
УСЛУЖИВАНИЕ И ПИЩЕВЫМ ВОЗДУХОМ



Всемирный день здоровья 2015 г. «Безопасность пищевых продуктов»

5 ключевых приемов, к более безопасным продуктам питания

Поддерживайте чистоту

- ✓ Мойте руки, перед тем как брать продукты и приготовить пищу
- ✓ Мойте руки после туалета
- ✓ Вымойте и продезинфицируйте все поверхности и предметы при приготовлении пищи
- ✓ Предотвращайте контакт с продуктами от насекомых, грызунов и других животных

Почему?
Хорошо вымытые и продезинфицированные руки выводят бактерии, вирусы и грибки, которые вызывают болезни. Они передаются через продукты, поверхности, посуду, игрушки, животных, насекомых, грызунов. Простое прикосновение грязными руками к продуктам и посуде увеличивает риск заражения.

Отделяйте сырое и приготовленное

- ✓ Отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других пищевых продуктов
- ✓ Для обработки сырых продуктов используйте отдельные пластиковые приборы и разделочные доски
- ✓ Храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

Почему?
В сырых продуктах, мясе, птице и морских продуктах и во сыре, могут быть опасные микроорганизмы, которые могут быть в руках или на поверхности разделочных досок.

Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты

- ✓ Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ✓ Держите такое блюдо, как супы и жаркое, до кипения, чтобы быть уверенным, что они достигли 70° C
- ✓ При готовке мяса или птицы, не сами должны быть прожарены, а их розетки. Рекомендуется использовать термометры
- ✓ Тщательно подогревайте приготовленные продукты

Почему?
При тщательной тепловой обработке патогенные микроорганизмы погибают. Выдерживайте мясо, птицу, яйца и морские продукты при температуре 70° C в течение 10 минут. Выдерживайте сырое мясо, птицу, яйца и морские продукты при температуре 70° C в течение 15 минут.

Храните продукты при безопасной температуре

- ✓ Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- ✓ Охлаждайте без задержки все приготовленные и охлажденные пищевые продукты (исключительно ниже 5° C)
- ✓ Держите приготовленные блюда горячими (выше 60° C) вплоть до потребления
- ✓ Не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ✓ Не размораживайте продукты при комнатной температуре

Почему?
При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5° C или выше 60° C процесс их размножения замедляется или прекращается. Уничтожить опасные микроорганизмы можно только в холодильнике и при температуре ниже 5° C.

Выбирайте свежие и не порченные продукты

- ✓ Используйте чистую воду, или очищайте ее
- ✓ Выбирайте свежие и непорченные продукты
- ✓ Выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко
- ✓ Мойте фрукты и овощи, особенно когда они покрыты в сыром виде
- ✓ Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности

Почему?
Непорченные продукты, а также вода и лед, могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В непорченных или обработанных продуктах могут образовываться токсины. Токсины могут образовываться в сырых продуктах, если микроорганизмы размножились в течение срока годности.



! / Это должен знать каждый



Всемирный день здоровья 2015 г. «Безопасность пищевых продуктов»

**Пять важнейших принципов выращивания
более безопасных фруктов и овощей**

Укрепление здоровья посредством уменьшения
микробного заражения



 World Health
Organization



*/ Это должен
знать
каждый*



Всемирный день здоровья 2015 г. Безопасность пищевых продуктов

Профилактика болезней пищевого происхождения: пять ключевых приемов повышения безопасности продуктов питания

Прежде чем уехать из дома, проконсультируйтесь со своим врачом и получите рекомендации в отношении различных болезней, которыми вы можете заболеть в местах вашего пребывания, а также в отношении необходимости вакцинации или других профилактических мер. Убедитесь, что в своем багаже вы возите оральные регидратационные соли (ОРС).

Поддерживайте чистоту

Часто мойте руки и всегда мойте руки, прежде чем брать продукты и потреблять их. Опасные микроорганизмы широко распространены в почве, воде, на животных и людях; они могут переноситься на руках и попадать в пищевые продукты. При посещении рынка пищевых продуктов, будьте осторожны, когда трогаете сырые пищевые продукты, в частности сырое мясо; мойте руки после того, как вы коснулись этих продуктов. На этих рынках часто находятся домашние животные, которые могут передавать ряд болезней, включая птичий грипп. Поэтому старайтесь не касаться их или избегать тесного контакта с этими животными.



Хорошо прожаривайте или проваривайте продукты питания

Всегда старайтесь, чтобы ваши продукты питания были хорошо прожарены или проварены и крамлены в горячем виде. Особенно избегайте потребления сырых морских продуктов, мяса птицы, которое еще красное или его сок розовый, и рубленого мяса/бургеров, которые еще не дожарены, так как в них содержится вредные бактерии. Опасные микроорганизмы погибают при тщательном прожаривании или проваривании, что является одним из самых эффективных способов обеспечения безопасности пищевых продуктов. Однако очень важно, чтобы все продукты питания были полностью тщательно прожарены или проварены, т.е. всегда достигалась температура 70°C.



Используйте безопасную воду и безопасные пищевые продукты

Мороженое, питьевая вода, кубики льда и непастеризованное молоко могут быть легко заражены опасными микроорганизмами или химическими веществами, если в их состав входят зараженные ингредиенты. Если сомневаетесь, то не употребляйте их. Чистите все фрукты и овощи, если употребляете их в сыром виде. Избегайте употребления их с поврежденной кожей, так как токсичные химические вещества могут накапливаться в поврежденных и испорченных продуктах питания. Овощи с зелеными листьями (например, зеленые салаты) могут содержать опасные микроорганизмы, которые трудно удалить. Если есть сомнения в отношении гигиенического состояния таких овощей, избегайте их потребления. Если имеется бутылочная вода, то она является более безопасной питьевой водой, но всегда проверяйте, надежно ли закрыта бутылка, с тем чтобы убедиться, что она не открылась. В случае, если безопасность питьевой воды вызывает сомнения, то хорошо прокипятите ее. При кипячении погибнут все находящиеся в ней опасные микроорганизмы. Если кипячение невозможно, то подумайте о микрочистой фильтрации или использовании дезинфицирующих средств, таких как таблетки йода. Обычно безопасно пить напитки в бутылках или в других упаковках.



Отделите сырые продукты от приготовленных

При частом посещении уличных торговых пищевыми продуктами или буфетов в отелях и ресторанах, убедитесь в том, что приготовленные продукты не лежат рядом с сырыми продуктами, которые могут внести инфекции. Избегайте потребления каких-либо непрожаренных или непрожаренных продуктов, за исключением фруктов и овощей, которые можно почистить. Блюда, содержащие сырые или недозревшие яйца, в виде приготовленного в домашних условиях майонеза, некоторых приправ и десертов (например, мусса) могут быть опасными. Однако некоторые местные блюда содержат сырые яйца, которые можно очистить. Если вы употребляете сырые яйца, то обязательно убедитесь, что использованные яйца были тщательно вымыты и очищены. Если вы употребляете сырые яйца, то обязательно убедитесь, что использованные яйца были тщательно вымыты и очищены.



Храните продукты при безопасной температуре

Хранение приготовленных продуктов питания при комнатной температуре в течение нескольких часов представляет еще один серьезный риск заболевания пищевого происхождения. Не берите эти продукты в буфетах, на рынках, в ресторанах и у уличных торговцев, если они не крамлены в горячем, охлажденном или замороженном виде. Микроорганизмы могут очень быстро размножаться, если продукты питания хранятся при комнатной температуре. При хранении продуктов питания в охлажденном или замороженном виде (при температуре ниже 5°C) или в очень горячем состоянии (выше 60°C) или замороженном состоянии они могут долго оставаться безопасными. Однако важно помнить, что продукты питания, хранящиеся при комнатной температуре, могут быть заражены бактериями, которые могут вызвать заболевание. Поэтому старайтесь избегать употребления продуктов питания, хранящихся при комнатной температуре в течение нескольких часов.



Австралия, Бразилия, Великобритания, Германия, Греция, Индия, Италия, Канада, Китай, Корея, Мексика, Нидерланды, Новая Зеландия, Норвегия, Польша, Португалия, Россия, США, Франция, Япония

РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНЫМ ПИЩЕВЫМ ПРОДУКТАМ ДЛЯ ТУРИСТОВ

Как избежать болезней, вызванных небезопасными пищевыми продуктами и напитками, и что делать, если у вас диарея



Всемирная организация здравоохранения



Всемирный день здоровья 2015 г. Безопасность пищевых продуктов



Всемирная организация
здравоохранения

ПОДБОРКА ФАКТОВ

10 ФАКТОВ О БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Вперед

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Через пищевые продукты распространяется более 200 болезней

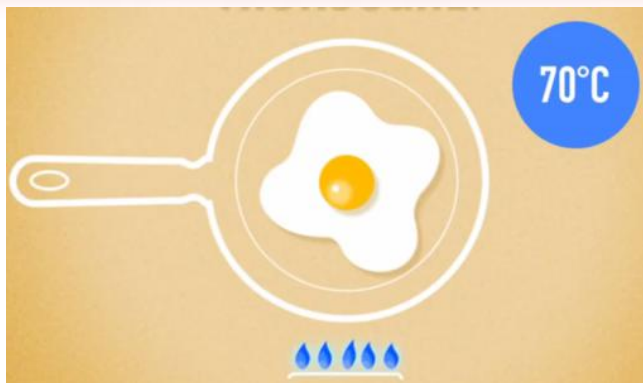
Ежегодно миллионы людей заболевают и многие умирают в результате употребления в пищу небезопасных продуктов питания. По оценкам, от одних только диарейных болезней ежегодно умирает 1,8 миллиона детей. Большинство из этих заболеваний происходит из-за зараженных пищевых продуктов или воды. Благодаря надлежащему приготовлению пищи можно предотвратить большинство случаев заболеваний пищевого происхождения.

© ВОЗ. Авторские права защищены

ВОЗ/Европа



Принципы безопасного питания. Обучающее видео



«Питание и здоровье»: виртуальная выставка

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

КНИГИ ПО ДИЕТОЛОГИИ
И ГИГИЕНЕ ПИТАНИЯ



<http://library.karelia.ru/>



Производство и потребление экологически чистых продуктов

*Е. В. Одинец, ведущий библиотекарь
Национальной библиотеки Республики Карелия*

**Если хочешь быть здоров: качество жизни в XXI веке.
Производство и потребление экологически чистых продуктов**

Обзор литературы

*Если бы люди ели только тогда,
когда они очень голодны, и если бы
питались простой, чистой и здоровой пищей,
то они не знали бы болезней, и им легче бы
было управлять своею душой и телом.
Л. Н. Толстой*



<http://metod.library.karelia.ru/files/2.pdf>



Всемирный день здоровья 2015 г. «Безопасность пищевых продуктов»

**НАСКОЛЬКО
БЕЗОПАСНА
ВАША ЕДА?**



**От фермы до тарелки,
сделать продукты питания
безопасными**

Всемирный день здоровья 2015 г.
[#safefood | www.who.int/whd/food-safety](http://www.who.int/whd/food-safety)



Всемирная организация
здравоохранения



7 апреля - Всемирный день здоровья

**Безопасность пищевых
продуктов —
тема Всемирного
дня здоровья 2015 года**

