

5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG

Để Đảm Bảo Thực Phẩm An Toàn



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO THỰC PHẨM AN TOÀN



1. GIỮ VỆ SINH SẠCH SẼ

- Rửa tay thật sạch trước khi chế biến thức ăn và rửa tay thường xuyên trong quá trình nấu nướng.
- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.
- Rửa sạch và thực hiện các bước vệ sinh cần thiết đối với các bề mặt và đồ dùng sử dụng khi chế biến thức ăn.
- Giữ gìn và bảo quản sạch sẽ thức ăn và nhà bếp khỏi côn trùng, các loài vật gây hại và các con vật khác.



5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO THỰC PHẨM AN TOÀN



2. ĐỂ RIÊNG THỰC PHẨM SỐNG VÀ CHÍN

- Bảo quản riêng biệt thực phẩm sống như thịt, thịt gia cầm và hải sản đối với các thức ăn khác.
- Không dùng chung các đồ dùng, dụng cụ nhà bếp như dao, thớt khi chế biến thức ăn sống.
- Bảo quản thức ăn trong các hộp đựng thực phẩm phù hợp, không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm đã được chế biến.



5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO THỰC PHẨM AN TOÀN



3. NẤU KỸ THỨC ĂN

- Nấu chín kỹ thức ăn, đặc biệt là thịt, thịt gia cầm, trứng và hải sản.
- Đảm bảo đun sôi, chín các món như súp, món hầm ở nhiệt độ từ 70°C. Đối với thịt và thịt gia cầm, đảm bảo nước phải trong, không có màu hồng.
- Hâm nóng lại thức ăn đã nấu chín trước khi sử dụng.



5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO THỰC PHẨM AN TOÀN



4. BẢO QUẢN Ở NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP

- Không để thức ăn chín ở nhiệt độ phòng lâu hơn 2 tiếng đồng hồ.
- Bảo quản thức ăn chín và các loại thức ăn dễ bị ôi thiu và rau quả ở nhiệt độ thích hợp (thường là dưới 5°C).
- Hâm nóng thức ăn đã nấu chín trước khi sử dụng (trên 60°C).
- Không bảo quản thực phẩm quá lâu, kể cả để trong tủ lạnh.
- Không để thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ thường.



5 CHÌA KHÓA QUAN TRỌNG ĐỂ ĐẢM BẢO THỰC PHẨM AN TOÀN



5. DÙNG NƯỚC SẠCH VÀ THỰC PHẨM TƯƠI

- Sử dụng nước sạch hoặc xử lý để có nước sạch trước khi sử dụng.
- Lựa chọn thực phẩm tươi sống, lành mạnh và bổ dưỡng.
- Lựa chọn thực phẩm đã được xử lý và chế biến để đảm bảo an toàn, chẳng hạn như sữa tiệt trùng.
- Rửa thật kỹ rau quả, đặc biệt với các loại rau quả ăn sống.
- Không sử dụng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.



