



# Zalecenia dla konsumentów



w zakresie bezpiecznego spożycia owoców i warzyw

Przyczyną zaburzeń żołądkowo - jelitowych lub innych chorób, np. żółtaczki pokarmowej może być spożycie świeżych lub mrożonych owoców i warzyw (spożywanych po rozmrożeniu w stanie surowym) zanieczyszczonych drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Celem uniknięcia ww. zachorowań konieczne jest zachowanie podstawowych zasad bezpiecznego spożywania surowych owoców i warzyw:

## JAKOŚĆ KUPOWANEJ ŻYWNOŚCI

- Kupuj żywność wiadomego pochodzenia.

## JAKOŚĆ STOSOWANEJ WODY

- Do przygotowywania posiłków (w tym mycia owoców, warzyw) używaj wody zdatnej do picia. Jeśli masz wątpliwości co do jej jakości - używaj wody przegotowanej.

## HIGIENA W CZASIE PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW

- ☛ Myj dokładnie pod bieżącą wodą owoce i warzywa, szczególnie jeśli będziesz je spożywać na surowo,
- ☛ Używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności,
- ☛ Oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia,
- ☛ Dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego,
- ☛ Zawsze myj ręce po wyjściu z toalety oraz przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków,
- ☛ Jeśli odczuwasz takie objawy jak: biegunka, wymioty, podwyższona temperatura, kaszel lub żółtaczka nie możesz przygotowywać w tym czasie posiłków!



Kupuj świadomie !



Myj przed jedzeniem !



Często myj ręce !