



İlk defa pişirdiğiniz ve tekrar ısıttığınız yemeklerinizi oda ısısında iki saatten fazla bekletmeyiniz.



Dondurulmuş gıdalarınızı oda ısısında (mutfak tezgahında) bekleterek çözmezsiniz. Çözünmesi için buzdolabında bekletiniz.



Dondurulmuş gıdalarınızı (özellikle et, tavuk, balık) çözüldükten sonra tekrar dondurmuyunuz.



. Oda sıcaklığı mikropların üremesi çok uygun bir ortamdır. 5°C ile 60°C arasında mikroplar hızla ürerler.

. Doğru sıcaklıkta pişirmek ve uygun sıcaklıkta saklamak yemeklerde oluşabilecek zararlı mikropların üremesine engel olur. Özellikle et, tavuk gibi yiyeceklerin ısıtılmasında buna dikkat ediniz.



**SU VE BESİNLERLE BULAŞAN
HASTALIKLARDAN
KORUNMAK İÇİN**



T.C. Sağlık Bakanlığı

Et , tavuk,
balık gibi
yiyeceklerinizi diğer
gıdalara temas
ettirmeyiniz .



Çiğ et, tavuk ve balık
doğramada kullandığınız
bıçak ve kesme tahtasını
her kullanımdan sonra
su ve detarjan ile
yıkayınız.



Farklı
gıda maddelerini
doğrarken her seferinde
bıçak ve kesme tahtasını
kullanmadan önce
tekrar yıkayınız.



. Özellikle et, kümes hayvanları, deniz ürünleri gibi çiğ gıdalar ve bu çiğ gıdaların sularında tehlikeli mikroplar olabilir.

. Bu mikroplar yemek hazırlama sırasında ya da saklama esnasında diğer gıdalara bulaşabilir ve hastalanmamıza neden olabilir.



. Çiğ et benzeri gıdalarla temastan sonra ellerinizi su ve sabun ile yıkayınız.

. Mutfakta yemek yapmaya başlamadan önce ve mutfaktaki işiniz bittikten sonra ellerinizi su ve sabunla yıkayınız



Pişmiş
yemeklerimizi
yiyeceğimiz kadar ve
tekrar ısıtırken en az
70° C kadar ısıtarak
tüketiniz.

Tavuk, et, balık gibi
yiyeceklerinizi iyice
pişirdikten sonra
tüketiniz.

