

Higiena w kuchni i nie tylko

Autorzy lekcji: dr inż. Marzena Tomaszewska, dr hab. inż. Beata Bilaska,
dr inż. Katarzyna Neffe-Skocińska

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.





Słów kilka o mikroorganizmach

Czego mikroorganizmy potrzebują do wzrostu?

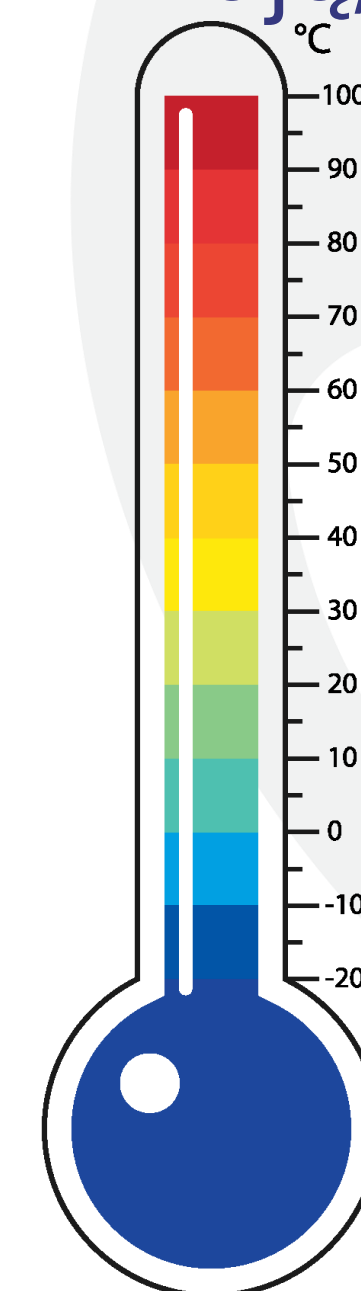
Jest to bardzo duża grupa organizmów jednokomórkowych różniących się budową, sposobem odżywiania, sposobem rozmnażania, czy środowiskiem, w którym żyją.

Jednak jedną cechę mają wspólną – są tak małe, że są niewidoczne „gołym okiem”.

Na wzrost mikroorganizmów, w tym także ich rozwój w żywności, wpływ mają, m.in.:

-  **temperatura,**
-  obecność substancji odżywczych,
-  obecność tlenu,
-  kwasowość środowiska, w którym żyją (pH).

W domu najprościej możemy wpłynąć na szybkość rozwoju drobnoustrojów, np. w żywności, poprzez zastosowanie odpowiedniej temperatury przechowywania, gotowania.



Bakterie giną

Bakterie zaczynają ginąć

Jest za gorąco, ale bakterie wciąż rosną
Idealne warunki rozwoju i rozmnażania

Bakterie dobrze rosną

Bakterie odpoczywają



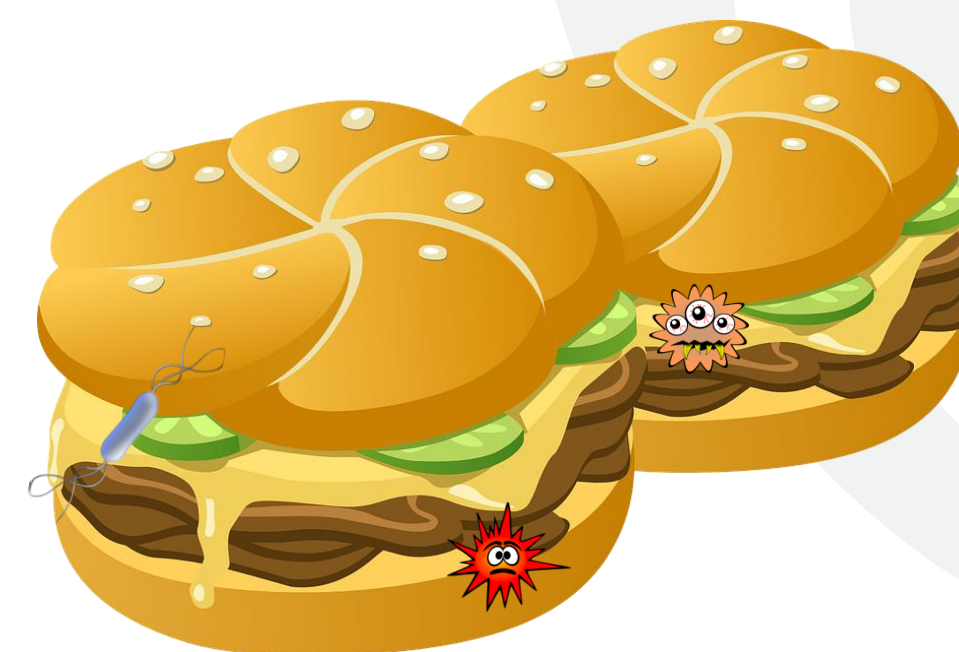
Słów kilka o mikroorganizmach

Mikroorganizmy są wszędzie ... w Twojej kuchni też!



W kuchni należy przestrzegać podstawowych zasad higieny.

Przestrzeganie higieny jest niezbędne dla naszego zdrowia.



Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 1: Myj ręce i dbaj o higienę osobistą



Myj ręce !!!

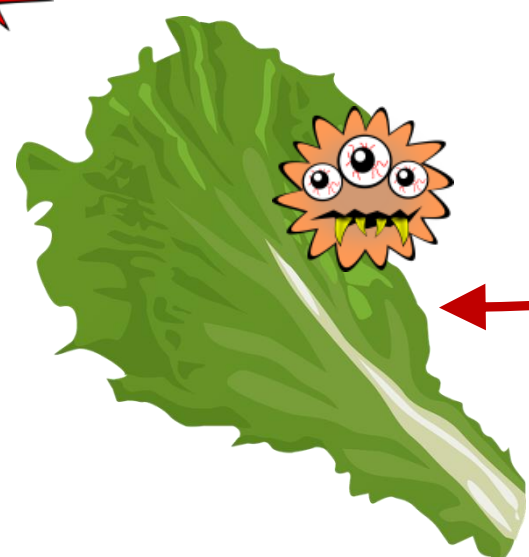
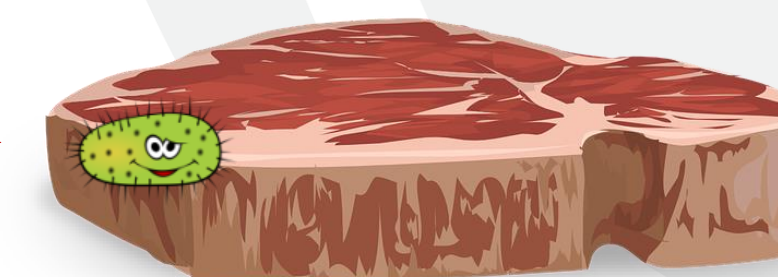
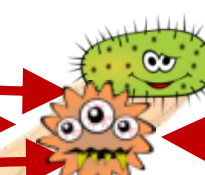
Pamiętaj też o pozostałych zasadach higieny osobistej:

dbaj o krótkie i czyste paznokcie

dbaj o czysty i odpowiedni strój

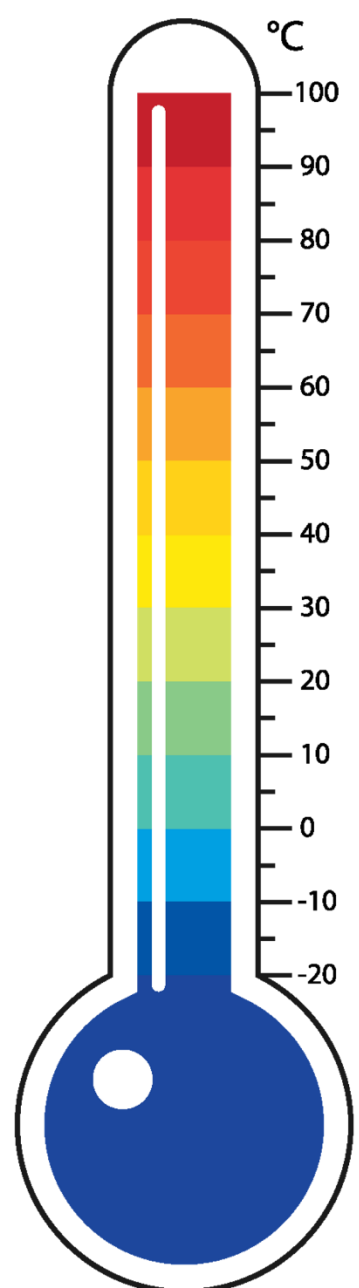
jeśli masz długie włosy – zwiąż je

w przypadku choroby – nie pracuj w kuchni



Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 2: Gotuj żywność dokładnie



100 °C
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
-10
-20

Bakterie giną
Bakterie zaczynają ginąć
Jest za gorąco, ale bakterie wciąż rosną
Idealne warunki rozwoju i rozmnażania
Bakterie dobrze rosną
Bakterie odpoczywają



Pamiętaj !

gotowanie / odgrzewanie potrawy

70°C

utrzymywanie potrawy w cieple

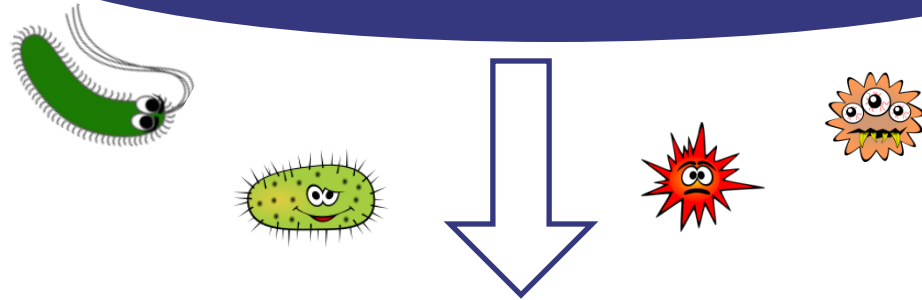
60°C

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 3: Przechowuj żywność bezpiecznie

Zagrożenia związane z żywnością:

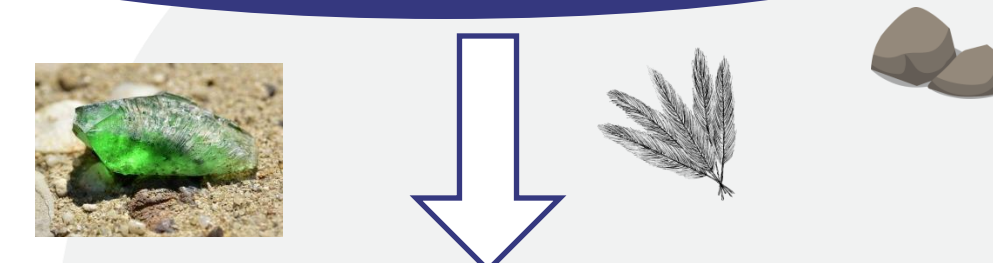
biologiczne



chemiczne



fizyczne



Pamiętaj!

trzymaj surowe produkty z dala od gotowych do spożycia

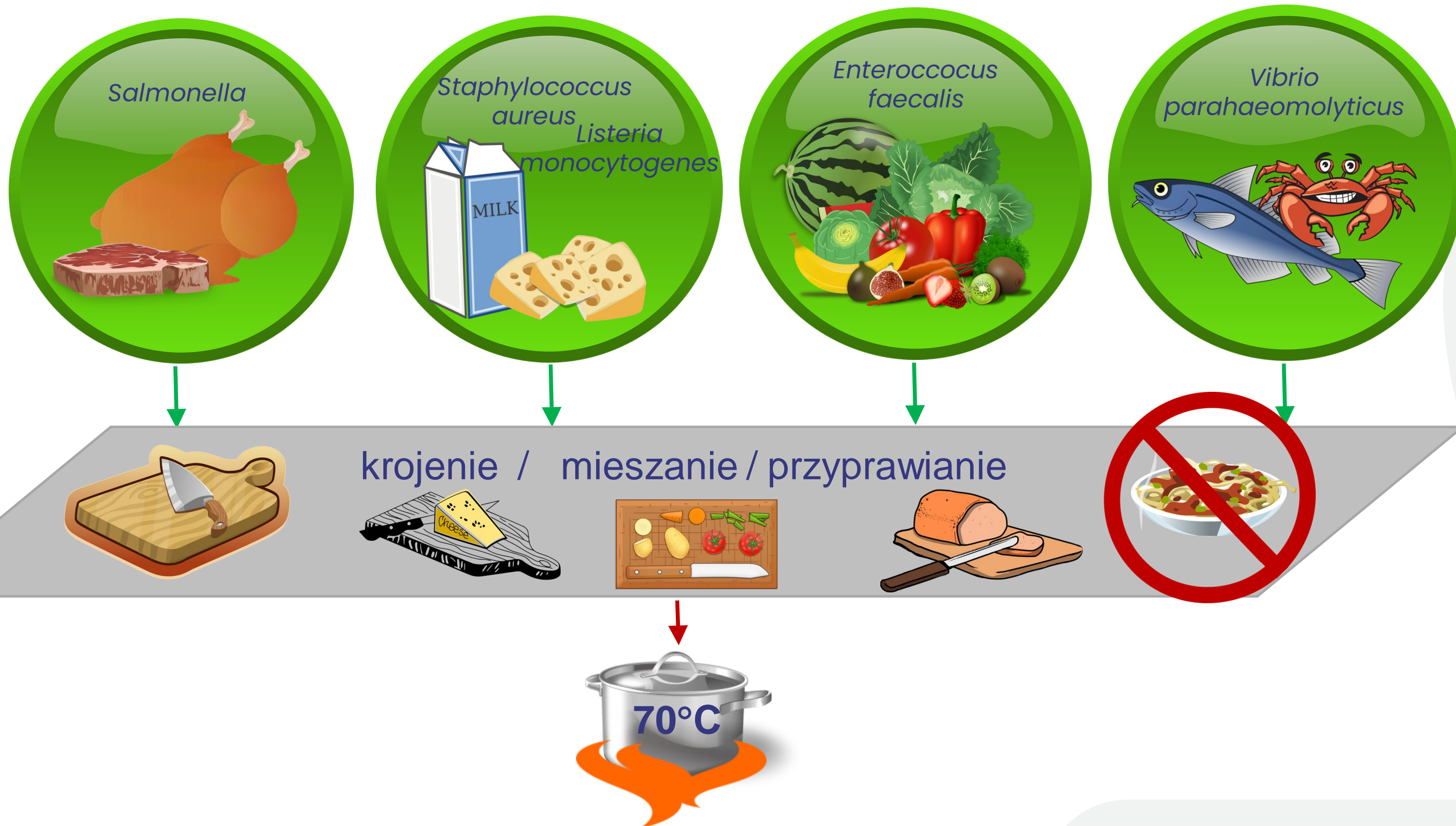
zabezpiecz żywność w lodówce osłonami bądź trzymaj ją w pojemnikach

utrzymuj porządek i **czystość** w lodówce

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 4: Unikaj zanieczyszczeń krzyżowych

Surowe produkty zawierają różną, typową dla danej grupy mikroflorę



Pamiętaj!

nie przygotuj surowej żywności w sąsiedztwie innej, gotowej do spożycia

do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów

myj deskę i nóż do krojenia niezwłocznie po wykorzystaniu

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 5: Dbaj o porządek i czystość na stanowisku pracy

Tak dobrze mi się tu żyje !!!

Tak ciepło i miło ...

Jak mi tu dobrze ...

Pamiętaj !

regularnie myj blaty kuchenne

myj sprzęt wykorzystywany do przygotowywania żywności (noże, deski do krojenia) po każdym użyciu

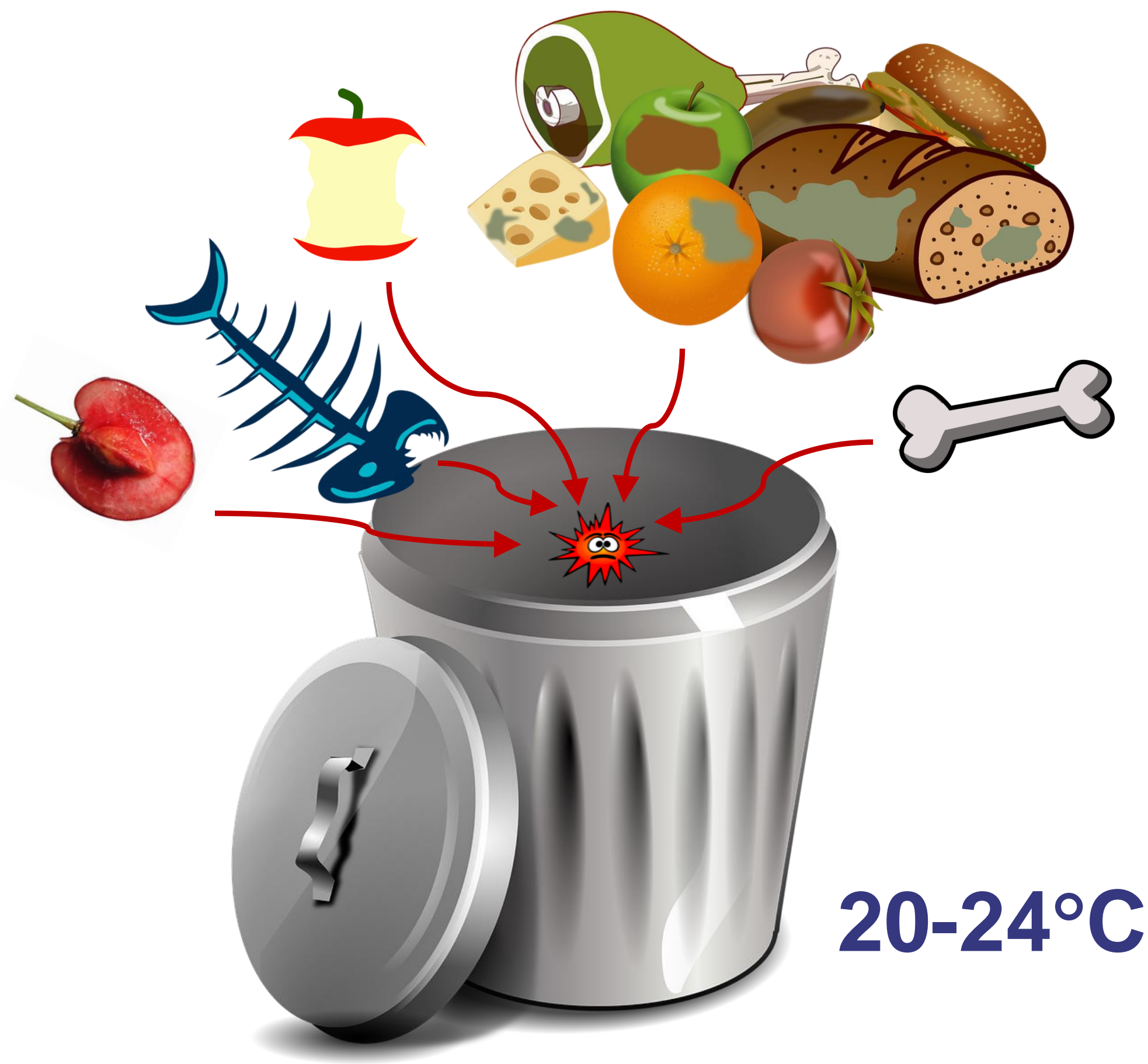
do mycia blatów i sprzętu używaj odpowiednich środków myjąco – dezynfekujących

zlew w kuchni myj codziennie

before

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 6: Regularnie wynoś śmieci i dbaj o czystość pojemników na odpady



Pamiętaj!

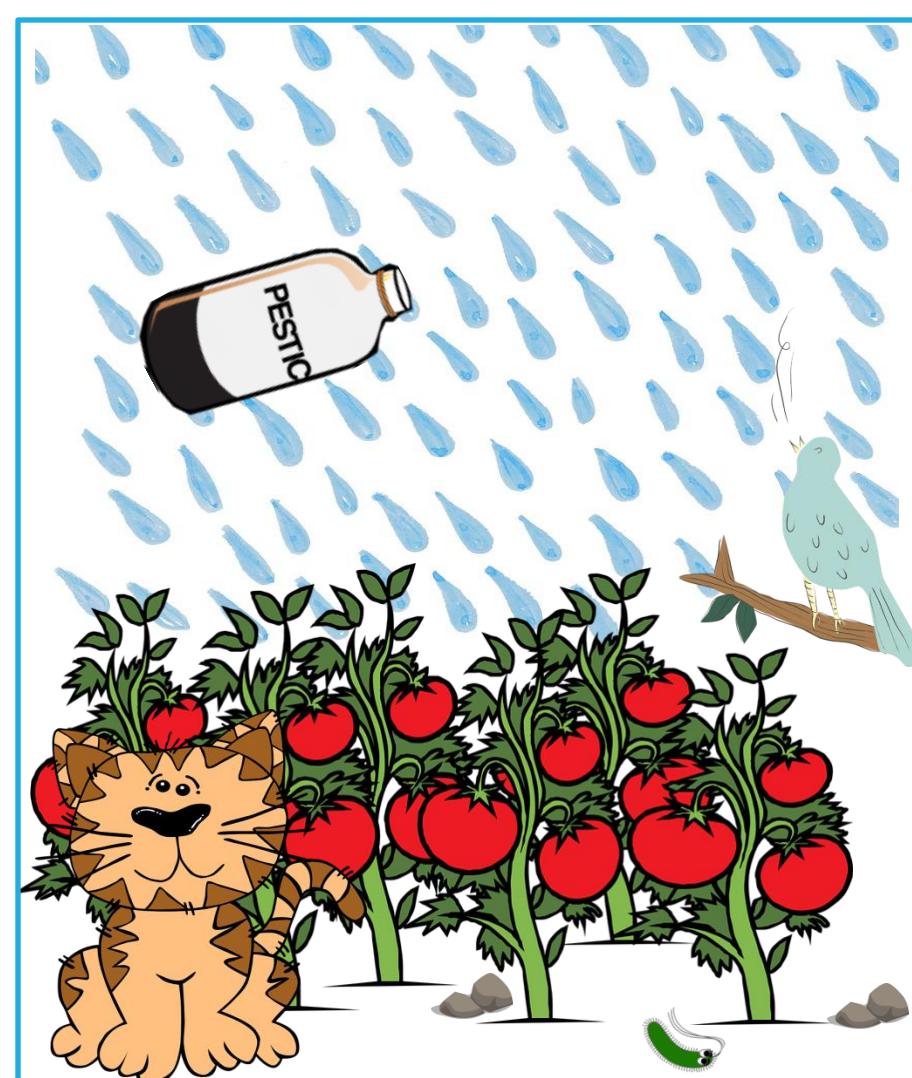
sortuj odpady

regularnie wynoś śmieci, zwłaszcza resztki żywności

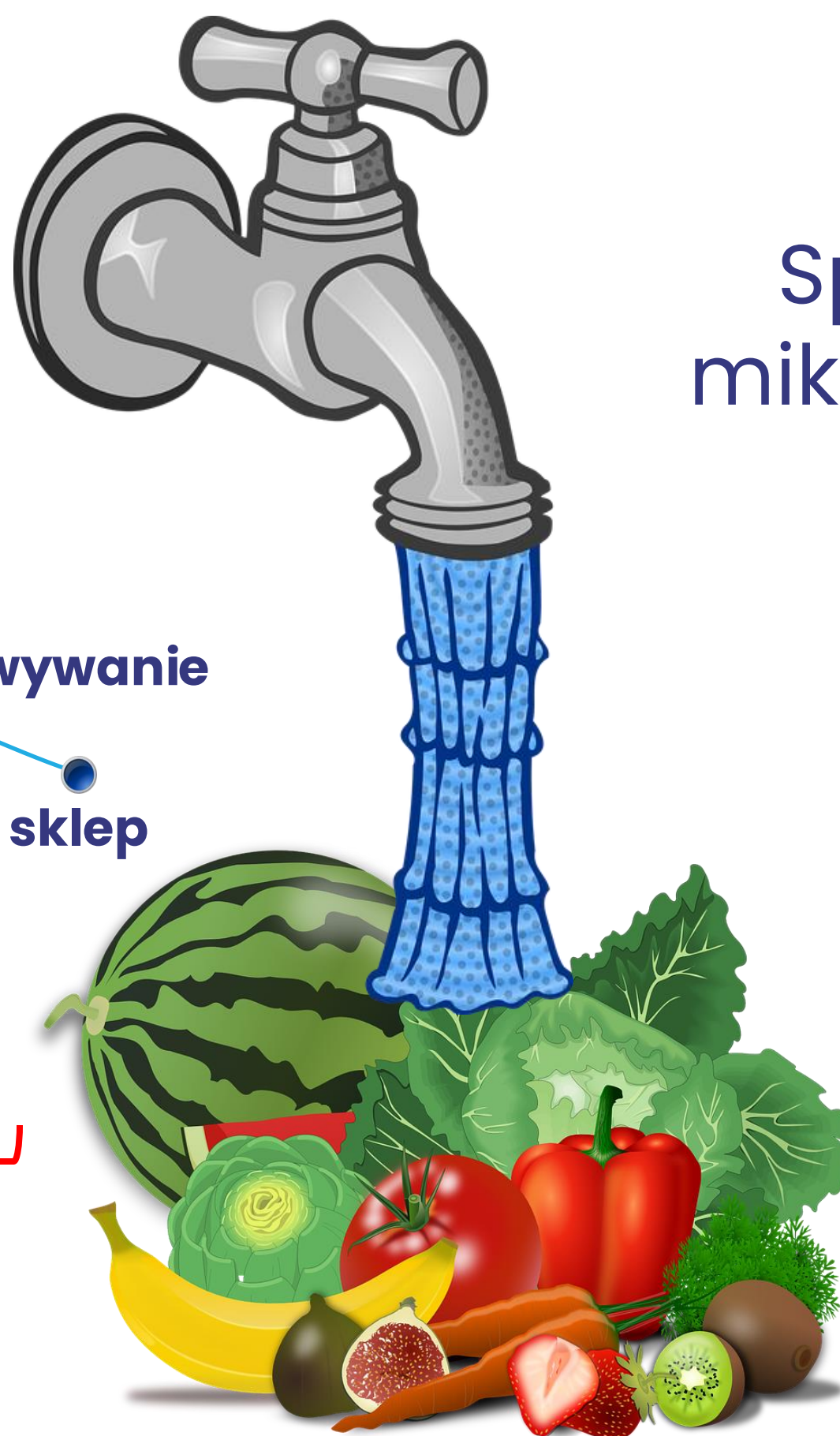
często myj pojemnik na odpady

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 7: Myj owoce i warzywa przed ich spożyciem



pracownicy



Sposobem na usunięcie dużej części mikroorganizmów z powierzchni owoców i warzyw jest ich mycie.

Pamiętaj!

zawsze myj owoce i warzywa przed ich zjedzeniem

myj także owoce cytrusowe przed ich obraniem

Podstawowe zasady higieny w kuchni

Zasada 8: Unikaj picia napojów ze wspólnej butelki



Pamiętaj!

twoja ślina zawsze dostaje się do butelki!

w ślinie jest wiele mikroorganizmów,
w tym patogennych

ta sama zasada dotyczy
wspólnego spożywania innych
produktów, np. owoców, kanapek

Dziękujemy za uwagę

Zapraszamy do zapoznania się z materiałami uzupełniającymi

Autorzy lekcji: dr inż. Marzena Tomaszewska, dr hab. inż. Beata Bilaska,
dr inż. Katarzyna Neffe-Skocińska

Lekcja dla uczniów klas IV-VI szkół podstawowych

Materiały edukacyjne realizowane w ramach zadania pn. „Przeprowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia dzieci i młodzieży oraz opracowanie i wdrożenie programu edukacji żywieniowej uczniów klas I-VI szkół podstawowych. Junior-Edu-Żywnienie (JEŻ)”.
Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Edukacji i Nauki na podstawie Umowy nr MEiN/2022/DPI/96 z dnia 07.03.2022 r.