

Igiena personală



Boli

- a acoperi rănila
- la tuse, strănut sau suflatul nasului, întoarce-te departe de persoane și alimente – apoi spală-te pe mâini



Igiena corporală

- să faci duș cel puțin o dată la două zile
- spală-te pe păr regulat
- acordă atenție aspectului îngrijit

Ghid de igienă în bucătărie și a alimentelor



Îmbrăcăminte și bijuterii

- șorț/îmbrăcăminte curată la gătit, servirea mesei și îngrijire
- Prinde părul
- renunță la bijuterii



Igiena mâinilor

- Spală-te pe mâini
- uscă-te cu un prosop proaspăt zilnic
- Menține unghiile scurte și curate

Igiena muncii



Curățare

- Păstrează bucătăria curată
- Curăță aragazul după fiecare utilizare
- Spală vasele și curăță suprafețele zilnic
- Șterge masa după fiecare masă



Spală-te pe mâini

- înainte de a aranja masa
- înainte de gătit / servirea mesei
- după folosirea telefonului, fumat, tuse, strănut, suflatul nasului



Vase și cârpe de curățenie

- atribuire pe culori pentru bucătărie, baie, WC ...
- Prosoapele pentru vase, mâini și curățenie să fie proaspete zilnic
- Spongii să fie înlocuite săptămânal



Vase

- curăță în mașina de spălat vase (temperatura mai ridicată reduce germenii!)
- lasă să se usuce cu căldura proprie



Detergenți

- folosește corect – citește scopul și doza
- păstrează-le în siguranță



Resturi alimentare

- depozitează închis
- aruncă, de preferință, o dată la două zile
- Spală coșul de gunoi
- dezinfectează, dacă este necesar

Igiena alimentelor



Manipularea ouălor, cărnii și peștelui

- Spală-te pe mâini înainte și după
- Curăță temeinic zona de lucru înainte și după
- Spală imediat tocătorul și cuțitul



Depozitează în frigider (-4 până la -6°C)

- Carne, mezeluri, pește, ouă
- Laptele și produsele lactate
- răcește rapid mâncarea preparată și pune-o acoperită în frigider



Depozitează în cămară

- Cereale, făină, orez, paste, leguminoase, zahăr, sare ...
- Oțet, ulei, condimente, cafea, ceai, cacao
- Conserve, produse gata preparate (neînchise)



Depozitează în congelator (-18°C)

- mâncarea gata preparată (ambalată etanș)
- Produsele congelate (legume, cartofi prăjiți, crochete ...) – prepară-le congelate!

