

ПАМЯТКА



Вечером ужинаем

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) разработала десять «золотых» правил профилактики **кишечных инфекций**, соблюдение которых позволит избежать заболевания у детей до 2-х лет:

1.Выбирайте безопасные пищевые продукты:

- выбирайте продукты, подвергнутые обработке в целях повышения их безопасности, например, пастеризованное молоко;
- тщательно мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде;
- контролируйте срок годности продуктов;
- не покупайте продуктов «с рук»;
- в период введения прикорма ребенку, особенно при введении самостоятельно приготовленных соков (хорошо промывать фрукты и ягоды);
- колбасные изделия даже нежирных сортов, а тем более, копченые нельзя давать малышу до двух лет;
- рыночные творог и сыр также нельзя давать ребенку.

2.Тщательно приготавливайте пищу:

- тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца;

- доводите такие блюда, как супы, пюре (картофель с молоком, овощное) до кипения.

3. Ешьте приготовляемую пищу без промедления:

- в приготовленной пище, оставленной при комнатной температуре, происходит размножение возбудителя кишечной инфекции;

- не рекомендуется блюда детского питания готовить заблаговременно и впоследствии разогревать;

- консервированные детские продукты использовать сразу после вскрытия.

4. Тщательно храните пищевые продукты:

- пища, приготовленная впрок должна храниться в условиях холодильника.

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу:

- если пища приготовлена впрок её надо тщательно разогреть.

6. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами:

- сырые продукты и готовые блюда должны храниться отдельно;
- используйте разные разделочные доски, ножи для сырых и готовых продуктов.

7. Часто мойте руки:

- мойте руки перед приготовлением пищи, уходом за ребенком;
- мойте руки после разделки сырых продуктов, прежде, чем приступить к обработке других продуктов;

- при наличии царапины (раны) на руке обязательно перевяжите.

8. Содержите кухню в идеальной чистоте:

- любая поверхность, используемая для приготовления, должна быть чистой;
- соски, бутылочки для кормления детей следует перед употреблением кипятить;
- рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов;

- полотенца для протирания мытой посуды необходимо менять каждый день;

- тряпки для мытья полов требуют частой стирки.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных:

- храните продукты в плотно закрывающихся контейнерах, банках и др. упаковке.

10. Используйте чистую воду:

- используйте безопасную воду или обеспечьте ее безопасность в результате обработки;
- при купании ребенка контролируйте, чтобы ребенок не заглатывал воду.

