



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

# Пищевая безопасность



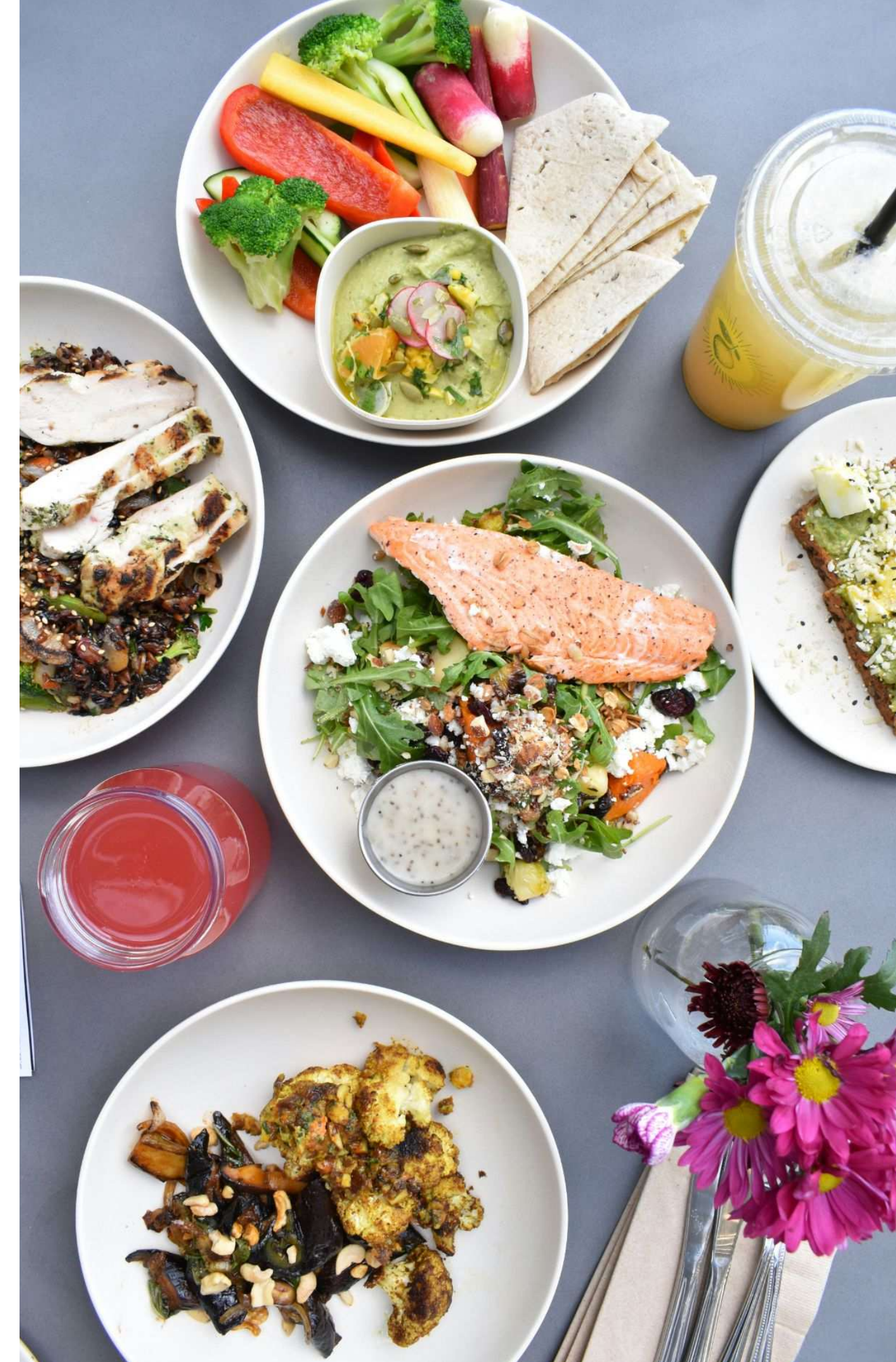
# Здоровое = безопасное питание

✓ Здоровое питание включает в себя вопросы безопасности

✓ **Здоровое питание** – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и онкологию

✓ Это важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений на протяжении всей жизни

✓ Точный состав питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания

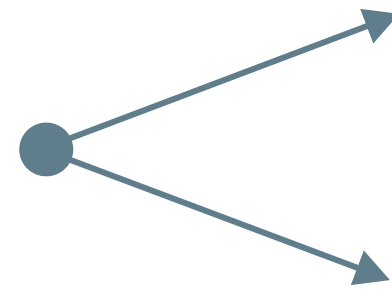




# Пища и опасность

✓ **Безопасность питания зависит от:**

✓ пищевые продукты должны быть безопасными, т.е. не представлять опасности для здоровья и жизни человека и будущих поколений



состава и качества сырья, используемого для изготовления пищевых продуктов

соблюдения технологии изготовления, правил хранения и потребления продуктов

**Безопасность пищевых продуктов определяется количеством присутствия в них:**

- **физических загрязнителей** -----
- **микробиологических загрязнителей** -----
- **химических и радиационных загрязнителей** -----

*инородные тела, случайно попавшие в пищевой продукт*

*+ аллергены*

*возбудители инфекционных заболеваний, микробные токсины, яйца паразитов*

*пестициды, акриламид, нитраты, тяжелые металлы, радионуклиды*





# Пища и опасность





# Государственный контроль



✓ Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в области организации питания, обеспечения качества и безопасности пищевых продуктов, материалов и изделий, контактирующих с пищевыми продуктами, осуществляет следующие функции:

- контроль организаций питания, производства и оборота пищевой продукции;
- нормирование качества пищевой продукции, сертификацию продукции, работ и услуг, представляющих потенциальную опасность для человека, в том числе пищевое производство, деятельность по хранению, транспортировке и реализации пищевой продукции;
- государственную регистрацию потенциально опасных для человека химических и биологических веществ, отдельных видов продукции, а также впервые ввозимых на территорию Российской Федерации отдельных видов продукции, имеющей пищевое значение – детское, спортивное питание, БАДы и др.

Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011).



# Микробиологическая опасность – главная проблема!



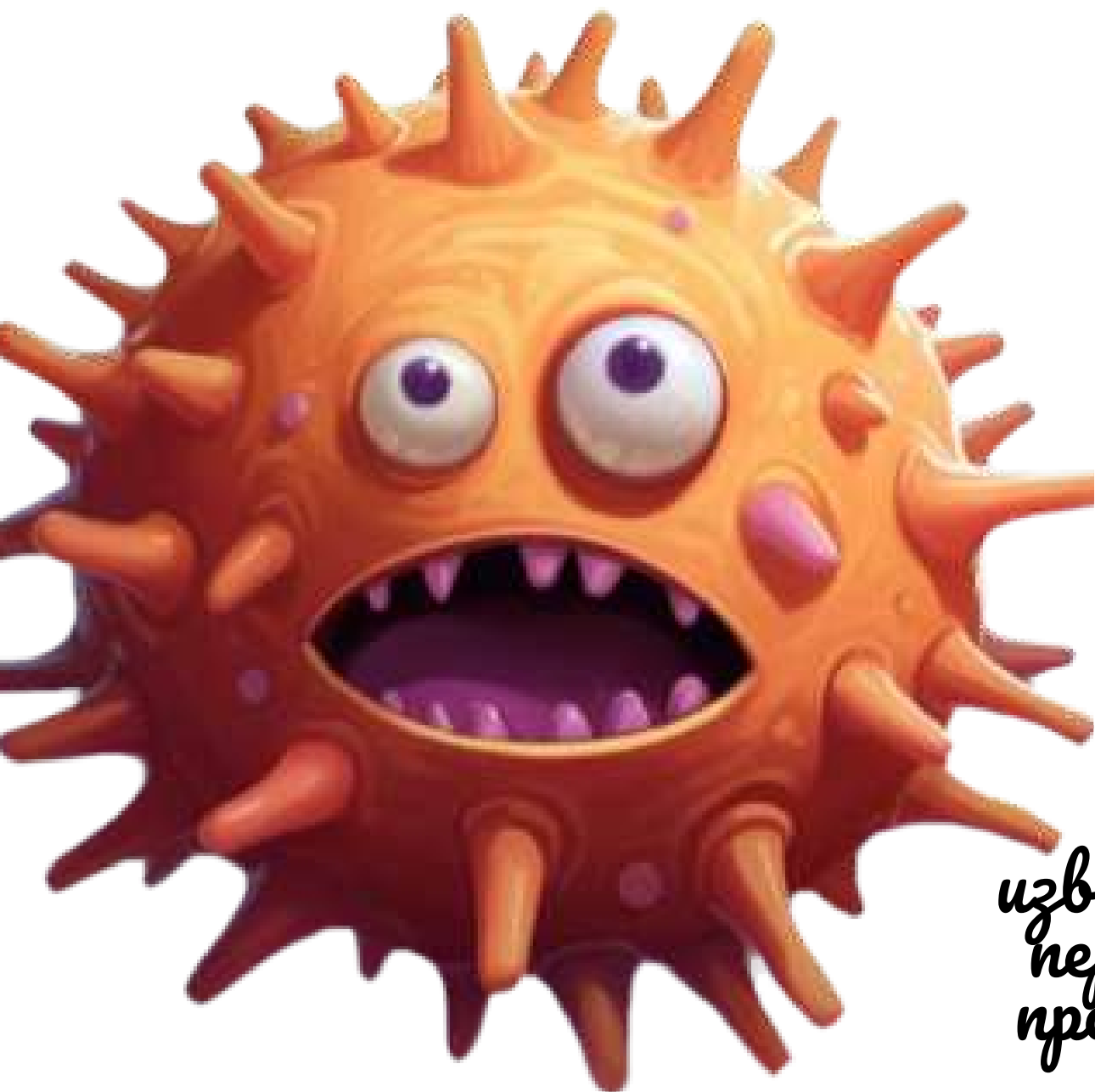
Пища – благоприятная среда для размножения микроорганизмов



Попав в благоприятную среду, они начинают интенсивно делиться



При наличии питания, воды и тепла за 6 часов из одной бактерии может получиться до 16 миллионов потомков



Более 200  
известных болезней  
передаются через  
продукты питания

## Патогенные биологические агенты

- бактерии рода *Salmonella*, *Shigella*;
- кишечная палочка (*Escherichia coli*);
- вирус гепатита А и Е;
- норовирусы;
- паразиты (токсоплазма, трихинелла, балантидии) и др. агенты



## Группы высокого риска

- дети грудного и раннего возраста
- беременные женщины
- лица с ослабленным иммунитетом
- пожилые лица
- путешественники

Высокий уровень болезней пищевого происхождения вызывается продуктами, которые неправильно приготовлены или неправильно хранились дома/предприятиях общественного питания

*От болезней пищевого происхождения не застрахован никто!*





# Исторический пример

*съел что-то не то и отравился?*



*«гроздекокси»*

*золотистый стафилококк*

В 1899 году в городе N произошло **массовое пищевое отравление** (более 200 заболевших) после употребления орехового торта с кремом из «Кондитерской Пока»

**Расследование** провел П.Н. Лащенко – гигиенист, бактериолог, санитарный деятель

**Причина отравления:** золотистый стафилококк (*Staphylococcus aureus*), попавший в крем через необработанные грецкие орехи

**Условия, способствовавшие размножению бактерий:**

- ✓ недостаточная термическая обработка молока для крема (молоко нагревали до 90°C без доведения до кипения)
- ✓ необработанные грецкие орехи (не мыли, не сушили)
- ✓ длительное хранение готового торта в условиях благоприятных для размножения микробов (на кухне было очень жарко)



Данный случай подчеркнул **критическую важность**

**соблюдения санитарных норм на всех этапах изготовления**

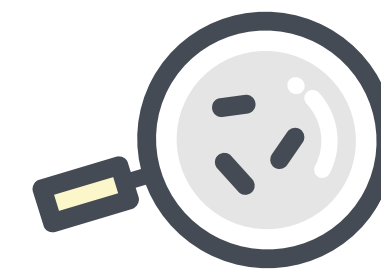
- **кондитерских изделий** для обеспечения безопасности пищевой продукции





# Микробы могут быть полезны?

**ПРОБИОТИКИ = ЖИВЫЕ МИКРОБЫ**



**«pro-bios» – «за жизнь»**



Непатогенные микроорганизмы, поступающие в кишечник человека с пищей:

*Bifidobacterium, Lactobacillus, Propionibacterium, Lactococcus, Streptococcus thermophilus*

Характеристика:

- ✓ подавляют рост патогенных и условно-патогенных микроорганизмов
- ✓ поддерживают регуляцию иммунной системы желудочно-кишечного тракта
- ✓ улучшают функцию эпителия кишечника
- ✓ естественные пробиотики содержатся в кисломолочных продуктах



# Принципы пищевой безопасности

1

Соблюдайте чистоту

2

Отделяйте сырое от приготовленного

3

Подвергайте пищу тщательной термообработке

4

Храните пищу при безопасных температурах

5

Пользуйтесь безопасной водой и безопасными продуктами



Международной сетью органов по безопасности пищевых продуктов (ИНФОСАН) совместно с ВОЗ  
18 октября 2006 г. подготовлена  
Информационная записка ИНФОСАН  
№ 5/2006



## Первый принцип

### Соблюдение чистоты

✓ Мыть руки:

- перед контактом с продуктами питания
- после работы с сырым мясом, птицей, рыбой
- периодически в процессе приготовления блюд
- перед приемом пищи

✓ Очищать кухонные поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи

✓ Защищать кухню от насекомых, паразитов и других животных





# Гигиена рук – защита от инфекций

Последовательность движений:

*Ладонка об ладонку*

*Тыльные стороны ладонек*

*Не забываем про большой палец*

*Ногти об ладонку*

*Моем запястья*



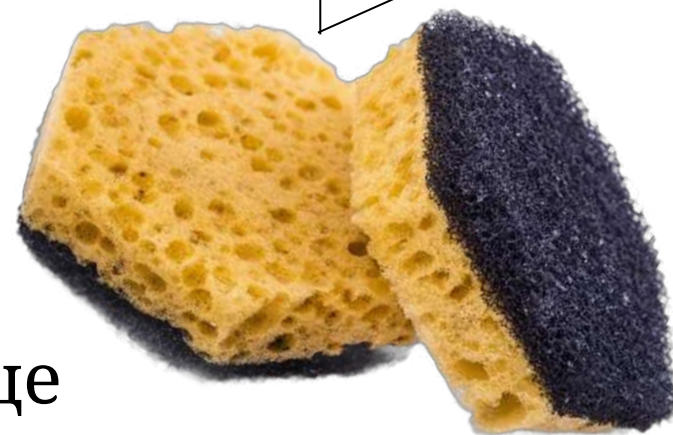


# Чистота посуды и кухонных принадлежностей

- ✓ очищайте разделочные доски и кухонные принадлежности после их контакта с сырым мясом или морепродуктами
- ✓ мойте и просушивайте чистящие приспособления (тряпки, щетки, губки), т.к. микроорганизмы быстро размножаются во влажной среде
- ✓ после мытья хорошо просушивайте кухонную посуду и столовые приборы

## *Кухонная губка*

- тщательно промывайте и отжимайте ее после использования
- храните в открытой емкости, в сухом месте
- меняйте губку раз в неделю или чаще





# Защита кухни от вредителей

✓ к вредителям относятся крысы, мыши, птицы, тараканы, мухи и другие насекомые

✓ домашние животные (собаки, кошки, птицы) тоже переносят микроорганизмы и паразитов (блох, клещей и т. п.) на лапах, шерсти и перьях

## Как защититься?

- накрывайте продукты питания или убирайте их в закрытые контейнеры
- держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор
- при необходимости заделывайте трещины и отверстия в стенах для снижения риска появления влаги, плесени
- не допускайте домашних животных к месту приготовления пищи





## Второй принцип

### Разделение сырого от готового

- ✓ отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания
- ✓ используйте отдельные ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами
- ✓ храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми
- ✓ в холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению продуктов
- ✓ мойте посуду, использованную для работы с сырыми продуктами, используйте только чистую посуду для готовых продуктов

*Предотвращайте «перекрестное загрязнение»*





## Третий принцип

### Тепловая обработка блюд

- ✓ проводите тщательную тепловую обработку, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов
- ✓ доводите супы и блюда из тушеных продуктов до кипения
- ✓ убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови
- ✓ в микроволновой печи тепловое воздействие неравномерное, используйте специальную посуду, пластиковые емкости

*Разогревание пищи до 70°C  
может сделать ее безопасной*

*Термощуп*

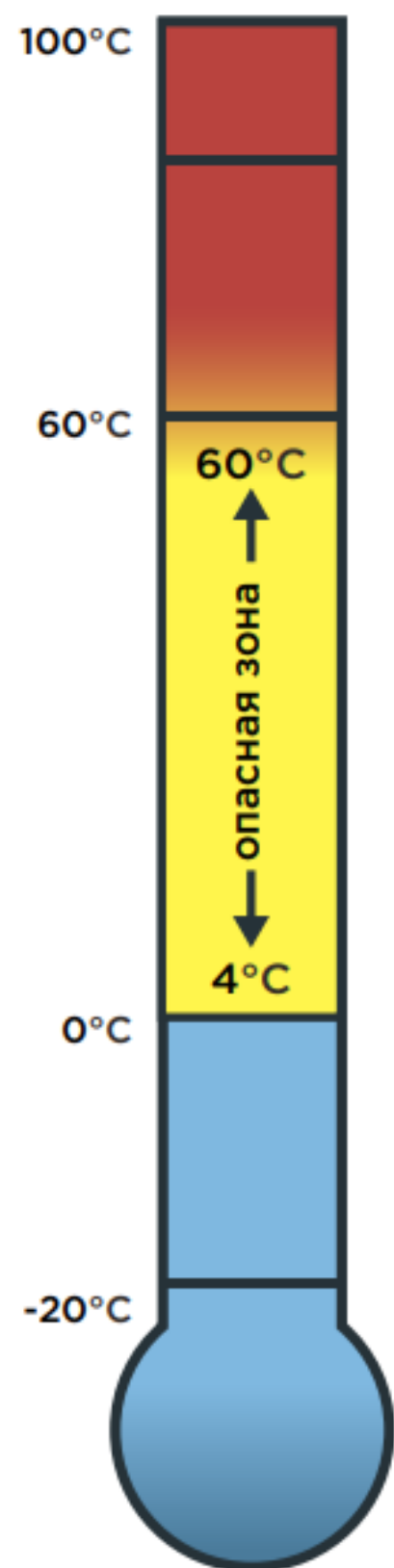
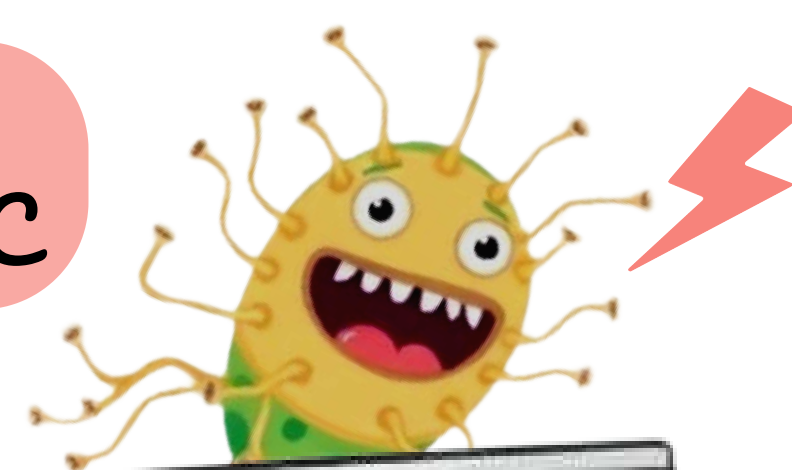




# Четвертый принцип

## Правильное хранение продуктов

ниже  $+6^{\circ}\text{C}$   
выше  $+60^{\circ}\text{C}$



ГОТОВЬТЕ ОТ  
 **$72-82^{\circ}\text{C}$**

ХРАНИТЕ  
ГОРЯЧЕ ОТ  
 **$60^{\circ}\text{C}$**  И ВЫШЕ

В ЭТОМ  
ТЕМПЕРАТУРНОМ  
ПРОМЕДУТКЕ БАКТЕРИИ  
РАЗМНОЖАЮТСЯ  
ОЧЕНЬ БЫСТРО

ХРАНИТЕ  
ОХЛАЖДЕННОЕ ОТ  
 **$4^{\circ}\text{C}$**  И НИЖЕ

ХРАНИТЕ  
ЗАМОРОЖЕННОЕ ОТ  
 **$-18^{\circ}\text{C}$**  И НИЖЕ

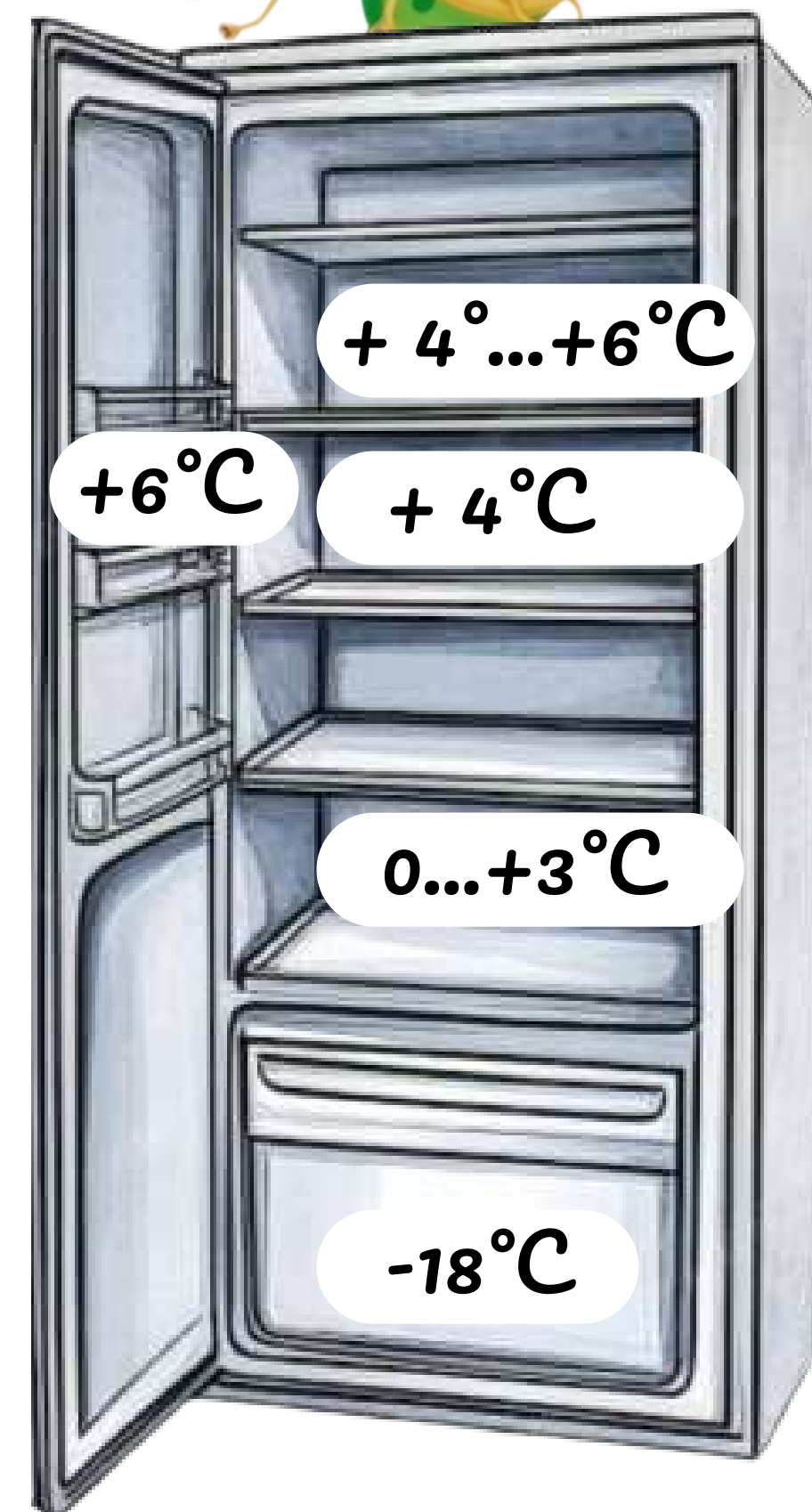
не оставляйте готовые продукты при комнатной  $t > 2$  ч;

храните приготовленные и скоропортящиеся продукты в холодильнике при  $t +2...+6^{\circ}\text{C}$ ;

перед подачей на стол держите приготовленную пищу горячей при  $t > 60^{\circ}\text{C}$ ;

не храните продукты питания слишком долго, даже в холодильнике;

не размораживайте продукты при комнатной  $t$ , используйте холодильник или микроволновую печь

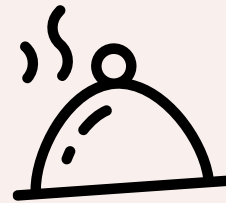




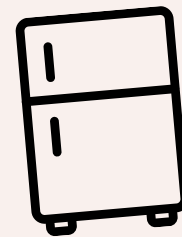
## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



✓ Готовить в небольших количествах, чтобы оставалось меньше



✓ Не хранить остатки пищи в холодильнике более 3 дней и не разогревать их более 1 раза



✓ Охлаждать блюда на открытой посуде, в прохладной емкости



✓ Помечать остатки пищи, чтобы знать, как долго они хранятся



Эти советы помогут предотвратить развитие микроорганизмов в продуктах



## Пятый принцип

### Приобретение и использование безопасных продуктов

- ✓ используйте чистую воду
- ✓ выбирайте свежие и безопасные продукты
- ✓ приобретайте продукты только в установленных местах торговли
- ✓ выбирайте продукты, прошедшие специальную обработку в целях обеспечения их безопасности
- ✓ мойте фрукты и овощи
- ✓ не используйте продукты питания после истечения их срока годности





## Мыть или **не** мыть?

### **Фрукты и овощи**

под проточной водой  
даже бананы  
и мандарины

### **Крупы**

залить водой и  
перемешать, слить воду,  
повторить 2-3 раза

### **Зелень**

замочить в холодной  
воде на 15 минут,  
промыть под проточной  
водой 2-3 раза

### **Грибы**

замочить в теплой соленой воде  
на 30 минут, промыть чистой  
проточной водой



### **Яйца**

возможно попадание  
бактерий внутрь яйца  
через микротрещины  
скорлупы

### **Мясо птицы**

перераспределение  
микробов на кухне

### **Рыба и морепродукты**

моллюски и креветки  
от песка и осколков  
раковин

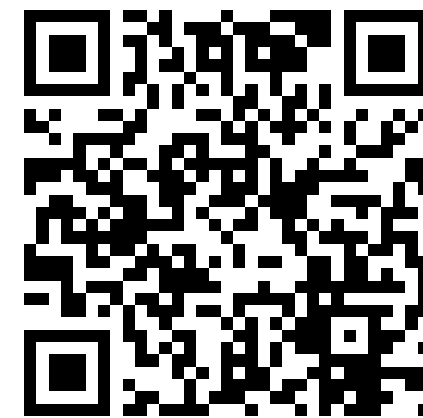
### **Красное мясо**

Самый надежный способ  
убить бактерии –  
достаточная термическая  
обработка



**ЧЕСТНЫЙ  
ЗНАК**

НАЦИОНАЛЬНАЯ  
СИСТЕМА ЦИФРОВОЙ  
МАРКИРОВКИ



Цепочка производства:  
от сырья до реализации

## Продукты питания

молочная продукция

растительные масла

консервированные продукты

упакованная вода

растворимые напитки

морепродукты (икра)

сладости, мед

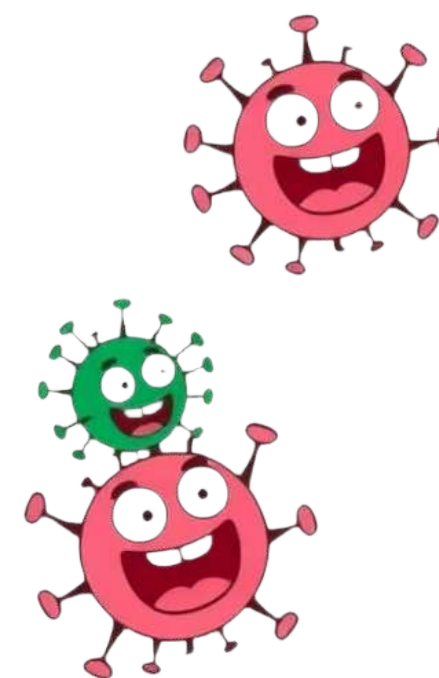
бакалея и другие товары





# Что делать, если отравились в общепите?

- ✓ Обратиться за медицинской помощью  
*тошнота, рвота, диарея, повышение температуры*
- ✓ Предъявить претензию представителю общепита в письменном виде  
*компенсация за съеденную еду, затраты на лечение, утраченный заработок, моральный вред*
- ✓ К претензии приложить документы  
*чек, выписка с банковской карты, показания свидетелей, фото/видео, медицинские документы*
- ✓ Ответ через 10 рабочих дней  
*при игнорировании претензии или отказе обращайтесь в суд*



- ✓ Обратиться в Роспотребнадзор → проверка общепита →

результат проверки  
поможет отстоять  
вашу правоту в суде



# **5** ключей пищевой безопасности

**Соблюдайте чистоту**

**Отделяйте сырое от приготовленного**

**Подвергайте пищу тщательной термообработке**

**Храните пищу при безопасных температурах**

**Пользуйтесь безопасной водой и продуктами**



# Всемирный день пищевой безопасности

7 июня



Продовольственная и  
сельскохозяйственная организация  
Объединенных Наций



Всемирная организация  
здравоохранения

- ✓ повышение осведомленности людей о вопросах безопасности пищевых продуктов
- ✓ обсуждение совместных подходов к укреплению безопасности пищевых продуктов в различных секторах
- ✓ привлечение внимания к решениям и способам повышения безопасности пищевых продуктов

## Ежегодно провозглашается Девиз Всемирного дня

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»

Роспотребнадзора ежегодно готовит материалы, посвященные сопровождению Всемирного дня пищевой безопасности и направленные на формирование санитарно-гигиенической грамотности населения.

Раздел сайта, посвященный Всемирным дням





ФБУЗ «Центр гигиенического  
образования населения»  
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

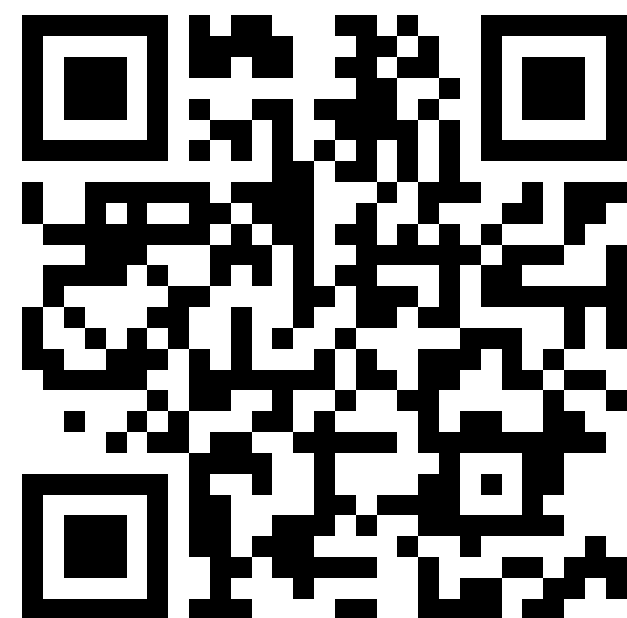


<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

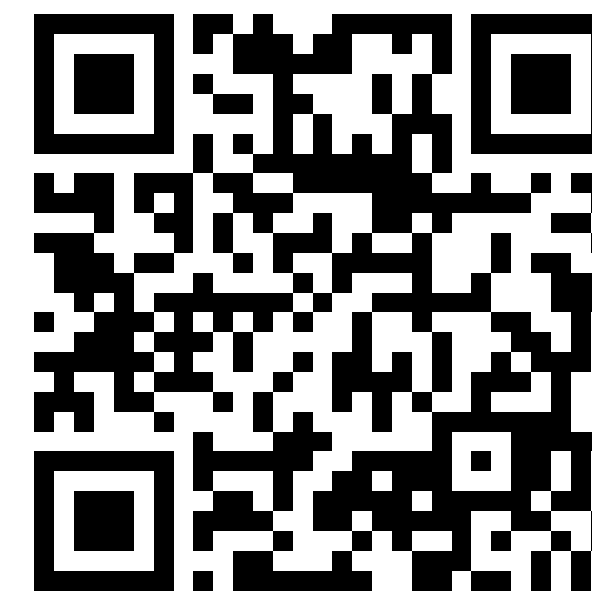
# Еще больше о пищевой безопасности



MAX



ВКонтакте



RUTUBE

Источники изображений – графический редактор SUPA, фотобанк Freerik