UBNDHUYỆN GIA LÂM

**TRƯỜNG TIỂU HỌC DƯƠNG XÁ**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN CHO HỌC SINH AN TOÀN THỰC PHẨM**

**NGUYÊN TẮC VÀNG TRONG CHẾ BIẾN THỰC PHẨM AN TOÀN:**  
 1. Chọn thực phẩm tươi an toàn. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Nên tránh thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

2. Nấu chín kĩ trước khi ăn. Nấu chín kĩ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 70 độ C.

3. Ăn ngay sau khi nấu. Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60oc hoặc lạnh dưới 10oc. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.

5. Nấu lại thức ăn thật kĩ. Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kĩ lại.

6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn. Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm nầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn (như dùng dao, thớt để chế biến thực phẩm chín và sống).

7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác. Nếu bạn bị nhiễm trùng bàn tay, hãy băng kĩ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn. Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn… đó là những cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch trước khi dùng lại lần nữa.  
 10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, không mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ.  
 Mọi người, mọi nhà cần tích cực, chủ động giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm đảm bảo an toàn sức khoẻ cho bản thân, gia đình và xã hội./.

**NHÂN VIÊN Y TẾ**

**Hoàng Thị Luyến**