



# Лето и безопасность наших детей

Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

## Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

**Чем грозит:** Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

**Как предотвратить:** Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений. Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непременно мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.

# 5 ВАЖНЕЙШИХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

## 1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

- ▲ мойте руки перед тем, как брать продукты и готовить пищу
- ▲ мойте руки после туалета
- ▲ вымойте и продезинфицируйте все поверхности и кухонные принадлежности, используемые для приготовления пищи

### ПОЧЕМУ?

Многие микроорганизмы передаются через рукопожатия, бытовые предметы, кухонные принадлежности. При контакте возможно перенести эти микроорганизмы на продукты и вызвать заболевания пищевого тракта

## 2. ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ И ПРИГОТОВЛЕННОЕ

- ▲ отделяйте сырое мясо, птицу и морские продукты от других продуктов
- ▲ для обработки сырых продуктов пользуйтесь отдельными кухонными приборами и принадлежностями, такими как нож и разделочные доски
- ▲ храните продукты в закрытой посуде, для предотвращения контакта между сырыми и готовыми продуктами

### ПОЧЕМУ?

В сырых продуктах: мясе, птице, рыбе и морепродуктах - могут содержаться опасные микроорганизмы, которые могут быть перенесены во время приготовления и хранения пищи на другие продукты.

## 3. ХОРОШО ПРОЖАРИВАЙТЕ ИЛИ ПРОВАРИВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

- ▲ тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты
- ▲ чтобы быть уверенным, что блюдо достигло готовности, проверьте сок - у мяса или птицы он должен быть прозрачным, а не розовым

### ПОЧЕМУ?

При тщательной тепловой обработке погибают практически все опасные микроорганизмы. Исследования показывают, что тепловая обработка продуктов при температуре выше 70°C может сделать их значительно безопаснее для употребления.

## 4. ХРАНИТЕ ПРОДУКТЫ ПРИ БЕЗОПАСНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

- ▲ не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа
- ▲ охлаждайте без задержек все приготовленные продукты и скоропортящиеся пищевые продукты (желательно ниже 5°C)
- ▲ держите приготовленные блюда горячими (до 60°C) вплоть до сервировки
- ▲ не храните пищу долго, даже в холодильнике
- ▲ не размораживайте продукты при комнатной температуре

### ПОЧЕМУ?

При комнатной температуре микроорганизмы размножаются очень быстро. При температуре ниже 5°C или выше 60°C процесс их размножения замедляется или прекращается. Некоторые опасные микроорганизмы всё же могут размножаться при температуре ниже 5°C.

## 5. ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ И НЕИСПОРЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ▲ используйте гарантированно чистую питьевую воду или кипятите её
- ▲ выбирайте свежие и неиспорченные продукты
- ▲ выбирайте продукты, подвергнутые термической обработке, например, пастеризованное или стерилизованное молоко
- ▲ мойте фрукты и овощи, особенно когда они подаются в сыром виде
- ▲ не употребляйте продукты с истёкшим сроком годности

### ПОЧЕМУ?

Необработанные продукты, а также вода могут содержать опасные микроорганизмы и химические вещества. В подпорченных или покрытых плесенью продуктах могут образовываться опасные для здоровья токсины.