|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN HÀ ĐÔNG  **TRƯỜNG MN TRẦN QUỐC TOẢN** | **CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |

**5 nguyên tắc đảm bảo vệ sinh**

**an toàn thực phẩm**

Khi xã hội loài người càng phát triển thì nhu cầu về [**đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/mot-so-luu-y-ve-ve-sinh-an-toan-thuc-pham/) của con người càng tăng cao ở cả mức độ quốc tế, quốc gia và vùng. Mỗi ngày có hàng ngàn người trên thế giới bị chết từ những bệnh do thực phẩm sinh ra mà có thể phòng tránh được. Bệnh do thực phẩm gây ra đang là vấn nạn ở cả các nước phát triển và đang phát triển. Điều này làm quá tải hệ thống chăm sóc y tế. Đối tượng bị ảnh hưởng nhiều nhất là trẻ nhỏ, người già và người bệnh. Bệnh do thực phẩm gây ra còn ảnh hưởng đến nền kinh tế và phát triển của quốc gia và thương mại quốc tế.

Thực phẩm có thể bị nhiễm bẩn ở bất kỳ thời điểm nào trước khi ăn. Do vậy, việc tuân thủ các bước an toàn vệ sinh thực phẩm có thể phòng tránh phần lớn các bệnh do thực phẩm gây nên.

**Năm nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm**

Tổ chức Y tế Thế giới đã đưa ra 5 nguyên tắc cơ bản để **đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.**

**1. Giữ sạch**

* [**Rửa tay sạch**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/ly-giai-khoa-hoc-vi-sao-ban-can-rua-tay-sach/) trước và sau khi chế biến thực phẩm
* Rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh
* Rửa sạch tất cả dụng cụ đựng và chế biến thực phẩm, vệ sinh bếp sạch sẽ
* Giữ cho khu vực bếp và thức ăn không có côn trùng, và động vật lại gần

**2. Để riêng thực phẩm sống và chín**

* Để riêng các loại thịt, gia cầm và thủy hải sản với các thực phẩm khác
* Sử dụng riêng giao thớt cho thực phẩm sống và chin
* Bảo quản thực phẩm sống và chín trong những đồ chứa riêng

**3. Nấu kỹ**

* Nấu chín kỹ thực phẩm đặc biệt là các loại thịt, gia cầm và thủy hải sản
* Đun sôi thức ăn lỏng. Với thịt và gia cầm nấu chín để không còn màu hồng
* Thức ăn sau khi bảo quản cần đun sôi lại trước khi ăn

**4. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn**

* Không được bảo quản thức ăn ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ
* Bảo quản thức ăn chin hoặc dễ hỏng ở nhiệt độ dưới 5 độ
* Giữ thức ăn đã nấu ở nhiệt độ 60 độ trước khi ăn
* Không bảo quản thức ăn quá lâu kể cả trong tủ lạnh
* Không được rã đông thực phẩm ở nhiệt độ phòng

**5. Sử dụng nước sạch và thực phẩm an toàn**

* Sử dụng nước sạch hoặc phải xử lý thành nước sạch an toàn trước khi sử dụng
* Sử dụng thực phẩm tươi và an toàn
* Lựa chọn thực phẩm chế biến sẵn an toàn như sữa tươi tiệt trùng
* Rửa sạch rau, củ và quả chín dưới vòi nước chảy, đặc biệt với những loại ăn sống
* Không sử dụng thực phẩm quá hạn.

Trên đây là 5 nguyên tắc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm giúp bạn phòng tránh phần lớn các bệnh do thực phẩm gây ra.

Viết và sưu tầm

Nguyễn Thị Hoa