**\*10 NGUYÊN TẮC VÀNG CỦA WHO VỀ AN TOÀN VỆ SINH THỰC PHẨM**

**Nguyên tắc 1.**

Chọn thực phẩm an toàn. Chọn thực phẩm tươi. rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

**Nguyên tắc 2.**

Nấu chín kỹ thức ăn. Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ trung  tâm thực phẩm phải đạt  tới trên 70° C.

**Nguyên tắc 3.**

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

**Nguyên tắc 4.**

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

**Nguyên tắc 5.**

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

**Nguyên tắc 6.**

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

**Nguyên tắc 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 ở bàn tay, hãy băng kỹ và kín vết thương  nhiễm trùng đó trước khi chế biến thức ăn.

**Nguyên tắc 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.

**Nguyên tắc 9.**

Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác. Che  đậy giữ thua75c phẩm trong hộp kín, chạn, tủ  kính, lồng bàn… Đó là cách bảo vệ tốt nhấy. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.

**Nguyên tắc 10.**

Sử dụng nguồn nước sạch an toàn. Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩm thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ.

Trên đây là nội dung phổ biến những kiến thức cơ bản trong việc thực hiện an toàn thực phẩm. Mong các bạn đồng nghiệp, quý phụ huynh hãy chú ý thực hiện các điều đơn giản về vệ sinh an toàn thực phẩm nói trên để đảm bảo sức khoẻ cho chính mỗi chúng ta.