

# REGULI DE IGIENĂ



**Spală mâinile temeinic cu săpun** după fiecare vizită la toaletă, atingere a nasului, atingere a banilor, curățare a suprafețelor de lucru sau folosire a detergentilor.



**Evită să atingi** cu mâna **părul, nasul, gura** atunci când prepari mâncare.



**Folosește** întotdeauna **prosoape de hârtie**.



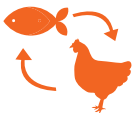
**Nu tuși și nu strănuta** peste mâncare.



**Folosește ustensile** adecvate pentru **legume și carne**.



**Folosește ustensile** pentru servire **când manipulezi mâncarea**, nu mâna.



**Evită contaminarea** prin încrucișare.

## SIGURANȚA ALIMENTELOR



**Ține într-un tabel evidența temperaturilor de depozitare** pentru fiecare categorie de produse.



Siguranța alimentelor este menținută corect dacă:

- te asiguri că **ești curat și sănătos**;
- **spațiile în bucătărie** sunt **curate și dezinfectate**;
- **ești îmbrăcat corespunzător** (încălțăminte aderentă, pantaloni, tunică, șorț, bonetă, mască, mănuși);
- **depozitarea, pregătirea și servirea** alimentelor se fac **la temperatura corectă**.