

Easy Ways to... Keep Food Safe

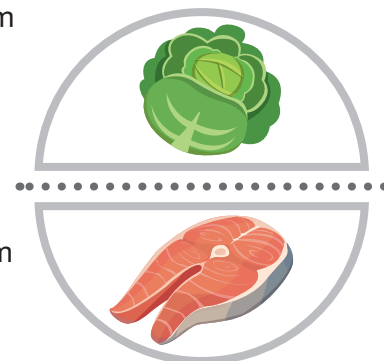
CLEAN your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



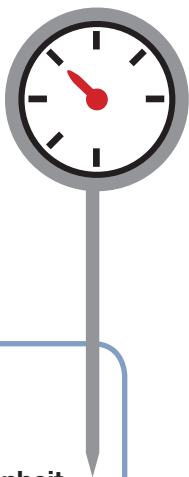
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



COOK foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

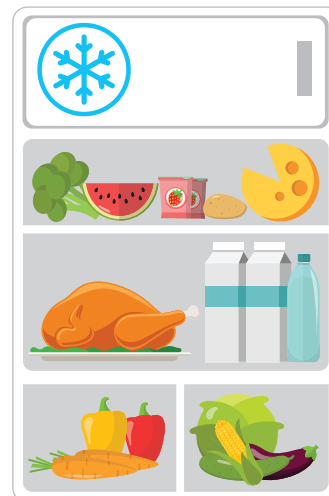


Safe Cooking Temperatures:

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

CHILL foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

Простые способы... обеспечить безопасность пищевых продуктов

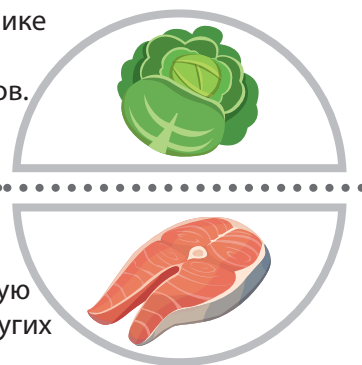
МОЙТЕ почаще руки и кухонные поверхности.

- Мойте руки теплой водой с мылом в течение 20 секунд.
- Регулярно мойте кухонную утварь и разделочные доски.
- Обмывайте овощи и фрукты проточной водой.



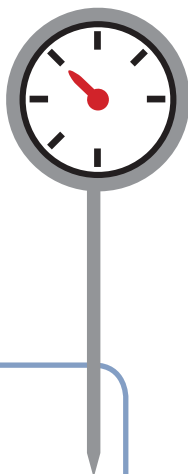
ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО сырое мясо, птицу и морепродукты.

- Храните их в холодильнике отдельно от готовых к употреблению продуктов.
- Используйте для их резки и приготовления отдельные доски и кухонные поверхности.
- Кладите их в продуктовую корзину отдельно от других продуктов.



ГОТОВЬТЕ пищу при надлежащей температуре.

- Нагрев пищи убивает болезнетворных микробов.
- Используйте кухонный термометр для контроля внутренней температуры продуктов в процессе их приготовления.

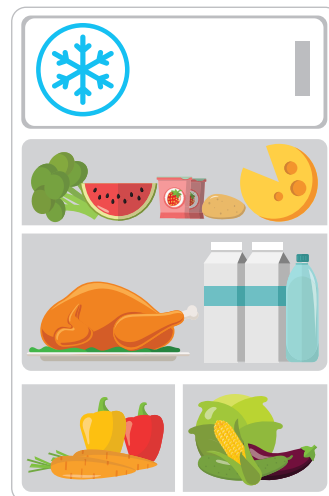


Температура безопасного приготовления пищи:

- Птица: **75 °C (165 °F)**
- Мясной фарш: **70 °C (160 °F)**
- Куски говядины, свинины, телятины или баранины: **62 °C (145 °F)**

ОХЛАЖДАЙТЕ продукты.

- Поддерживайте в холодильнике температуру не более 5 °C (40 °F).
- Продукты следует охладить не позднее чем через два часа после того, как их приготовили или достали из холодильника.
- Всегда размораживайте продукты в холодильнике.



Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: facebook.com/eatinghealthynyc.

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте jsyfruitveggies.org.

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт mybenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия TDD).