

# Cinci mesaje cheie pentru siguranța alimentației



## Păstrați curățenia

- ✓ Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor.
- ✓ Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta.
- ✓ Spălați și dezinfectați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei de fiecare dată când le folosiți.
- ✓ Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, paraziților și animalelor.

### De ce?

O multitudine de microorganisme sunt larg răspândite în sol și în apă, sau sunt purtate de animale, de insecte sau chiar de oameni. Ele ajung pe mâini, pe cărți și pe ustensilele din bucătărie, de unde se pot ajunge starea pe alimente. Chiar dacă majoritatea microorganismelor nu afectează sănătatea oamenilor, unele dintre acestea sunt foarte periculoase și pot provoca boli grave.



## Separăți alimentele gătite de cele crude

- ✓ Separăți carnea crudă și fructele de mare de celelalte alimente.
- ✓ Folosiți echipamente și ustensile separate (cum ar fi cuțitele și tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude.
- ✓ Depozitați alimentele în cutii pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate.

### De ce?

Alimentele crude, în special carnea, ouăle și fructele de mare, pot conține microorganisme periculoase care pot fi transferate și în alte alimente la timpul pregătirii și depozitării ulterioare.



## Gătiți cât mai bine alimentele

- ✓ Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
- ✓ Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiți un termometru alimentară. Când fierbeți carnea asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz.
- ✓ Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.

### De ce?

Studiile au demonstrat că atunci când alimentele sunt gătite la o temperatură de peste 70°C majoritatea microorganismelor periculoase sunt ucidute și alimentele pot fi consumate în siguranță. Alimentele care necesită o atenție deosebită sunt carnea roșie, bucățile mici de carne (meată) și pasărele întregi.



## Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- ✓ Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
- ✓ Refrigerăți imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C).
- ✓ Păstrați alimentele gătite la temperatură de peste 60°C înainte de a fi servite.
- ✓ Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
- ✓ Nu decongeleți alimentele la temperatura camerei.

### De ce?

Microorganismele se pot înmulți foarte rapid dacă alimentele sunt depozitate la temperatura camerei. Menținând temperatura sub 5°C sau peste 60°C, înmulțirea microorganismelor este încetinită sau chiar oprită. Unele microorganisme periculoase se dezvoltă și sub 5°C.



## Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- ✓ Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă.
- ✓ Alegeți alimente proaspete și sănătoase.
- ✓ Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat.
- ✓ Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude.
- ✓ Nu folosiți alimentele după data de expirare a acestora.

### De ce?

Diversile materii prime folosite la gătit și chiar apa (încluziv gheața) pot fi contaminate cu microorganisme și substanțe chimice periculoase. În alimentele proaspete sau congelate se pot forma ciuperci de toxice. Riscul poate fi redus prin selecția atentă a materiei prime și prin achiziționarea și depozitarea sau tratarea alimentelor.