

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 cărpe și pe ustensilele din bucătărie, de unde se pot ușor transfera pe alimente. Chiar dacă majoritatea microorganismelor nu afectează sănătatea oamenilor, unele dintre acestea sunt foarte periculoase și pot provoca boli grave.

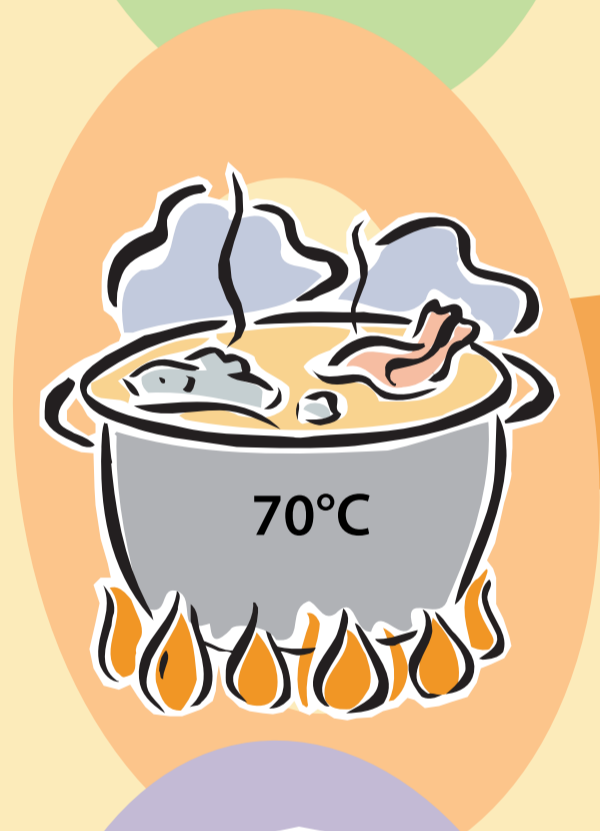


Separați alimentele gătite de cele crude

- ✓ Separați 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, precum și lichidele acestora pot conține microorganisme periculoase care pot fi transferate și în alte alimente în timpul pregătirii și depozitării acestora.

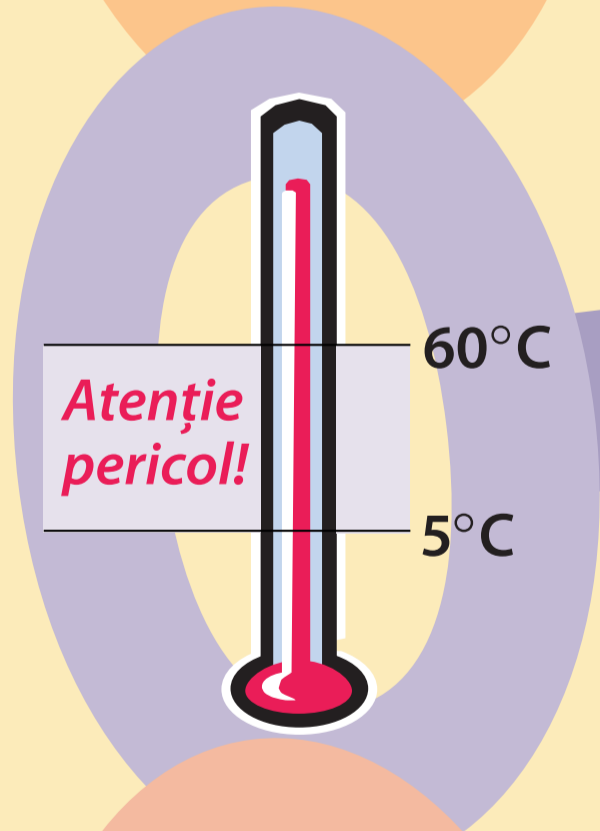


Gătiți cât mai bine alimentele

- ✓ 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 alimentar. 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 ucise și alimentele pot fi consumate în siguranță. Alimentele care necesită o atenție deosebită sunt carnea tocată, bucățile mari de carne (macră) și păsările întregi.



Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- ✓ Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
- ✓ Refrigerati 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 decongealați 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?

Diversele materii prime folosite la gătit și chiar apa (inclusiv gheața), pot fi contaminate cu microorganisme și substanțe chimice periculoase. În alimentele stricate sau mușcate se pot forma chimicale toxice. Riscul poate fi redus printr-o selecție atentă a materiilor prime și prin măsuri simple cum ar fi spălarea sau curățarea alimentelor.

În fiecare zi, mii de oameni mor din cauza unor boli transmise prin alimente, care pot fi prevenite

Bolile transmise prin alimente:

- sunt o problemă atât în țările dezvoltate, cât și în cele în curs de dezvoltare;
- suprasolicită sistemele de sănătate;
- afectează grav sugarii, copiii mici, bătrânii și bolnavii;
- creează un cerc vicios de diaree și malnutriție;
- afectează economia și dezvoltarea națională, precum și comerțul internațional.

Alimentele pot fi contaminate cu microorganisme periculoase în orice moment înainte de consum.

Cele mai multe boli transmise prin alimente pot fi prevenite prin câțiva pași simpli pentru igiena produselor alimentare.



Respectarea celor Cinci Mesaje Cheie nu previne numai bolile cauzate de consumul de alimente contaminate, ci contribuie și la prevenirea bolilor cauzate de manipularea animalelor infectate, cum ar fi gripa aviară.

Cunoașterea este cheia pentru sănătate

OMS promovează activ adaptarea mesajelor sănătoase globale, la nivel local. Proiecte educaționale au fost implementate la nivelul comunităților și peste 100 de țări au raportat utilizarea celor Cinci Mesaje Cheie pentru o Alimentație Sănătoasă, pentru instruirea celor care manipulează alimente și educarea consumatorilor în diverse locuri (mici afaceri alimentare, restaurante, cantine, școli, locuințe).

Afișul Cinci Mesaje Cheie pentru Siguranța Alimentației a fost tradus în 87 de limbi.

O manipulare corespunzătoare a alimentelor este cheia pentru prevenirea bolilor transmise prin alimente

OMS în acțiune

OMS a creat un mesaj global pentru igiena alimentației cu cinci pași cheie care promovează sănătatea. Mesajul explică manipularea sigură a alimentelor și moduri de pregătire a alimentelor.

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 toaletă.
 - Spălați și dezinfectați toate suprafețele și instrumentele utilizate în pregătirea hranei, de fiecare dată când le folosiți.
 - Purtați încălțări și șorțuri de gătit împotriva transmiterii periculoase și a contaminării.

De ce? În timp ce manipulați microorganismele din alimentele brută, microorganismele periculoase sunt transferate de la mâini, apă, la alimente și instrumente. Unele microorganisme sunt periculoase în sine, altele deșeură și se pot reproduce în special în carne și în altele care conțin la pur așchieră, alimentele și acestea fiind transmise prin alimente.
- Alimentele gătite trebuie să fie separate de cele crude**
 - Separați carnea crudă și fructele de mare de resturile alimentare.
 - Folosiți echipamente și ustensile separate pentru a le utiliza și ambalajele pentru manipularea alimentelor crude.
 - Depozitați alimentele în casă, pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate.

De ce? Alimentele crude, în special carnea, peștele și fructele de mare și ustensilele, pot conține microorganisme periculoase, care pot fi transferate pe alte alimente în timpul depozitării și preparării.
- Alimentele trebuie gătite cât mai bine**
 - Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare.
 - Supăle, ciorbele și mâncărurile trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C, iar în cazul să folosiți un termometru alimentară.
 - Când fierbeți carnea, asigurați-vă că acesta este învelit și nu este de culoare roșu.
 - Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.

De ce? Căldura distruge microorganismele periculoase și unele microorganisme periculoase. Fiindcă nu toate căldura alimentelor la o temperatură de 70°C poate distruge la temperatură egală pentru carnea.
- Alimentele trebuie păstrate la temperaturi sigure**
 - Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore.
 - Reîncălziți imediat alimentele gătite sau periodicele care preferăm sub 5°C.
 - Păstrați alimentele gătite la temperatura de peste 60°C, înainte de a fi servite.
 - Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider.
 - Nu decongelezi alimentele la temperatura camerei.

De ce? Microorganismii se pot multiplica foarte rapid dacă alimentele sunt depozitate la temperatura camerei. Peste 60°C, la temperatură egală 1°C sau peste 60°C, creșterea microorganismilor este încetată sau oprită. Dacă microorganismele periculoase cresc înă la temperatură egală 1°C.
- Alegeți apă și alimente 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 expirație a acestora.

De ce? Alimentele crude includ uneori și germeni, dar și contaminanți din natură periculoși și substanțe chimice periculoase care pot fi în alimentele crude și în unele. Căldura distruge microorganismele crude și substanțele chimice periculoase și acestea pot reduce riscul.

Cunoaștere = Prevenire

Afișul și manualul de instruire sunt disponibile în format electronic la următorul link:
<http://www.who.int/foodsafety/consumer/en>