

## **Kampania edukacyjna „Wybieraj bezpieczną żywność” #EUChooseSafeFood”.**

Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Ząbkowicach Sl informuje o prowadzonej kampanii zorganizowanej przez Europejski Urząd Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) pod hasłem „Wybieraj bezpieczną żywność” #EUChooseSafeFood”, która zachęca wszystkich Europejczyków do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych poprzez wyjaśnianie kluczowej roli, jaką odgrywa nauka w bezpieczeństwie żywności. Wzrost zaludnienia na świecie, a co za tym idzie rosnący popyt na żywność spowodował konieczność uprzemysłowienie rolnictwa, zarówno produkcji roślinne, jak i zwierzęcej. Zmieniający się klimat ma bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo żywności. Zmiany temperatury modyfikują zagrożenia związane z jej produkcją, przechowywaniem i dystrybucją. Na producentach żywności spoczywa większa odpowiedzialność za zapewnienie, aby żywność, którą wprowadzają na rynek, była bezpieczna i dobrej jakości. Jednak nie tylko producenci, ale my również mamy wpływ na to czy nasza żywność będzie bezpieczna. Dlatego głównymi odbiorcami kampanii są konsumenci w wieku 25-45 lat, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet i młodych rodziców. Ta część społeczeństwa jest zainteresowana różnymi aspektami dobrego stanu zdrowia, gotowania, aktywnego stylu życia i/lub tematami dotyczącymi bezpieczeństwa żywności, jednakże czasami może czuć się przytłoczona złożonością dostępnych informacji.

Choroby, przenoszone drogą pokarmową są zwykle zakaźne lub toksyczne. Powodują je bakterie, wirusy, pasożyty lub substancje chemiczne przedostające się do organizmu przez skażoną żywność lub wodę. Patogeny przenoszone przez żywność mogą powodować ciężkie biegunki lub wyniszczające infekcje, w tym zapalenie opon mózgowych. Potencjalne zagrożenie mogą stanowić produkty pochodzenia zwierzęcego niepoddane obróbce cieplnej, owoce i warzywa oraz skorupiaki mogące zawierać morskie biotoksyny. Szacuje się, że ponad 200 chorób może być spowodowanych samym tylko nieodpowiednim przygotowaniem żywności. Dlatego niezwykle ważne jest to, w jaki sposób przetrzymujemy i obrabiamy termicznie zakupioną przez nas żywność. Dzięki temu, jako konsumenci mamy wpływ na minimalizację lub uniknięcie zakażenia dzięki podstawowym czynnościom.

Więcej informacji na temat kampanii na stronach:

<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/bezpieczenstwo-zywnosci-zalezy-rowniez-od-ciebie/>

## **Jak uniknąć zatrucia?**

Podczas zakupu świeżych owoców i warzyw, za każdym razem sprawdzaj czy nie są uszkodzone lub mają śladu obicia lub psucia się. W przypadku obranych, pokrojonych i zapakowanych warzyw (pakowanych sałat) czy owoców sprawdzaj czy są przechowywane w lodówkach lub zamrażarkach.

Bezpieczna żywność w 5 krokach

### **1.MYJĘ**

Pierwsza zasada przygotowania bezpiecznej żywności to umycie rąk, naczyń i powierzchni, na których będzie przygotowywana żywność. Przed, jak i po przygotowywaniu warzyw i owoców wszystkie blaty, noże i deski do krojenia umyj ciepłą wodą z płynem do naczyń. Bakterie przenoszone przez żywność są niewidoczne dla oczu, nie można ich również powąchać ani wyczuć ich smaku.

Dłonie myjemy, w trakcie i po przygotowaniu jedzenia, gdy dotykałeś/aś surowych jaj, surowego czerwonego mięsa, drobiu czy owoców morza, Świeże owoce i warzywa umyj pod bieżącą wodą nawet, jeśli planujesz je obrać, ponieważ bakterie mogą się rozprzestrzeniać z zewnątrz (ze skórki) do wewnątrz podczas cięcia lub obierania. Te, które posiadają twardą skórkę należy szorować czystą szczotką podczas płukania pod bieżącą wodą z kranu. Pakowane owoce i warzywa oraz te oznaczone, jako „gotowe do spożycia”, „myte” lub „potrójnie myte” nie powinny być myte. Może to zwiększyć ryzyko przypadkowego przeniesienia patogenów z jednego rodzaju żywności na inne produkty spożywcze, jest to tak zwane zanieczyszczenie krzyżowe.

Susz owocowy i warzywny należy przetrzeć czystą szmatką lub ręcznikiem papierowym. Do mycia produktów spożywczych nie należy stosować mydła, gdyż środki te nie są przeznaczone do mycia żywności. Nie myj czerwonego mięsa ani drobiu, powoduje to rozprzestrzenienie się bakterii.

### **2.ODDZIELAM**

Podczas pakowania zakupów oddzielaj świeże owoce i warzywa od chemii gospodarczej, surowego czerwonego mięsa, drobiu, owoców morza i jaj. Pakuj je w oddzielne torby. Jeśli używasz toreb wielokrotnego użytku, pierz je systematycznie. Podobnie postępuj podczas przechowywania w lodówce. Świeże owoce i warzywa przechowuj oddzielnie od surowego czerwonego mięsa, drobiu, owoców morza i jaj. Do zanieczyszczeń krzyżowych dochodzi w przypadku niewłaściwego obchodzenia się z surowym czerwonym mięsem, drobiem, owocami morza i jajami. Przygotowując jedzenie oddzielnie przygotuj, surowe mięso, owoce morza i jaja od pozostałych produktów takich jak świeże owoce i warzywa. Nie używaj tej samej deski, noży i naczyń do krojenia warzyw, owoców i mięsa. Użyj oddzielnych talerzy i naczyń: jeden na świeże produkty, kolejny na surowe

czerwone mięso, drób i owoce morza. Jeśli nie planujesz spożycia zakupionej żywności w ciągu kilku dni, zamroź ją.

### **3.GOTUJĘ**

Gotowanie zabija niebezpieczne bakterie. Bezpieczne gotowanie żywności to kwestia zastosowanej temperatury. Żywność musi osiągnąć odpowiednio wysoki poziom temperatury wewnętrznej, aby zabiciu uległy bakterie chorobotwórcze. Barwa i tekstura nie są wiarygodnymi wskaźnikami czy żywność osiągnęła wystarczająco wysoką temperaturę wewnętrzną niszczącą patogeny. Najlepszym sposobem zapewnienia bezpieczeństwa jest użycie termometru do żywności. Termometr umieszczamy w najgrubszej części mięsa, podczas pomiaru nie dotykamy kości, tłuszczu ani chrząstek, temperaturę mierzymy w kilku miejscach, aby upewnić się, że czerwone mięso czy drób jest równomiernie ogrzewane. Po każdym pomiarze termometr należy umyć ciepłą wodą z płynem.

Minimalne bezpieczne temperatury wewnętrzne podczas obróbki cieplnej dla różnych grup produktów to:.

- Drób – 74°C
- Jaja i potrawy z jaj – 71°C
- Mięso mielone – 71°C
- Czerwone mięso (wołowina, jagnięcina, cielęcina, wieprzowina) – 63°C
- Ryby – 63°C

### **4.SCHŁADZAM**

Świeże produkty najlepiej schłodzić w ciągu dwóch godzin od zakupu, aby zapobiec rozwojowi bakterii. Wszystkie obrane lub ugotowane świeże owoce i warzywa należy schłodzić w ciągu dwóch godzin od przygotowania. Przechowywanie w warunkach chłodniczych (lodówka 2-6°C) spowalnia wzrost bakterii przenoszonych przez żywność, które mogą szybko namnażać się w wyższych temperaturach.

Nie należy rozmrażać żywności w temperaturze pokojowej, gdyż w takich warunkach szkodliwe bakterie bardzo szybko się namnażają. Wybierz jedną z opcji bezpiecznego rozmrażania:

- umieść w lodówce zamrożone jedzenie na talerzu w celu zabezpieczenia przed ewentualnym wyciekami soków;
- jeśli zamierzasz od razu przygotowywać żywność możesz rozmrozić ją w zimnej wodzie. Wodę wymieniaj, co 30 minut;
- jeśli zamierzasz natychmiast po rozmrożeniu poddać obróbce termicznej żywność możesz rozmrażać ją w kuchence mikrofalowej.

- możesz bezpiecznie gotować potrawy również bez rozmrażania. Pamiętaj, że gotowanie w takim przypadku będzie trwać o 50% dłużej w porównaniu do gotowania żywności w pełni rozmrożonej.

W załączeniu ulotka „Bezpieczna żywność w 5 krokach”

# Bezpieczna żywność w 5 krokach

1. Dbaj o higienę
2. Oddziel produkty surowe od gotowanych
3. Gotuj dokładnie
4. Przechowuj żywność we właściwych temperaturach
5. Używaj bezpiecznej wody i surowców



Ilustracje: flaticon.com



- Myj ręce zanim dotkniesz jedzenia i w trakcie przygotowywania posiłków.
- Myj ręce po wyjściu z toalety.
- Myj i dezynfekuj sprzęty używane do przygotowywania posiłków.
- Chronь kuchnię przed owadami, szkodnikami i innymi zwierzętami.



- Oddziel surowe mięso i owoce morza od innych produktów spożywczych.
- Używaj oddzielnych przyborów kuchennych i naczyń (takich jak noże i deski) do obróbki surowej żywności.
- Przechowuj jedzenie w pojemnikach, aby uniknąć kontaktu między surową i przygotowaną żywnością.



- Dokładnie gotuj jedzenie, zwłaszcza czerwone mięso, drób, jajka i owoce morza.
- Doprowadzaj do wrzenia potrawy, takie jak zupy i gulasze, aby upewnić się, że osiągnęły 70°C. Pomocny w tym może być specjalny termometr. W przypadku czerwonego mięsa i drobiu upewnij się, że soki po ich przyrządzeniu nie są różowe.
- Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej jedzenie.



- Nie pozostawiaj gotowanego jedzenia w temperaturze pokojowej na dłużej niż 2 godziny.
- Niezwłocznie po przygotowaniu schładzaj wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty (najlepiej poniżej 5°C).
- Utrzymuj ugotowane potrawy w wysokiej temperaturze (powyżej 60°C) przed podaniem.
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet w lodówce.
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej.



- Używaj bezpiecznej wody.
- Wybieraj świeżą żywność.
- Wybieraj produkty poddane wstępnej obróbce dla bezpiecznego korzystania z nich, np. mleko pasteryzowane.
- Myj owoce i warzywa, zwłaszcza gdy są jedzone na surowo.
- Nie używaj żywności po upływie terminu ważności.