

Pesë Celesat për Ushqim të Sigurt



Mbani pastërti

- ✓ Lani duart përpara përpunimit të ushqimit dhe sa më shpesh gjatë përgatitjes së tij
- ✓ Lani duart pasi të dilni nga tualeti
- ✓ Lani dhe dezinfektoni të gjitha sipërfaqet dhe paisjet e përdorura gjatë përgatitjes së ushqimit
- ✓ Mbroni zonën e guzhinës nga insektet e ndryshme dhe kafshë të tjera.

Përse?

Ndërkohë që shumë mikroorganizma nuk shkaktojnë sëmundje, në tokë, ujë, kafshë dhe njerëz, gjenden në sasi të konsiderueshme mikroorganizma të rrezikëshme. Këto mikroorganizma qëndrojnë në duar, lecat fshirëse që përdoren në enët e guzhinës, në mjetet e mprehta si thikat dhe kontaktet me të lehta me to mund ti transferojnë këto mikroorganizma në ushqim dhe të shkaktojnë sëmundje



Ndani Ushqimet e papërpunuara nga ato të përgatitura

- ✓ Ndani mishin e papërpunuar, mishin e shpendëve dhe ushqimin me bazë prodhime deti nga ushqimet e tjera.
- ✓ Për përgatitjen e ushqimit të papërpunuar përdorni mjete dhe enë guzhine të vecanta, si thika dhe mjete prerëse.
- ✓ Ruajini ushqimet në enë të vecanta për të shmangur kontaktin ndërmjet ushqimit të papërpunuar dhe atij të përpunuar

Përse?

Ushqimi i papërpunuar, vecanërisht mishi, mishi i shpendëve, ushqimet me bazë prodhime deti, dhe lëngjet e tyre mund të përmbajnë mikroorganizma të dëmshme të cilat mund të transferohen në ushqime të tjera gjatë përgatitjes dhe ruajtës së ushqimeve.

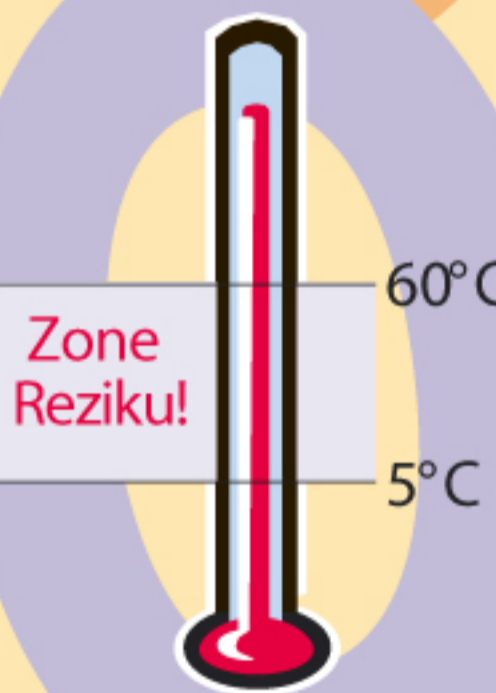


Gatuani tërësisht Ushqimin

- ✓ Gatuani tërësisht ushqimin, vecanërisht mishin, mishin e shpendëve, vezët dhe ushqimet me bazë prodhime deti.
- ✓ Ziejini ushqimet të tilla si supa dhe produkte të tjera, duke u siguruar që të arrijnë temperaturën 70 ° C. Për mishin dhe ushqimin e shpendëve, sigurohu që lëngu të jetë i kthjellët, jo rozë. Mënyra më ideale është përdorimi i termometrit.
- ✓ Ringrohni ushqimin e përgatitur më parë plotësisht.

Përse?

Gatimi i përshtatshëm shkatëron pothuajse të gjitha mikroorganizmat e rrezikëshme. Studimet kanë evidentuar që gatimi i ushqimit në temperaturë 70 ° C mund të ndihmojë për të garantuar sigurinë e tij për konsum. Ushqimet që kërkojnë vëmendje të vecantë përfshijnë mishin e grirë, mishrat e ndryshme të pjekura dhe të gjitha mishrat e shpendëve.



Mbajeni ushqimin në temperatura të sigurt.

- ✓ Mos e lini ushqimin në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë
- ✓ Ruajini në frigorifer të gjitha ushqimet e gatuar dhe ato që prishen shpejt (preferohet nën 5 ° C)
- ✓ Mbajini ushqimet e gatuar, të nxehta (më shumë se 60 ° C), përpara servirjes
- ✓ Mos e ruani ushqimin për një kohë të gjatë, qoftë edhe i vendosur në frigorifer.
- ✓ Mos e ngroh ushqimin e ngrirë në temperaturën e dhomës.

Përse?

Mikroorganizmat mund të shumohen shumë shpejt në se ushqimi ruhet në temperaturën e dhomës. Shumimi i mikroorganizmave zvogëlohet ose pengohet duke mbajtur ushqimet në temperatura nën 5 ° C ose mbi 60 ° C. Disa mikroorganizma të rrezikëshme, shumohen edhe në temperatura nën 5 ° C.



Përdor ujë të sigurt dhe materiale të papërpunuara

- ✓ Përdorni ujë të sigurt ose trajtoheni atë për ta bërë të sigurt.
- ✓ Zgjidhni ushqim të freskët dhe të shumëllojshëm
- ✓ Zgjidhni ushqime të përgatitura në mënyrë të sigurt, si psh qumësht i pasterizuar.
- ✓ Lani frutat dhe zarzavatet, vecanërisht në se do të konsumohen të papërpunuara.
- ✓ Mos përdorni ushqimet pas kalimit të datës së skadencës

Përse?

Materialet e papërpunuara, përfshi uje dhe akull, mund të jenë të kontaminuara me mikroorganizma të rrezikëshme dhe kimikate. Kimikatet toksike mund të formohen në ushqimet e dëmtuara dhe të mykura. Kujdesi në selektimin e materialeve të papërpunuara dhe masat e thjeshta të tilla si larja dhe pastrimi e heqja e lëkurës në materialet e papërpunuara mund të reduktojë rrezikun.