

Bezpieczeństwo żywności

Podręcznik tutora



Wprowadzenie do bezpieczeństwa żywności

Najlepsze wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności

Celem tego krótkiego podręcznika jest przedstawienie kilku najważniejszych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa żywności. W tym podręczniku przedstawimy Państwu przegląd 4 C bezpieczeństwa żywności. To są:

1. Chłodzenie
2. Kucharz
3. Czyste
4. Zanieczyszczenie krzyżowe

Wskazówki dotyczące chłodzenia i zamrażania

Pierwsza wskazówka odnosi się do temperatury, w której powinna być przechowywana lodówka i zamrażarka. Wiesz już o tym? Może i tak, ale członkom twojej grupy trzeba przypomnieć. Prawidłowa temperatura przechowywania żywności w lodówce wynosi od 0-5 stopni Celsjusza. Możesz powiedzieć, co to jest dla twojej zamrażarki? Domowa zamrażarka powinna być przechowywana co najmniej w temperaturze minus 18 stopni Celsjusza, aby zapewnić bezpieczne przechowywanie żywności.

Podczas przechowywania resztki jedzenia w lodówce, poniższe wskazówki są przydatne do zapamiętania. Te wskazówki

zostały certyfikowane przez Food Safety Ireland, więc pochodzą z wiarygodnego źródła!

- Po ugotowaniu jedzenia i nie zjesz go od razu lub jeśli po podaniu są resztki, umieść na czystej płycie, przykryj i odstaw do lodówki w ciągu dwóch godzin.
- Wyrzucić każdą żywność wysokiego ryzyka - taką jak produkty mięsne - która stoi w temperaturze pokojowej od ponad dwóch godzin.
- Pamiętaj, aby używać czystych naczyń i przyborów do gotowanej żywności, aby zapobiec zanieczyszczeniu krzyżowemu.
- Upewnij się, że cała żywność jest schłodzona przed schłodzeniem. Pamiętaj, aby nie wkładać jedzenia do lodówki, kiedy jest jeszcze gorąco, ponieważ może to podnieść temperaturę lodówki i pozwolić, aby inne potrawy były zbyt ciepłe.
- Podzielenie jedzenia na mniejsze porcje i włożenie go do płytkiego naczynia może pomóc w szybszym schłodzeniu.
- Kiedy chłodziś indyka lub innego dużego ptaka, usunięcie nóg pomoże mu szybciej ostygnąć.
- Ważne jest, aby resztki ugotowanego ryżu zostały szybko

schłodzone, a następnie schłodzone.

- Resztki przechowywane w lodówce powinny być spożywane w ciągu 3 dni.

Bezpieczeństwo żywności w Irlandii, opublikowały również następujące wskazówki, aby pomóc nam zrozumieć, jak bezpiecznie zamrażać i rozmrażać żywność przechowywaną w zamrażarce:

- Przed zamrożeniem należy upewnić się, że cała żywność jest schładzana przez 2 godziny, a następnie zamrażana.
- Drzwi zamrażarki należy zamykać i otwierać tylko wtedy, gdy jest to wymagane, aby temperatura zamrażarki nie spadła.
- Nie zamrażać żadnych produktów żywnościowych po ich "terminie przydatności do spożycia", ponieważ mogą one nie być bezpieczne do spożycia.
- Nie ma górnego limitu czasowego na to, jak długo po zamrożeniu można jeść żywność, z punktu widzenia bezpieczeństwa żywności; jednak im dłużej żywność jest zamrożona, tym gorsza będzie jakość żywności.

Kiedy rozmrażanie żywności przechowywanej w zamrażalniku, ważne jest, aby pamiętać, że większość żywności musi być całkowicie rozmrożona zanim

będzie można ją ugotować lub zjeść. Aby mieć pewność, że potrawa jest dokładnie rozmrożona przed zjedzeniem lub ugotowaniem, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami:

- Rozmrażanie żywności w lodówce jest najbezpieczniejszym sposobem.
- Na każde 2-2,5 kg rozmrażanej żywności należy pozostawić co najmniej 24 godziny na rozmrożenie w lodówce.
- Nigdy nie zamrażać jedzenia.
- Po rozmrożeniu należy je ugotować i zjeść w ciągu 24 godzin.
- Nie używaj kuchenki mikrofalowej do rozmrażania żywności, chyba że zamierzasz ją od razu ugotować i zjeść. Rozmrażanie jedzenia w kuchence mikrofalowej może ogrzać jedzenie na tyle, aby szkodliwe bakterie mogły rosnąć, więc powinno być gotowane natychmiast, aby zabić te bakterie w wyższych temperaturach.
- Zawsze sprawdzaj etykiety na opakowaniach gotowanych i pakowanych posiłków. Niektóre gotowe posiłki pozwalają na gotowanie z zamrożonych potraw, a w tym przypadku nie ma potrzeby wcześniejszego rozmrażania posiłku.

Wskazówki dotyczące gotowania

Chociaż ważne jest, aby dokładnie ugotować wszystkie rodzaje mięsa, warzywa, ryby i inne produkty przed jedzeniem, ponieważ niegotowane mięso jest tak niebezpieczne, skupimy się na udzieleniu kilku najlepszych wskazówek dotyczących przygotowywania i gotowania mięsa w tej sekcji.

- Surowe mięso zawiera szkodliwe bakterie, dlatego ważne jest, aby mięso było traktowane ostrożnie i dokładnie ugotowane, tak aby mogło zabić te szkodliwe bakterie.
- Następujące mięsa zawierają szkodliwe bakterie, gdy są surowe i dlatego powinny być gotowane przez cały czas:
 - kurczaka, indyka i całego drobiu;
 - mięsa mielonego lub ryb;
 - hamburgery;
 - kiełbasy;
 - Wątroba;
 - nerki;
 - kebaby;
 - bryłki kurczaka.
- Mięso mielone może zawierać szkodliwe bakterie wewnątrz mięsa - w całych kawałkach lub połączeniach ze świeżym mięsem bakterie żyją na zewnętrznej warstwie, jednak może to

przedostać się do wnętrza mięsa, gdy jest mielone.

- Podczas gotowania mniejszych produktów mięsnych - takich jak samorodki z kurczaka, kiełbasy i hamburgery - podczas gotowania należy regularnie obracać, aby zapewnić dokładne ugotowanie wszystkich części.
- Aby sprawdzić, czy drób jest gotowany, należy przebić najgrubszą część mięsa widelcem lub szpadelkiem, a jeśli soki są przezroczyste, mięso jest gotowane.
- W przypadku innych mięs, należy pokroić mięso w środku, aby sprawdzić, czy mięso jest gorące przez cały czas.
- Upewnij się, że dokładnie umyjesz ręce przed i po obchodzeniu się z surowym mięsem.
- Umyć wszystkie powierzchnie i naczynia dotknięte surowym mięsem środkiem dezynfekującym.

Wskazówki dotyczące czyszczenia

Regularne czyszczenie w kuchni jest niezbędne, aby powstrzymać rozprzestrzenianie się bakterii. Aby upewnić się, że skutecznie sprzątasz:

- Do czyszczenia naczyń, naczyń, naczyń i powierzchni zawsze używaj ciepłej, mydlanej wody.
- Czyszcząc naczynia, naczynia i powierzchnie, upewnij się, że nie przepuszczasz ściereczki po zabrudzonych powierzchniach.
- Wyczyścić blat roboczy, deski do krojenia i wszystkie powierzchnie PRZED i po przygotowaniu potraw.
- Umieść deski do krojenia w zmywarce lub umyj je bardzo gorącą wodą po przygotowaniu mięsa - wyższa temperatura pomaga zabić wszystkie bakterie.
- Ściereczki do naczyń i ręczniki herbaciane należy prać co 2 dni, aby zabić bakterie.
- Aby wyprać ściereczki i ręczniki do herbaty, użyj pralki lub zagotuj ściereczki w gorącej wodzie przez 15 minut, aby zniszczyć bakterie.
- Dokładnie umyj ręce po obchodzeniu się z surowym mięsem i drobiem - dokładnie oznacza użycie ciepłej, mydlanej wody, pocieranie rąk razem w celu uzyskania piany, mycie pod paznokciami, między palcami, plecami i dłońmi oraz do nadgarstków, aby upewnić się, że na rękach nie ma bakterii.
- Należy zachować ostrożność przy wyrzucaniu opakowań na surowe mięso - *E Coli* i inne szkodliwe bakterie mogą przetrwać na powierzchni opakowań artykułów spożywczych nawet przez 24 godziny, więc wyrzucić wszystkie opakowania bezpiecznie - i umyć ręce po obchodzeniu się z opakowaniem.
- Przy zakupach należy mieć oddzielną torbę na zakupy dla całego surowego mięsa i drobiu, aby upewnić się, że nie występuje zanieczyszczenie opakowań na żywność i innych produktów spożywczych.

Wskazówki dotyczące unikania zanieczyszczenia krzyżowego

Aby uniknąć zanieczyszczenia krzyżowego surowego mięsa innymi gotowanymi produktami spożywczymi, należy postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami:

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia dodatkowe informacje na temat podstaw bezpieczeństwa żywności. Informacje

zawarte w tym podręczniku mogą być bardzo przydatne dla członków Twojej grupy lokalnej i wspierać ich w uczeniu dzieci i innych członków rodziny o znaczeniu bezpieczeństwa żywności. Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint,

która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią ochrony zdrowia w celu przybliżenia im tematu bezpieczeństwa żywności. Niniejsza prezentacja zawiera podstawowe informacje zawarte w tym podręczniku, ale nie wszystkie. Celem tego podręcznika jest przekazanie dodatkowych informacji, tak aby można było przetestować wiedzę członków grupy za pomocą zestawu prostych pytań i udzielić im właściwych odpowiedzi, jeśli się mylą.

Wykorzystaj prezentację do:

- Porozmawiaj z członkami Twojej lokalnej grupy na temat tego, jak obchodzą się z żywnością i jak ją przechowują oraz czy mają jakieś pytania dotyczące bezpieczeństwa żywności?
- Podkreśl niektóre z prostych wskazówek dotyczących przechowywania i gotowania żywności.
- Zwróć uwagę na niektóre zagrożenia związane z nieodpowiednim czyszczeniem i zanieczyszczeniem krzyżowym.

- Jak długo po zamrożeniu należy zużyć resztki jedzenia?
- Które mięso zawiera szkodliwe bakterie w stanie surowym?
- Dlaczego ważne jest dokładne gotowanie mięsa mielonego?
- Jak sprawdzić, czy drób jest ugotowany?
- Jak często należy czyścić ściereczki do naczyń i ręczniki do herbaty?
- Jak długo *E Coli* może żyć na powierzchniach kuchennych i opakowaniach?

Po zalogowaniu ich odpowiedzi na te pytania, możesz przejrzeć pytania, które się pomyliły i podzielić się z nimi prawidłowymi odpowiedziami. Następnie możesz poprowadzić krótkie ćwiczenie grupowe, wymieniając następujące artykuły żywnościowe i pytając, w jaki sposób powinny być one przechowywane, pracując z grupą w celu znalezienia prawidłowych odpowiedzi: Majonez; Otwarta puszka fasoli; Piers kurczaka; Truskawki; Jogurt; Krewetki.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową zadając członkom grupy następujące pytania i zapisując ich odpowiedzi:

- Jaka powinna być temperatura lodówki?
- Ile czasu po schłodzeniu należy zużyć resztki jedzenia?



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095