



BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ w 5 krokach

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

Utrzymuj czystość



- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- Myj ręce po wyjściu z toalety
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną



Gotuj dokładnie

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste-nie różowe
- Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
- Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia



ETYKIETA BEZ TAJEMNIC

o co tu chodzi?

Etykiety produktów żywnościowych dostarczają istotnych informacji ułatwiających podejmowanie świadomych decyzji. Przed zakupem produktu warto zwrócić szczególną uwagę m.in. na skład, datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia oraz na zawartość netto produktu. **Co znajdziesz na etykiecie?**

Większość środków spożywczych (wyjątek stanowią m.in. produkty nieprzetworzone tj. owoce czy warzywa, drożdże, zioła, przyprawy, sól) jest objęta obowiązkiem podawania informacji o wartości odżywczej, która obejmuje następujące elementy:

- wartość energetyczną,
- zawartość tłuszczu,
- zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych,
- zawartość węglowodanów,
- zawartość cukrów,
- zawartość białka,
- zawartość soli.

Wartość odżywcza w 100 g produktu	
Wartość energetyczna	292 kJ / 70 kcal
Tłuszcz	3,0 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	1,2 g
Węglowodany	5,9 g
w tym cukry	5,8 g
Białko	4,5 g
Sól	0,10 g

Co oznacza RWS?

RWS - referencyjna wartość spożycia to dzienne zapotrzebowanie na energię i poszczególne składniki dla przeciętnej osoby dorosłej, inaczej mówiąc jest to ilość energii, węglowodanów (w tym cukrów), tłuszczów (w tym nasyconych), białka i soli, jakie należy spożywać każdego dnia. Ponieważ występuje wiele różnic pomiędzy ludźmi, np. we wzroście, masie ciała, stanie zdrowia i poziomach aktywności, RWS nie stanowi wartości docelowych dla poszczególnych osób, ale poziomy orientacyjne, według których można ocenić udział poszczególnych składników odżywczych w porcji danego produktu.

„Najlepiej spożyć przed” „Należy spożyć do” - Czy jest między nimi różnica?

Ogromna! "Należy spożyć do" dotyczy bezpieczeństwa żywności, z kolei "Najlepiej spożyć przed" odnosi się do jakości żywności.

„Należy spożyć do” to napis umieszczany na produktach szybko psujących się, np.: jogurtach, mleku. Jest to termin po upływie którego, żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.

„Najlepiej spożyć przed” to napis umieszczany na produktach, które łatwo się nie psują, np. mąka, ryż, kasza. Dopóki będą one przechowywane w odpowiednich warunkach, wskazanych przez producenta, żywność ta będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, jednakże może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji. Niekoniecznie więc musisz ją od razu wyrzucać po tej dacie!