

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z MROŻONEK cd.

- Należy pamiętać o odpowiednim transporcie zakupionych mrozonek. Warto przewozić je w torbie termicznej.
- Dodatkowo ważnym aspektem w zachowaniu składników odżywczych żywności mrożonej jest odpowiednie jej rozmrażanie. Najlepiej kierować się zaleceniem na opakowaniu lub rozmrażać żywność w lodówce.
- Okres przydatności produktów mrożonych do spożycia zależy przede wszystkim od temperatury ich przechowywania. Im niższa temperatura mrożenia, tym dłużej można przechowywać produkt zamrożony. Dla różnych surowców ustalone są różne okresy trwałości.

Zdecydowanie warto włączyć mrozonki do codziennej diety, szczególnie w okresie zimowym, gdy dostęp do świeżych warzyw i owoców jest ograniczony.

Pamiętajmy jednak o prawidłowych zasadach przechowywania i rozmrażania tych produktów, aby bezpiecznie stanowiły wartościowy element zdrowej diety.

Opracowano na podstawie:

- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/mrozonki-czy-warto-uwzgledniac-je-w-dziecie/>
- <http://www.akademiadobregosmaku.sggw.pl/mrozonki-fakty-i-mity/>



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W BYDGOSZCZY

MROŻONKI



OPRACOWANIE:
WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W BYDGOSZCZY
ODDZIAŁ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ

CZY MROŻONKI SĄ ZDROWE?

- Żywność mrożona może być elementem zdrowej diety dzięki włączeniu do menu produktów z wielu grup spożywczych m.in. warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nasion roślin strączkowych, ryb czy owoców morza.
- Wybierając mrożone potrawy gotowe do spożycia warto zwrócić uwagę na ich wartość odżywczą, skład i unikać tych z wysoką zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych oraz tych z dodatkiem soli i cukru.
- W sprzedaży jest również mrożona żywność przetworzona typu fast food, której powinniśmy się wystrzegać w codziennym żywieniu.



CZYM JEST MROŻENIE?

- Mrożenie jest jednym ze sposobów utrwalania żywności, który pozwala na zachowanie koloru, smaku, aromatu, wartości odżywczej i tekstury przez długi czas. W procesie mrożenia wykorzystywana jest niska temperatura, która zamienia wodę w lód. W takich warunkach bakterie, pleśnie, grzyby nie rozwijają się i żywność się nie psuje.

MROŻONE WARZYWA I OWOCE

- Warzywa i owoce poddawane są procesowi mrożenia w pełni sezonu, gdy są dojrzałe, dlatego mają zdecydowanie większą wartość odżywczą i walory smakowe niż świeże owoce i warzywa dostępne w sklepach zimą.
- Zamrażanie jest metodą, która w największym stopniu zapobiega stratom witamin i składników mineralnych.
- Owoce oraz warzywa przeznaczone do mrożenia nie są magazynowane ani transportowane, a jedynie myte pod bieżącą wodą. Nie są także syntetycznie konserwowane w celu przedłużenia ich trwałości.

BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z MROŻONEK

- Mrozić możemy większość produktów z wyjątkiem warzyw i owoców, które zawierają dużą ilość wody, które pod wpływem niskiej temperatury tracą swój smak i zmieniają konsystencję. Produkty mleczne również nie powinny być poddawane mrożeniu.
- Mrożonki wymagają odpowiednich warunków przechowywania aby były wartościowe pod względem odżywczym i bezpieczne pod względem mikrobiologicznym.
- Do podstawowych zasad bezpiecznego przechowywania należy przechowywanie mrożonek w stałej temperaturze oraz nie mrożenie produktu już wcześniej rozmrożonego.