




**Bezpieczeństwo żywności.
Zapobieganie chorobom
przenoszonym przez
żywność.**

#EUChooseSafeFood





Czym różni
się
bezpieczna żywność
od **właściwego**
odżywiania?



Czym jest bezpieczna żywność?

Bezpieczeństwo żywności - jest to ogół koniecznych do spełnienia warunków i działań, które muszą być podejmowane na **wszystkich etapach produkcji** lub **obrotu żywnością** w celu zapewnienia **zdrowia konsumenta**, dotyczących: zanieczyszczeń (mikrobiologicznych, chemicznych, środowiskowych), zawartości pestycydów, stosowania substancji dodatkowych, materiałów i wyrobów do kontaktu z żywnością oraz znakowania produktów.



Czym jest właściwe odżywianie?

Właściwe żywienie - to zrównoważona dieta, dostosowana do wieku i stanu zdrowia, zgodna z piramidą żywienia. Dostarczająca organizmowi składników pokarmowych we właściwych ilościach i proporcjach, dostosowanych do jego potrzeb.

Zapewniająca wartości odżywcze, energię, potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu.

Podstawą zdrowej diety jest żywność nieprzetworzona.



Trusted science for safe food.
#EUChooseSafeFood

Czym zajmuje się EFSA?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) jest **niezależną agencją**, finansowaną z budżetu UE i działa niezależnie od instytucji europejskich (Komisji Europejskiej, Rady i Parlamentu) oraz Państw członkowskich.

Oferuje niezależne doradztwo naukowe w kwestiach zagrożeń związanych z **bezpieczeństwem żywności**.

Wydaje opinie na temat istniejących i pojawiających się zagrożeń związanych z żywnością i łańcuchem żywnościowym. Opinie te są uwzględniane w unijnych przepisach i zasadach oraz procesie decyzyjnym i tym samym przyczyniają się do ochrony konsumentów przed zagrożeniami związanymi z łańcuchem żywnościowym.

Instytucja została powołana w celu poprawy bezpieczeństwa żywności w UE i zapewnieniu wysokiego poziomu ochrony konsumenta.

Opinie wydawane przez EFSA nie mają mocy prawnej, a stanowią jedynie wsparcie naukowe. Na ich podstawie podejmuje się działania legislacyjne, są fundamentem dla przepisów w UE w obszarze bezpieczeństwa żywności.

EFSA w sposób jasny i przystępny przekazuje informacje o ryzyku dla szerokiego grona odbiorców, dzięki czemu konsumenci mają wiedzę na temat produkcji, przetwarzania, pakowania, etykietowania i sprzedaży produktów.

EFSA w ramach swojej działalności bierze udział w wydawaniu opinii na temat istniejących i pojawiających się zagrożeń mikrobiologicznych (patogennych bakterii min. *Listeria monocytogenes*, *salmonella*, *escherichia coli*) związanych z żywnością.

Globalizacja oraz zmiany klimatyczne wymusiły uprzemysłowienie rolnictwa, zarówno produkcji roślinnej jak i zwierzęcej.

Rozwój technologii oraz dystrybucja produktów żywnościowych po całym świecie powodują nowe zagrożenia, które powstają podczas produkcji, przechowywania i transportu żywności.

Na producentach żywności spoczywa większa odpowiedzialność za zapewnienie, aby żywność, którą wprowadzają na rynek, była bezpieczna.

Nie tylko producenci, lecz również konsumenci mogą zadbać o **bezpieczeństwo żywności**, którą spożywają, stosując się do zasad opracowanych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO).

Zasady te pozwolą na minimalizację ryzyka wystąpienia zatruc pokarmowych min. patogennych bakterii: *Listeria monocytogenes*, *salmonella*, *echerichia coli*).



PODSTAWOWE ZASADY HIGIENY ŻYWNOSCI



1. Utrzymuj czystość.



2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.



3. Gotuj dokładnie.



4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze.



5. Używaj bezpiecznej wody i żywności.



1. 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.

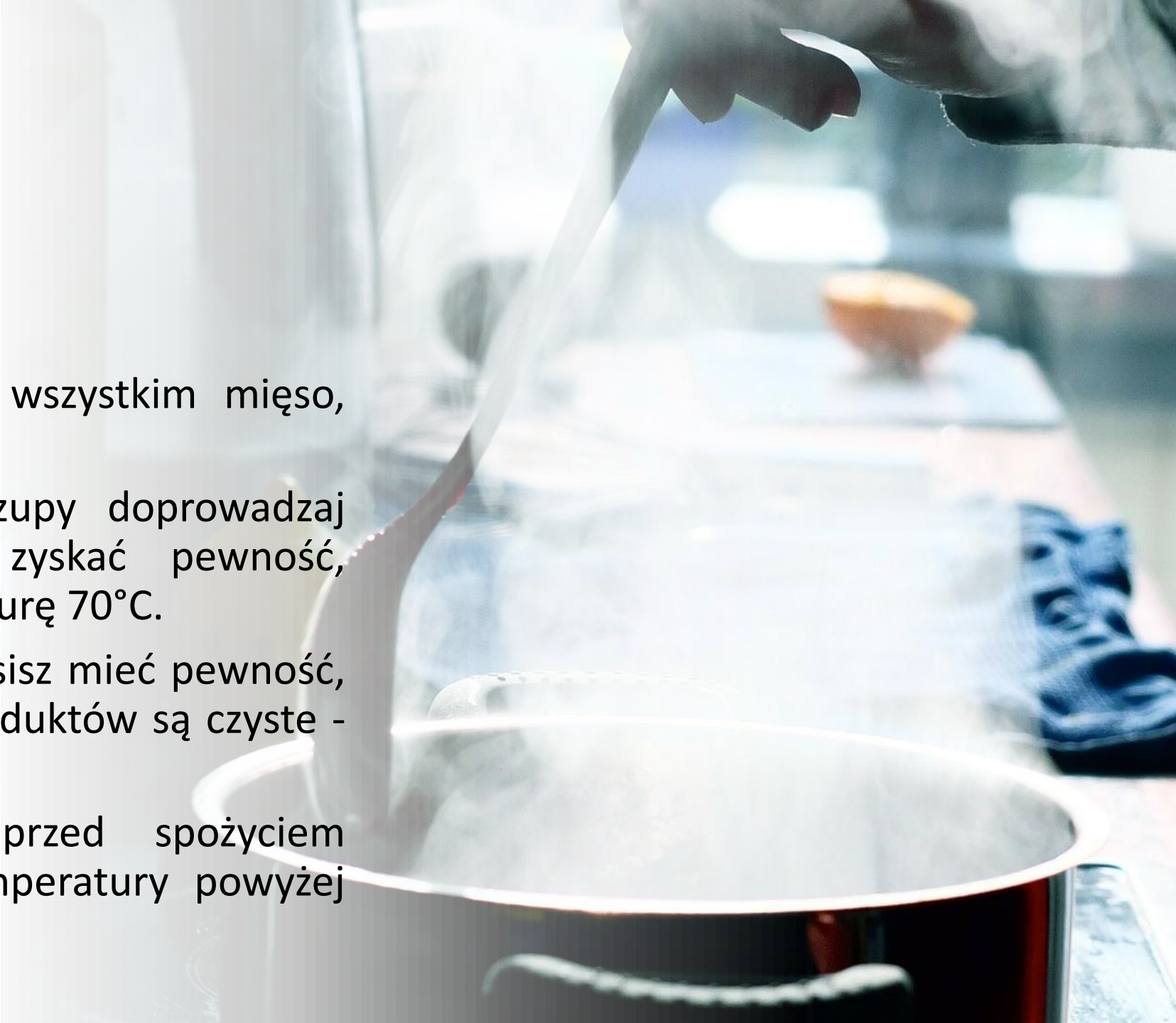


2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej:

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

3. Gotuj dokładnie:

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób 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 podgrzej do temperatury powyżej 70°C.



4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze:

- Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2 godziny!
- Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C).
- Utrzymuj wysoką temperaturę gotowanych potraw tuż przed podaniem (ponad 60°C).
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce.
- Nie wstawiaj do lodówki gorących potraw.



5. Używaj bezpiecznej wody i żywności:

- Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna - gotowanie.
- 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.



Choroby przenoszone przez żywność



- 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
- Szacuje się, że **ponad 200 chorób** może być spowodowanych nieodpowiednim przygotowaniem żywności. Dlatego niezwykle ważne jest to w jaki sposób przetwarzujemy i obrabiamy termicznie zakupioną przez nas żywność.
- Dzięki podstawowym czynnościom jako konsumenci mamy wpływ na minimalizację lub uniknięcie zakażenia.

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego?



Sprawdzaj – jakość kupowanych przez siebie owoców i warzyw. Zwróć uwagę czy nie występują na nich ślady pleśni lub odgnieceń.

Jeżeli warzywa lub owoce są pokrojone upewnij się, że są przechowywane w warunkach chłodniczych.

Myj – dokładne mycie rąk, naczyń i powierzchni, na których będzie przygotowywana żywność. Blaty, noże i deski do krojenia umyj ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń. Ręce należy myć przed, w trakcie i po przygotowaniu jedzenia, jeżeli dotykałeś surowych jaj, surowego mięsa, drobiu czy owoców morza. 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.

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego?



ODDZIELAJ - podczas pakowania zakupów oddzielaj świeże owoce i warzywa od chemii gospodarczej, surowego czerwonego mięsa, drobiu, owoców morza i jaj.

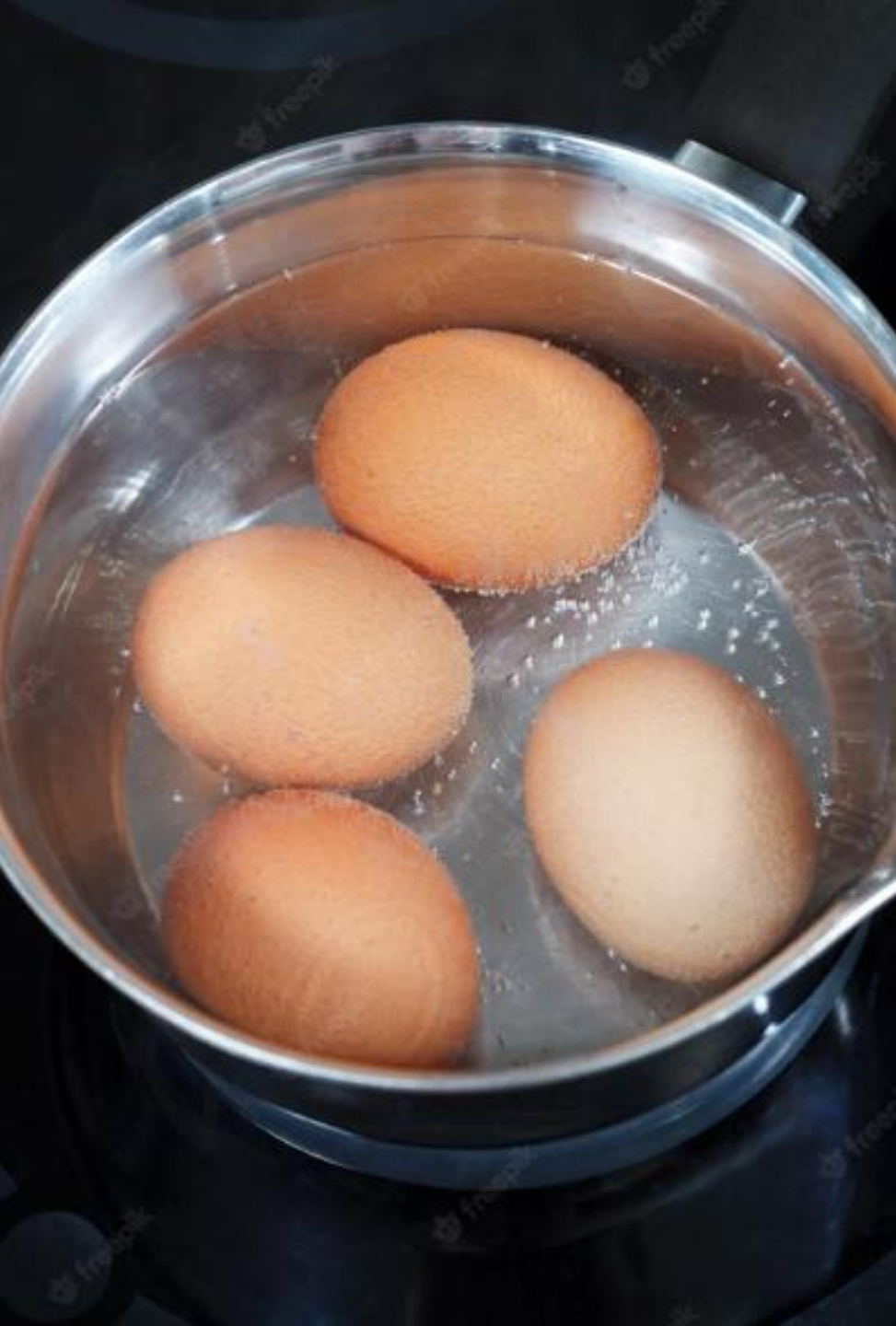
Jeśli używasz toreb wielokrotnego użytku, pierz je systematycznie.

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.



Jak uniknąć zatrucia pokarmowego?

GOTUJ - gotowanie zabija niebezpieczne bakterie.

Żywność musi osiągnąć odpowiednio wysoki poziom temperatury wewnętrznej, aby zabiciu uległy bakterie chorobotwórcze.

W tym celu dobrze użyć termometru do żywności- umieszczamy go 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.

- 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

Jak uniknąć zatrucia pokarmowego?

SCHŁADZAJ

Świeże produkty najlepiej schłodzić w ciągu dwóch godzin od zakupu, aby zapobiec rozwojowi bakterii. 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 wyciekiem 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 dłużej w porównaniu do gotowania żywności w pełni rozmrożonej.





Dziękuję za uwagę!

Prezentacja przygotowana
w ramach Kampanii EFSA
„Wybieraj bezpieczną żywność”.
2022 r.

#EUChooseSafeFood