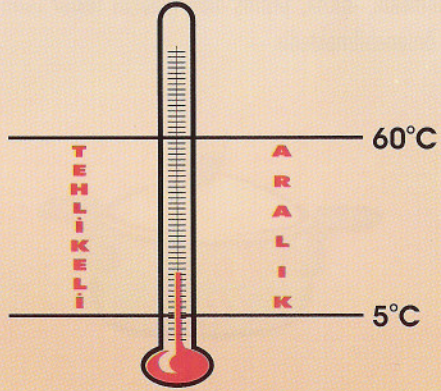


4. Gıdaların muhafazası

- Pişmiş gıdalar, oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletilmemelidir.
- Pişmiş ve kolay bozulabilen gıdalar en kısa sürede 5 °C'nin altına kadar soğutulmalı ve buzdolabında saklanmalıdır.
- Sıcak gıdalar, sıcaklığı 60 °C'nin üzerinde olan gıdalardır. Servise sunulmadan önce bu sıcaklık korunmalıdır.
- Gıdalar, buzdolabında uzun süre muhafaza edilmemeli ve bu gıdaların özellikle çocuklar tarafından tüketilmesine izin verilmemelidir.
- Dondurulmuş gıdalar oda sıcaklığında çözündürülmelidir.
- Çözünmüş olan gıdalar asla tekrar dondurulmamalıdır.

Niçin?

Nem, sıcaklık ve zaman gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilecek mikroorganizmaların çoğalmaları için son derece önemli etkenlerdir. Mikroorganizmaların üremesi 5 °C'nin altında veya 60 °C'nin üzerinde yavaşlar veya durur. Ancak, bazı tehlikeli mikroorganizmaların 5 °C'nin altında da üremelerine devam edebileceği unutulmamalıdır.



UNUTMAYALIM !

Mikroorganizmalar çok hızlı çoğalan canlılardır. Oda sıcaklığında gıdanın küçük bir kısmında bile milyonlarca mikroorganizma üreyebilmektedir.

5. Güvenilir gıda tüketimi ve içme suyu kullanımı

- Sağlığımız için içilebilir nitelikteki suları kullanın.
- Taze ve güvenilir gıdaları tüketin.
- Özellikle çiğ tüketilecek olan taze meyve ve sebzeleri bol su ile iyice yıkayın.
- Gıdanın hazırlanmasında kullanılacak çiğ gıdanın da güvenilir olmasına dikkat edin.
- Üretim izni ve üretim yeri gibi etiket bilgileri bulunan ambalajlı gıdaları tercih edin.
- Son kullanma tarihi geçmiş olan gıdaları asla tüketmeyin.

Niçin?

Su, sağlığın ve insan vücudunun temel yapı taşı olduğu gibi, zararlı mikroorganizmaların bulaşmasına da aracılık eden en önemli etkenlerden biridir.

Çiğ gıdaların ayıklama, yıkama, soyma gibi birkaç basit işlemle geçirilmesi ile mikroorganizma yükü azaltılabilmektedir.



UNUTMAYALIM !

Su, birçok zararlı mikroorganizmalar ile insan sağlığına zararlı çeşitli kimyasal maddeleri de bünyesinde bulundurabilir.

GIDA GÜVENLİĞİ SİZİN ELLERİNİZDE



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü
Gıda Güvenliği ve Laboratuvarlar
Daire Başkanlığı
Çalışma İzni ve Teskil
Şube Müdürlüğü



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Sağlık Projesi
Genel Koordinatörlüğü

1. Temiz Olmak



✓ Ellerinizi düzenli olarak yıkayın.
Ne zaman?

- Gıdanın hazırlanmasından önce ve hazırlık sırasında,
- Tuvaletten çıktıktan sonra,
- Hayvanlarla temas sonrası,
- Kirli materyaller veya çiğ gıdalarla temas sonrası.



✓ Gıdanın hazırlanması esnasında kullanılan

- Tüm mutfak yüzeylerini,
- Tüm mutfak aletlerini,
- Mutfaktaki kurulama bezlerini düzenli olarak yıkayın.

✓ Mutfak yüzeyi ve kapalı ortamda depolanan gıdaları

- Böceklerden,
- Evcil hayvanlardan ve diğer hayvanlardan uzak tutun.



Niçin?

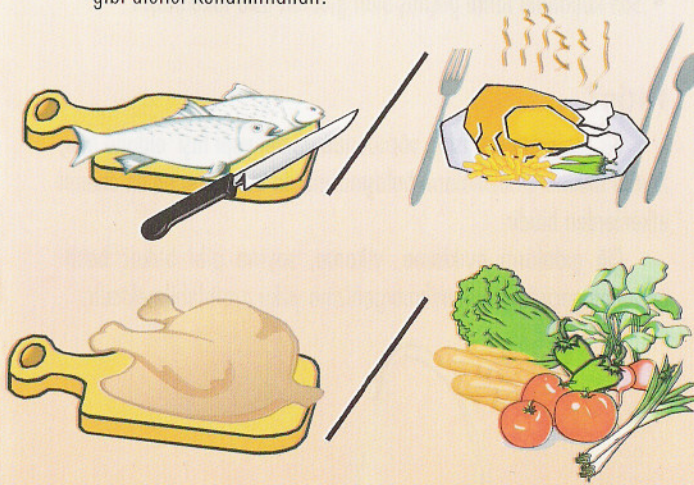
Toprak, su, hayvan ve insanda bulunabilen tehlikeli mikroorganizmalar gıda kaynaklı hastalıklara neden olabilmektedir. Bu nedenle ellerin, elbiselerin, mutfak önlüğünün, kurulama bezinin, kesme tahtasının ve mutfak aletlerinin yeterince temizlenmesi halinde mikroorganizmaların bulaşması önlenecektir.

UNUTMAYALIM !

Tehlikeli mikroorganizmalar, temizlik kurallarına uyulmadığı takdirde gıdaları kirleterek hastalık nedeni olabilmektedir.

2. Çiğ gıdalar ile pişmiş gıdaları ayıralım

- Pişmiş ve tüketime hazır gıdalar ile çiğ gıdalar her zaman birbirinden ayrılmalıdır.
- Özellikle çiğ kırmızı et, kanatlı hayvan eti, balık eti ve deniz ürünleri ile diğer gıdalar birbirinden ayrı bulundurulmalıdır.
- Çiğ gıdaların el ile hazırlanması sırasında bıçak ve kesme tahtası gibi aletler kullanılmalıdır.



Niçin?

Çiğ gıdalarda özellikle kırmızı et, kanatlı hayvan eti ve balık etinde tehlikeli mikroorganizmalar bulunabilir. Gıdanın hazırlanması veya muhafazası sırasında pişmiş ve tüketime hazır olan gıdalar ile çiğ gıdalar arasında buluşma tehlikesi nedeniyle birbiri ile temas önlenmelidir.

UNUTMAYALIM !

Görünüşte herhangi bir bozukluğu olmayan çiğ gıdaların da tehlikeli mikroorganizmaları bünyesinde bulundurabileceği unutulmamalıdır.

3. Gıdaların pişirilmesi

- Özellikle kırmızı et, kanatlı hayvan eti ve deniz ürünleri (balık vb.) ile yumurta iyice pişirildikten sonra tüketilmelidir.
- Çorba gibi sulu gıdaların pişirilmesinde sıcaklığın en az 70 °C'ye ulaşması sağlanmalıdır.
- Pişmiş gıdalar tüketim öncesinde tekrar ısıtılmalıdır.

Niçin?

Gıdaların iyice pişirilmesi ile tehlikeli mikroorganizmalar büyük ölçüde zararsız hale gelmektedir. Ancak, pişirme işlemi zaman ve sıcaklık önemlidir. Örneğin, 70 °C sıcaklıkta pişirme ile gıdanın güvenliği sağlanabilmekte ve tüketim için uygun hale gelmektedir.

Soğukta muhafaza sırasında bazı mikroorganizmalar gelişebilmekte, ancak pişmiş olan gıdanın tekrar ısıtılması ile bu tehlike önenebilmektedir.



UNUTMAYALIM !

Gıdanın yeterince pişirilmemesi halinde tehlikeli mikroorganizmalar ölmekte ve buna bağlı olarak da gıda kaynaklı hastalık tehlikesi artmaktadır.