

Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente.

Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

1 Păstrați curățenia



2 Separați alimentele gătite de cele crude



3 Gătiți cât mai bine alimentele



4 Păstrați alimentele la temperaturi sigure



5 Folosiți surse de apă și materii prime sigure



Sursă: www.euro.who.int/foodsafety

Împreună să păstrăm planeta verde!

Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.

Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.

Donați ce nu consumați!

Folosiți surse de apă și materii prime sigure!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚUL

CNEPSS

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății
- pentru distribuție gratuită -

OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ!

ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE

CAMPANIA ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE

16 OCTOMBRIE 2019

Ce pot face în viața de zi cu zi pentru a reduce risipa alimentară?

Urmăriți aceste sfaturi care vă ajută să reduceți risipa alimentară, să economisiți bani și să protejați mediul:

1 Planificați-vă cumpărăturile: Planificați-vă meniul timp de o săptămână. Verificați ingredientele din frigider și dulapuri, apoi scrieți o listă de cumpărături doar pentru ingredientele de care aveți nevoie.

2 Verificați datele de pe ambalaj: Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate.

3 Luați în considerare bugetul: produse alimentare irosite înseamnă bani irosiți.

4 Păstrați un frigider sănătos: Verificați garniturile și temperatura frigiderului. Alimentele trebuie păstrate între 1 și 5 grade Celsius pentru prospețime maximă.

5 Păstrați: produsele alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.

6 Ordonarea alimentelor: Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față.

7 Se servesc cantități mici de produse alimentare, cu înțelegerea că toată lumea poate veni din nou pentru a se servi după ce au terminat alimentele din farfurie.

8 Utilizați resturile: În loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru prânzuri ziua următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie.

9 Înghețare: Dacă mâncați deodată doar o cantitate mică de pâine, puteți să o congelați și să luați din aceasta câteva felii cu câteva ore înainte de a avea nevoie de ea. De asemenea e bine să aveți în congelator și alimente fierte.

10 Întoarceți alimentele în grădină: Risipa unor alimente este inevitabilă, așa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume?

Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate pentru a preveni risipa de alimente și de a economisi bani:

"A se consuma de preferință înainte de" indică data până la care se preconizează că produsul alimentar își păstrează calitatea. Alimentul se poate consuma în siguranță după data menționată **"A se consuma de preferință înainte de"** cu condiția ca instrucțiunile de depozitare să fie respectate și ambalajul să nu este deteriorat, dar ar putea să înceapă să-și piardă gustul și textura.

"A se consuma până la" indică data până când alimentele pot fi consumate în siguranță. Nu utilizați alimente după expirarea termenului de utilizare: **"A se consuma până la"**. Datele **"A se consuma până la"** apar pe produsele alimentare foarte perisabile, cum ar fi pește proaspăt, carne proaspătă tocată etc. Urmați instrucțiunile de păstrare, cum ar fi **"păstrați la frigider"** sau **"păstrați la 2-4 °C"**. Dacă nu, mâncarea se va strica mai repede și puteți risca otrăvirea alimentelor. Prin înghețarea hranei la domiciliu imediat după cumpărare, puteți să-i extindeți viața dincolo de data de **"A se consuma până la"**, dacă este înghețată corespunzător.