

Poradnik właściwego obchodzenia się z żywnością

(Your guide to food safety)

POLISH

Jedzenie powinno sprawiać przyjemność, nie szkodzić

Ta broszura podaje proste sposoby takiego obchodzenia się z artykułami spożywczymi, aby zakupione w sklepie i przywiezione do domu, w celu przygotowania posiłku dla nas samych, naszej rodziny lub przyjaciół, były bezpieczne.

Wiktoriańskie i australijskie przepisy dotyczące żywności mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa kupowanej żywności.

Wszystkie wiktoriańskie przedsiębiorstwa, mające do czynienia z żywnością, jak supermarkety, delikatesy, sklepy mięsne, rybne, punkty sprzedające gotową żywność oraz restauracje, muszą stosować się do tych przepisów i zachować odpowiednie standardy, oferując do sprzedaży żywność, której spożycie jest bezpieczne i która nie jest zanieczyszczona.

Zakłady branży żywnościowej odpowiadają za sprzedawanie bezpiecznej żywności.

Cieszymy się z dobrego jedzenia. Pamiętajmy jednak, że od nas zależy czy żywność nie stanie się niebezpieczna.

Zatrucia pożywieniem

Zatrucia pokarmowe są często spowodowane bakteriami, które rozwijają się w niewłaściwie przygotowanym, przechowywanym i gotowanym pożywieniu. Takie pożywienie może wyglądać, smakować i pachnieć normalnie.

Dla niektórych osób zatrucie pokarmowe może być bardziej niebezpieczne; są to na przykład dzieci, kobiety w ciąży, osoby starsze i chore.

Objawy zatrucia pokarmowego mogą różnić się zależnie od rodzaju wywołujących go bakterii lub zanieczyszczeń. Może wystąpić jeden lub kilka z poniższych objawów:

- Nudności
- Bóle brzucha
- Biegunka
- Gorączka
- Bóle głowy

Objawy mogą pojawić się w ciągu 30 minut po jedzeniu lub po kilku godzinach. Mogą one mieć łagodny lub ostry przebieg. Niektóre bakterie wywołują również inne objawy. Listerie mogą spowodować poronienie lub inną poważną chorobę u podatnych osób.

Gdzie szukać pomocy?

- Udać się do lekarza
- Zawiadomić o chorobie władze lokalne, departament zdrowia lub departament usług społecznych, zwłaszcza jeśli jest podejrzenie, że choroba ma związek z kupionym lub spożytym jedzeniem. Pozwoli to na przeprowadzenie dochodzenia.

Artykuły żywnościowe o wysokim ryzyku

Jest rzeczą normalną, że bakterie powodujące zatrucie pokarmowe są często obecne w jedzeniu i przy odpowiednich warunkach jedna bakteria może rozmnożyć się do dwóch milionów w ciągu zaledwie siedmiu godzin.

Bakterie rosną i rozmnażają się w niektórych rodzajach żywności łatwiej niż w innych. Żywność, którą bakterie lubią szczególnie to:

- Mięso
- Drób
- Produkty mleczne
- Jajka
- Wędliny, jak salami i szynka
- Ryby i owoce morza
- Gotowany ryż
- Gotowany makaron
- Przygotowane sałatki, jak sałatka z kapusty, sałatki z makaronu i z ryżu
- Przygotowane sałatki owocowe

Gotowe potrawy

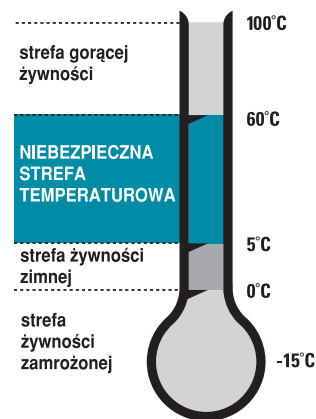
Gotowe potrawy, to potrawy, które można jeść bez przyrządzania lub gotowania, jak na przykład gotowe sałatki, szybkie jedzenie i gotowe kanapki.

Dziesięć zasad, jakich trzeba przestrzegać, aby żywność była bezpieczna...

1. Należy kupować w czystych punktach od sprawdzonych dostawców.
2. Unikać żywności nieświeżej, przeterminowanej, w uszkodzonych opakowaniach.
3. Żywność schłodzona, mrożona lub gorąca powinna być przewożona prosto do domu w izolowanych termicznie pojemnikach.
4. Surowe artykuły i gotowe potrawy powinny być przechowywane osobno.
5. Należy unikać pozostawiania żywności o wysokim ryzyku w niebezpiecznej strefie temperaturowej dłużej niż 4 godziny.
6. Żywność o wysokim ryzyku powinna być przechowywana poza niebezpieczną strefą temperaturową. Żywność schłodzona powinna być przechowywana w temperaturze 5°C lub niższej, zaś żywność gorąca, w temperaturze 60°C lub wyższej.
7. Przed przygotowywaniem jedzenia powinno się dokładnie umyć i wysuszyć ręce.
8. Przygotowując posiłek powinno się używać osobnych narzędzi do gotowych potraw i do surowych artykułów.
9. Mięso mielone, drób, ryby i kiełbasy powinny być dobrze ugotowane.
10. W razie wątpliwości lepiej jedzenie wyrzucić.

Przechowywanie żywności w odpowiedniej strefie temperaturowej

Zgodnie z ogólną zasadą, żywność o wysokim ryzyku powinno przechowywać się jak najdłużej w odpowiedniej strefie temperaturowej.



Należy unikać pozostawiania żywności w niebezpiecznej strefie temperaturowej.

Robiąc zakupy:

- Najlepiej kupować schłodzoną i zamrożoną żywność pod koniec robienia zakupów.
- Gorące kurczaki i inne gorące artykuły żywnościowe powinny również być kupowane na końcu zakupów i zapakowane osobno od zimnych artykułów.

Przechowywanie i transport żywności:

- Temperatura przechowywania schłodzonej żywności powinna wynosić 5°C lub być niższa.
- Temperatura w lodówce powinna być niższa niż 5°C. Można sprawdzić termometrem.
- Żywność zamrożona powinna tworzyć twardą bryłę.
- Temperatura w zamrażalniku powinna wynosić około -15°C do -18°C.
- Żywność gorąca powinna być przechowywana w temperaturze 60°C lub w wyższej.
- Żywność, która pozostawała w niebezpiecznej strefie temperaturowej dłużej niż 4 godziny, nie nadaje się z reguły do spożycia i powinna być wyrzucona.
- Żywność, która pozostawała w niebezpiecznej strefie temperaturowej dłużej niż 2 godziny, powinna być zjedzona od razu i nie powinna być dłużej przechowywana.

Należy uważnie robić zakupy

Nawet jeśli producent i sprzedawca żywności stosował się do przepisów dotyczących bezpieczeństwa jedzenia, na jakość i bezpieczeństwo jedzenia może czasami wpływać sposób obchodzenia się z nim przez kupującego.

Po zakupie żywności, odpowiedzialność za jej jakość i bezpieczeństwo spada na klienta.

- Należy kupować w czystych i posprzątanym lokalach u sprawdzonych dostawców.
- Należy sprawdzić datę ważności i unikać kupowania artykułów przeterminowanych.
- Należy sprawdzić skład, czy produkt nie zawiera środków powodujących alergie oraz informację o wartościach odżywczych.
- Należy unikać produktów w uszkodzonych, wgniecionych, spuchniętych puszkach, pojemnikach lub innych opakowaniach.
- Należy unikać żywności, która wygląda na zepsutą, na przykład jest spleśniała lub o zmienionym kolorze.
- Należy zwrócić uwagę, czy pracownicy używają osobnych szczypców do różnych rodzajów żywności.
- Należy kupować jajka tylko w kartonikach z danymi dostawcy – unikać kupowania pękniętych i brudnych jajek.
- Należy unikać mrożonych artykułów wysokiego ryzyka, które były pozostawione poza lodówką lub zamrażalnikiem.
- Należy unikać gorącej żywności, która nie paruje.
- Należy unikać gotowej żywności, pozostawionej na ladzie bez przykrycia.
- Należy nie dopuścić, aby soki z kurczaka lub ryby dostały się do innych produktów.

W razie poważnych zastrzeżeń co do sposobu obchodzenia się z żywnością, jej przechowywania lub przygotowywania przez przedsiębiorstwo, należy skontaktować się z wydziałem zdrowia w lokalnej radzie miejskiej.

Szybko przynieść jedzenie do domu

- Przy zakupach gorącego lub schłodzonego i zamrożonego jedzenia, trzeba je jak najszybciej przynieść do domu.
- Jeśli droga do domu zajmie około 30 minut, lub w bardzo gorący dzień, najlepiej wziąć ze sobą izolowany termicznie pojemnik lub torbę z paczką lodu, pozwoli to na utrzymanie niskiej temperatury schłodzonej lub zamrożonej żywności.
- Jeśli podróż zajmie więcej niż około 30 minut, pomyślmy o umieszczeniu gorącej żywności w izolowanym pojemniku.
- Można owinać gorącą żywność w folię aluminiową.
- Po przybyciu do domu trzeba jak najszybciej umieścić schłodzoną lub zamrożoną żywność w lodówce lub zamrażalniku.

Szczególna ostrożność powinna być zachowana, gdy zabieramy żywność poza dom

Przyjemnie jest urządzić piknik, zjeść coś na świeżym powietrzu, albo zabrać jedzenie do pracy lub szkoły. W takich wypadkach przygotowanie, przechowywanie i obchodzenie się z żywnością wymaga wyjątkowej ostrożności.

- Mięso powinno być podzielone na porcje i sałaty przygotowane jeszcze w domu.
- Surowe mięso i pożywienie o wysokim ryzyku powinno być umieszczone w osobnych, szczelnych pojemnikach, a następnie w przenośnej lodówce.
- Pojemniki z surowym mięsem powinny być umieszczone na dnie lodówki i oddzielone od gotowego jedzenia.
- Powinno się unikać pakowania jedzenia, które właśnie było ugotowane lub jest jeszcze ciepłe, chyba, że będzie ono przechowane poza niebezpieczną strefą temperaturą. Przed zapakowaniem, jedzenie powinno być schłodzone w lodówce przez noc.
- Schłodzona żywność powinna być obłożona paczkami z lodem. Zamrożone napoje mogą służyć jako paczki z lodem, szczególnie przy pakowaniu drugiego śniadania do szkoły.
- Nie należy umieszczać gotowego jedzenia w pojemnikach po surowym jedzeniu bez uprzedniego dokładnego umycia i wysuszenia pojemników.
- Jeśli na miejscu nie ma czystej wody do umycia rąk, można użyć mokrych jednorazowych serwetek.

Prawidłowe przechowywanie żywności

Można uchronić jedzenie przed skażeniem:

- Przechowując żywność wysokiego ryzyka w lodówce.
- Przechowując zamrożoną żywność dobrze zamrożoną „na kość”.
- Przechowując żywność w czystych, nietoksycznych pojemnikach do żywności.
- Przechowując jedzenie w szczelnych pojemnikach, ze szczelnie dopasowanymi przykrywkami lub owijając folią aluminiową i plastikową.
- Przechowując oddzielnie żywność ugotowaną od surowej.
- Przechowując surowe mięso, owoce morza i kurczaki na dnie lodówki w szczelnych pojemnikach.
- Przechowując resztki pożywienia w lodówce. Żywność pakowana, z puszek i słoików po otwarciu może stać się żywnością wysokiego ryzyka.
- Nie przechowując jedzenia w otwartych puszkach.
- Unikając przeterminowanych jajek, nabiału i produktów mięsnych.

Przy przygotowywaniu jedzenia ważne jest mycie rąk

- Przed przygotowywaniem jedzenia powinno się myć ręce w ciepłej wodzie z mydłem co najmniej przez 30 sekund.
- Ręce trzeba myć dokładnie przed przygotowywaniem jedzenia i po dotykaniu surowego mięsa, kurczaków, owoców morza, jajek i nie mytych warzyw.
- Po umyciu ręce trzeba wysuszyć czystą ściereczką lub jednorazowym ręcznikiem.
- Jeśli na rękach jest jakieś skaleczenie lub uszkodzenie skóry, należy na nie nakleić wodoodporny plaster lub bandaż.
- W czasie przygotowywania posiłku powinno się mieć na sobie czyste ochronne ubranie, na przykład fartuch.
- W razie niedyspozycji lub choroby, lepiej gdy ktoś inny przygotowuje posiłek.

Czysto i oddzielnie

Można zapobiec zepsuciu się żywności przez trzymanie jej w czystości i oddzielnie.

- Żywność surowa powinna być przechowywana osobno od gotowej.
- Do gotowego jedzenia powinny być używane osobne, czyste naczynia i przybory.
- Nie należy używać tych samych naczyń i przyborów do żywności surowej i gotowej, bez ich dokładnego umycia.
- Trzeba dokładnie umyć i wysuszyć deski do krojenia, noże, garnki, talerze, pojemniki i inne przybory po ich użyciu.
- Powinno używać się gorącej mydlanej wody do mycia i upewnić się że są dokładnie wysuszone przed ponownym użyciem.
- Do suszenia przyborów i narzędzi należy używać świeżych, czystych ściereczek lub ręczników jednorazowych lub pozwolić im wyschnąć na suszarce.
- Do mycia i suszenia przyborów i narzędzi należy używać maszyny do mycia naczyń z odpowiednim detergentem.
- Surowe owoce i warzywa należy przed spożyciem umyć w czystej wodzie.
- W miejscach, gdzie przygotowuje się lub przechowuje jedzenie nie powinny znajdować się zwierzęta.
- Z miejsc gdzie przygotowuje się i przechowuje jedzenie powinny być usuwane szkodniki.

Mrożona żywność powinna być rozmrażana w lodówce

W czasie rozmrażania zamrożonej żywności, mogą w niej rozwijać się bakterie, należy więc trzymać żywność poza niebezpieczną strefą temperaturową.

- Jeśli instrukcja nie podaje innego sposobu, żywność należy rozmrażać w lodówce lub w kuchence mikrofalowej.
- Jeśli na opakowaniu zamrożonej żywności znajduje się instrukcja jak należy ją rozmrażać, należy zastosować się do niej od razu po wyjęciu produktu z zamrażalnika.
- Mięso i drób musi być całkowicie rozmrożony przed gotowaniem.
- Rozmrożoną żywność należy przechowywać w lodówce do czasu, kiedy jest gotowa do gotowania.
- Jeśli żywność rozmrażana jest w kuchence mikrofalowej, należy ją gotować natychmiast po rozmrożeniu.
- Jeśli używana jest kuchenka mikrofalowa, dobrze jest przyspieszyć rozmrażanie poprzez rozdzielanie porcji rozmrożonej od wół-zamarzniętej.
- Należy unikać ponownego zamrażania rozmrożonej żywności.

Odpowiedni sposób gotowania

Jednym z najważniejszych sposobów uniknięcia zakażenia żywności jest jej ugotowanie, szczególnie dotyczy to żywności łatwo psującej się.

- Drób należy piec, smażyć lub gotować, aż mięso stanie się białe – mięso nie powinno być różowe
- Hamburgery, mięso mielone, kielbasa oraz rolady i pieczeń nadziewana powinny być pieczone, smażone lub gotowane, do chwili, kiedy sok jest przezroczysty.
- Ryba powinna się łatwo widelcem dzielić w płatki.
- Większość artykułów powinna być gotowana w temperaturze co najmniej 75°C.
- Termometr do pieczenia mięsa pomoże nastawić odpowiednią temperaturę pieca. Można go kupić w wielu sklepach sprzedających przyrządy kuchenne i wyposażenie do BBQ.
- Potrawy z jajek, jak omelety lub pieczone budynie na jajkach muszą być całkowicie ugotowane.
- Trzeba być szczególnie ostrożnym przygotowując potrawy, w których jajka nie są do końca ugotowane, takie jak grzane piwo lub domowy majonez, ponieważ bakterie znajdujące się na skorupie jajka mogą dostać się do pożywienia.

Chłodzenie i ponowne podgrzewanie żywności

- Żywność powinna być podgrzana do momentu parowania (75°C) lub wrzenia.
- Ugotowana żywność powinna być przechowywana poza niebezpieczną strefą temperaturową.
- Jeśli żywność ma być użyta później, powinna być przykryta i włożona do lodówki gdy tylko przestanie parować.
- W wypadku gotowania na zapas, duża porcja żywności powinna być rozdzielona w małe, płaskie pojemniki i umieszczona w lodówce.
- Jeśli żywność nie będzie od razu schłodzona, powinna być przechowywana w temperaturze 60°C lub wyższej.

Więcej informacji o bezpiecznej żywności można otrzymać kontaktując się z:

- Food Safety Hotline 1300 364 352 lub adres internetowy: foodsafety@dhs.vic.gov.au
 - Wydział zdrowia miejscowej rady miejskiej
- Zobacz:
- www.health.vic.gov.au/foodsafety
 - www.betterhealth.vic.gov.au
 - www.safefood.net.au
 - www.foodstandards.gov.au

Wydane przez Zespół do Spraw Bezpieczeństwa Żywności Ministerstwa Zdrowia i Usług Społecznych rządu wiktorjańskiego Melbourne, Victoria

Kwiecień 2005

©Prawa autorskie Stan Wiktorii Ministerstwo Usług Społecznych, 2005

Autoryzowane przez Rząd Stanowy Wiktorii 120 Spencer Street, Melbourne