



SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNDE 5 ANAHTAR

TEMİZLİK	PEKİ NEDEN?
<ul style="list-style-type: none">Gıdalar hazırlanmadan önce eller yıkanmalı ve hazırlama esnasında yıkama sık sık tekrarlanmalıdır.Tuvalete gittikten sonra eller yıkanmalı, gıda hazırlamada kullanılan tüm yüzeyler ve aletler yıkanmalı ve sanitasyonu sağlanmalıdır.Mutfaklar sinek, böcek ve diğer hayvanlara karşı korunmalıdır.	Birçok mikroorganizma hastalık sebebi olmamakla beraber toprak, su, hayvan ve insanda oldukça geniş ölçüde bulunur. Bu mikroorganizmalar ellerle, giysilerle, kullanılan araç gereçle gıdaya taşınır ve gıda kaynaklı hastalıklara sebep olur.
PİŞMİŞ GIDALAR İLE ÇİĞ GIDALARIN AYRILMASI	PEKİ NEDEN?
<ul style="list-style-type: none">Taze et, kanatlı et ve deniz ürünleri diğer gıdalardan ayrılmalıdır.Çiğ gıdaların hazırlanmasında kullanılan bıçak ve kesim tahtaları ayrı olmalıdır.Hazırlanmış gıdalar ile çiğ gıdalar birbirinden ayrılacak şekilde kapalı kaplarda saklanmalıdır.	Çiğ gıdalar özellikle et, kanatlı etleri ve deniz ürünleri ile onların suları tehlikeli mikroorganizmalar içerirler. Bu mikroorganizmalar gıdaların hazırlanması ve saklanması sırasında diğer gıdalara geçebilir.
UYGUN PİŞİRME	PEKİ NEDEN?
<ul style="list-style-type: none">Özellikle et, kanatlı eti, yumurta ve deniz ürünleri gibi gıdalar uygun pişirilmelidir.Gıdaların kaynatılmasında en az 70°C'ye ulaşılmalı, et ve kanatlı etlerinin sularının pembe değil berrak olmasına dikkat edilmelidir.Pişmiş gıdalar uygun şekilde yeniden ısıtılmalıdır.	Uygun pişirme hemen hemen tüm tehlikeli mikroorganizmaları öldürür. Çalışmalar göstermiştir ki 70°C'de pişirilmesi tüketim için güvenli olacaktır. Kıyma, köfte, parça et ve tüm kanatlı etleri içeren gıdaların pişirilmesi konusuna ayrı bir önem gösterilmelidir.
GIDALARIN GÜVENLİ SICAKLIKLARDA SAKLANMASI	PEKİ NEDEN?
<ul style="list-style-type: none">Pişmiş gıdalar 2 saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmamalıdır.Pişmiş ve hassas gıdalar tercihen 5°C altında soğutulmalıdır.Servis sırasında pişmiş gıdalar 60°C'nin üzerinde ısıtılmalıdır.Gıdalar çok uzun süre buzdolabında saklanmamalıdır.Donmuş ürünler oda sıcaklığında çözündürülmemelidir.	Eğer gıdalar oda sıcaklığında saklanırsa mikroorganizmalar çok çabuk çoğalırlar. Mikroorganizmaların 5°C'nin altında 60°C'nin üstünde gelişmesi yavaşlar veya durur. Ancak bazı mikroorganizmalar 5°C'nin altında büyümeğe devam eder.
HAMMADDE KULLANIMI	PEKİ NEDEN?
<ul style="list-style-type: none">Gıdaların hazırlanmasında temiz su kullanılmalıdır.Taze ve sağlıklı gıda seçilmelidir.Güvenli hale getirilmiş gıdalar tercih edilmelidir.(örneğin pastörize süt)Özellikle taze yenecek meyve ve sebzeler akarsu altında yıkanmalıdır.Son Tüketim Tarihi dolmuş gıdalar kullanılmamalıdır.	Buz ve su dahil olmak üzere ham maddeler tehlikeli mikroorganizmalar ve kimyasallarla bulaşmış olabilir. Toksinler zedelenmiş ve küflenmiş gıdalarda oluşabilir. Hammadde seçiminde dikkatli olunmalı yıkama ve soyma işlemleri ile doğabilecek riskleri azaltılmalıdır.

