



GÜVENLİ GIDA HAZIRLANMASI İÇİN 10 ALTIN KURAL

1) GIDA İŞLEMİ İÇİN GÜVENLİ GIDA SEÇİN

Sebze, meyve gibi gıdalar tabii hallerinde en iyi iken, diğerleri ancak, işlendiğinde güvenli olurlar. Örneğin; işlenmemiş süt yerine, pastörize edilmiş süt satın alınmalıdır. Eğer seçim durumunda iseniz, taze veya şok dondurma işlemine tabii tutularak dondurulmuş tavuğu seçiniz.



2) GIDALARINIZI TAM OLARAK PIŞİRİN

Birçok gıda, en önemlileri olarak tavuk etleri, sığır etleri ve pastörize edilmemiş sütler, patojen kaynaklı hastalıklarla kontamine olmaktadır. Mükemmel yapılan bir pişirme ile patojenler öldürülür. Ancak, gıdanın bütün kısımlarının sıcaklığı **en az 70 °C**' ye ulaşması gerektiği unutulmamalıdır. **Çiğ kanatlı etlerinin pişirme sırasında ise merkezi sıcaklığı en az 72 °C'ye ulaşmalıdır.** Tavuğun pişirildiğinde bile kemik yanında halen pişmemiş kısım kalabilmektedir. Tamamen pişinceye kadar tekrar fırına konulur. Donmuş sığır eti, balık ve tavuk eti pişirilmeden önce tamamen çözünmelidir. Çözündürme ise buzdolabının **4 °C'lik** bölümünde yapılmazdır.

3) PIŞMİŞ GIDALARI VAKİT GEÇİRMEKSİZİN HEMEN YİYİN

Pişmiş gıdalar oda sıcaklığına geldiği zaman, mikroorganizmalar çoğalmaya başlar. Daha uzun süre beklemede risk daha da büyümektedir. Güvenli tüketim için pişmiş besinler ısılarını kaybetmeye başlamadan hemen yenmelidir.



4) PIŞİRİLMİŞ GIDALARI DİKKATLİCE DEPOLAYIN

Gıdaları güvenli bir şekilde hazırlayın ve artan gıdayı değerlendirirken;" Depolamada, **60 °C** üzerinde sıcak veya **10 °C** altında soğuk ortamlarda depolayın." **Şayet, bu gıdaları 4 veya 5 saatten fazla depolamayı planlıyorsanız, bu kural hayati önem taşımaktadır.** Bebekler için depo edilmemiş gıdalar tercih edilir.

5) PİŞİRİLMİŞ GIDALAR BÜTÜNÜ İLE TEKRAR ISITMA İŞLEMİNE TABİİ TUTULUR

Tekrar ısıtma, depolama sırasında oluşabilecek mikroorganizmalara karşı en iyi koruma şeklidir. (Uygun depolama mikrobiyel büyümeyi yavaşlatır. Ancak organizmaları öldürmez.) Bir kez daha yeniden ısıtma gıdaların bütün kısımlarının en az 70 °C'ye ulaşması gerektiği anlamına gelmektedir.

6) PİŞİRİLMİŞ GIDALAR VE ÇİĞ GIDALAR ARASINDAKİ TEMASİ ÖNLEYİN

Güvenle pişirilmiş gıdalar, çiğ gıdalarla çok az bile olsa temas ettiğinde kontamine olabilir. Bu çapraz kontaminasyon; çiğ tavuk etinin pişmiş gıdalar ile temas ettiği zamanki durum gibi direkt olabilir. Aynı zamanda çokta çabuk olabilir. **Örneğin; Çiğ tavuk hazırlarken kullanılan bıçak ve kesme tahtası, yıkanıp temizlenmeden pişmiş tavuğun parçalanmasında kullanılmaz.** Böyle bir durum, mikrop üremesi ve pişirme öncesi mevcut olan hastalıklar için tüm potansiyel riskleri tekrardan oluşturabilir.



7) ELLER TEKRAR TEKRAR YIKANMALI

Gıdaların hazırlanışı işlemine başlanmadan önce ve her bir ara verme (kesinti) sonrası özellikle eğer bebek bezi değiştirmek durumdaysanız veya tuvalete girmişseniz, eller (tam, mükemmel olarak) çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır. Balık, et, veya tavuk gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra diğer gıdaların işlemine başlamadan önce eller tekrar yıkanmalıdır. Elleriniz üzerinde herhangi bir enfeksiyon varsa gıdayı hazırlamadan önce (bu enfeksiyonları) ellerinizi bandajlamalı veya sarmalısınız. Köpek, kuş ve özellikle kaplumbağa gibi evcil hayvanların ellerinizden gıdaya geçebilecek zararlı patojenleri barındırabileceğini de hatırlayın.

8) TÜM MUTFAK YÜZEYLERİNİ DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE TEMİZ TUTUN

Gıdalar çok kolaylıkla kontamine olduğundan, gıda hazırlanması için kullanılan her yüzey çok temiz tutulmalıdır. Her bir gıda kırıntısı, kalıntısı veya noktasını mikropların potansiyel bir kaynağı olarak düşünün. Bulaşıklarla ve kirli olan diğer tüm malzemeler ile temas eden kıyafetler her gün değiştirilmeli ve kullanım öncesi tekrar temizlenmelidir.

9) GIDALARI, BÖCEK, KEMİRGEN VE DİĞER HAYVANLARDAN KORUYUN

Hayvanlar, gıda kaynaklı hastalıklara neden olan patojenler ile diğer mikroorganizmaları taşırlar. Gıdaları, sıkıca kapatılmış kaplar içerisinde depolayarak saklamak sizin için en iyi korumadır.

10) İÇİLEBİLİR SU KULLANIN

İçilebilir ve temiz su gıda hazırlanması için önemli olduğu gibi içme amacı için de çok önemlidir. Eğer su stokları hakkında herhangi bir şüpheniz varsa, gıdayı ilave etmeden önce veya içmek için buz yapmadan önce, suları kaynatınız. Özellikle bebek mamalarının hazırlanmasında kullanılan sular konusunda çok dikkatli olunmalıdır.

