



TISZTA KÉZZEL

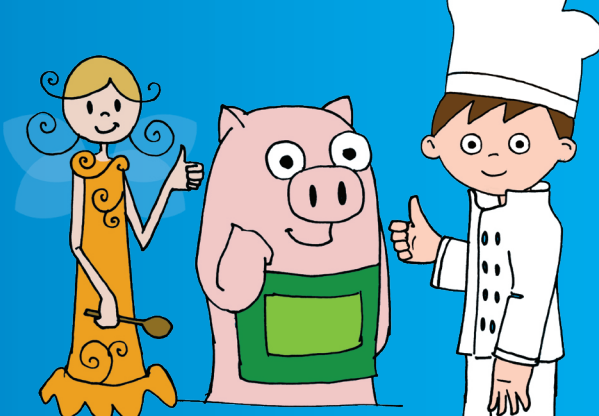
oktatási segédlet óvónőknek

**Ételt csak okosan
már az óvodában is!**



Ételt csak
OKOSAN!
GYEREKEKNEK

Kedves Óvónő!



Az élelmiszer eredetű megbetegedések akár 70%-a megelőzhető helyes szokások elsajátításával és egy kis odafigyeléssel. A tudatos fogyasztói magatartás kialakításában alapvető fontosságúak a gyermekkorban elsajátított ismeretek. Az óvodában, majd iskolában megszerzett tudás alapot biztosít ahhoz, hogy a gyerekek felnőttként magabiztosan eligazodhassanak élelmiszer-biztonsági kérdésekben.

Ebben szeretne segíteni a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal „Ételt csak okosan már az óvodában is” programja, amely ráirányítja a gyerekek figyelmét az alapos kézmosás és az élelmiszerbiztonság fontosságára. A szemléletformálás jegyében kidolgoztunk egy játékos, élményközpontú bemutató programot az óvodás korosztály számára, amelyben a gyermekek korcsoportjuknak megfelelő, élményekre és tapasztalatra építő, egészségnevelő programban részeseülhetnek.

A programhoz kapcsolódóan, a legalapvetőbb élelmiszer-biztonsági és higiéniai szabályok ismertetése céljából készítettük el a „Tiszta kéz-zel” című matricás füzetet, kifejezetten az óvodás korosztály számára.

Jelen oktatási segédletet óvónők számára dolgoztuk ki, hogy támpontokat nyújtsunk a füzet játékos megismertetésére, óvodai foglalkozások keretében. Fedezze fel csoportjával közösen a füzet tartalmát! Játsszák el közösen, hogyan kell alaposan kezét mosni és mi hova kerüljön a hűtőszekrényben.

A játékos tanuláshoz sok sikert kívánunk!

nébih

**a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal
„Ételt csak okosan!” csapata**

Tudta?

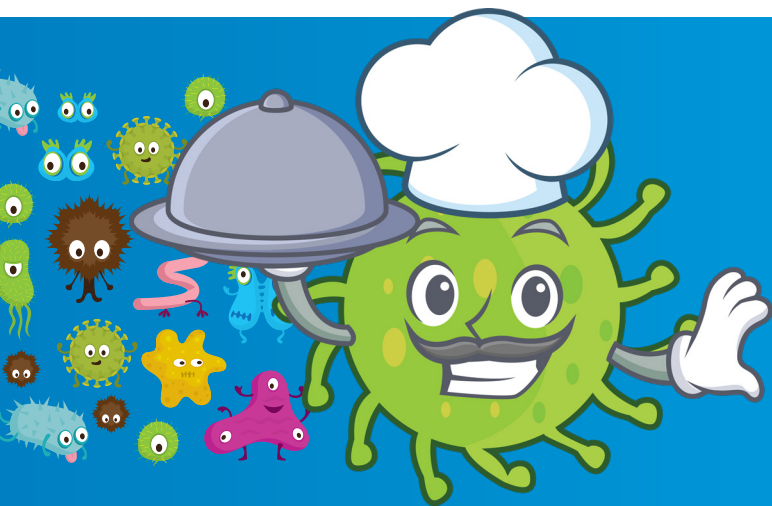
Az ételmérgezés minden olyan megbetegedés köznyelvi elnevezése, melyet az elfogyasztott élelmiszerben levő, szemmel nem látható, apró baktériumok, vírusok, egysejtűek (együttes néven mikroorganizmusok, mikrobák), férgek, illetve mérgeanyagok okoznak. A mérgeanyagok eredhetnek mérgező gombából, vegyi szennyeződésből, valamint mikrobák is termelhetik.

Ha az élelmiszerben lévő élő baktérium vagy vírus okozta a megbetegedést, élelmiszer-fertőzésről, ha mérgező anyag, élelmiszer-mérgezésről beszélünk. A leggyakoribb tünetek a hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, általános rosszullét,

esetenként láz. Ezek általában az étel elfogyasztását követő fél óra-két napon belül jelentkeznek. Egyes esetekben azonban egy hét, vagy még több idő is eltelhet a tünetek megjelenéséig.

A táplálékallergia nem ételmérgezés! Ilyenkor a szervezet túlzott mértékben válaszol az elfogyasztott élelmiszerre, vagy annak egyik-másik összetevőjére (pl.ogyoró, tojás, szója).

A legtöbb ételmérgezés otthon történik, saját magunk okozzuk az alapvető tisztasági szabályok be nem tartásával. Mindannyian tehetünk az ellen, hogy ez így legyen! Nézzük hogyan!



friss
élelmiszerek
helyes
elhelyezése



megfelelő
főzés/sütés
és melegítés



megfelelő hűtés
és elrendezés



**HELYES
KÉZMOSÁS**

Mossunk kezet!

Nem is gondolná, hogy ha kézmosás után nagyító alatt megvizsgál-nánk a kezünket, mennyi minden maradt az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosás-nak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetükben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kéz-re, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerral szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba akár több mint három órán keresztül életben maradhat kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

Mikor kell kezet mosni?

- minden WC-használat után,
- minden étkezés előtt és után,
- minden ételkészítés előtt,
- utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérrel hazaérve,
- állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,
- köhögés és tüsszentés után,
- bármikor amikor piszkos lesz.



Hogyan kell kezet mosni?

- Nedvesítsük be a kezünket.
- Kenjük be folyékony szappannal.
- Kézmosáskor nem elegendő csak a tenyerünket összedörzsölni, esetleg még a kézfejeinket is beszappanozni, hanem ügyelni kell arra, hogy az ujjak közötti területeket, a hüvelykujj körül, a csuklót és a körmöket is alaposan megtisztítsuk.
- Öblítsük le kezeinket meleg, folyó víz alatt.
- A helyes kézmosás része a szárítás, amihez mindig tiszta, száraz törölközőt használjunk.



Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törlése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Ezzel szemben az elektromos kézszáritók akár 250%-kal is növelhetik a baktériumok elterjedését, mivel ideális körülmény a meleg, nyirkos környezet. Minél szárazabbra töröljük kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.

Játék!

Ami a játékhoz kell:

- étolaj
- fahéj
- víz
- szappan
- törülköző



Játék menete:

- Keverjenek össze olajat őrölt fahéjjal.
- Kenjék be közösen a gyerekekkel a kezüket.
- Most próbálják meg lemosni a kezükről:
 - o hideg vízzel;
 - o hideg vízzel és szappannal;
 - o meleg vízzel;
 - o meleg vízzel és szappannal, 20 másodperc alatt.

Bár a mikrobák nem láthatók úgy, mint a fahéj, kezünkön mindig jelen vannak. Csak alapos kézmosással távolíthatók el, akár a kezünkre dörzsölt olajos fahéj.

Az olajos fahéj helyett színező szappan is használható a kísérlethez.

Jó alkalom kézmosáskor gyakorolni az énekeket, mondókákat. Például a „Cukros, ragacsos” dal alatt kellő idő áll rendelkezésre ahhoz, hogy alaposan meg lehessen mosni a kis mancsokat, így ösztönössé válik a gyerek számára a kézmosás.

„Cukros, ragacsos, tapadós, maszatos ez a kicsi tappancs,
hozd hát ide most, nos hát, gyere mosd, adom is a szappant.
Hékás-békás! Fogd meg már! Csúszós kis hal megréfál!
Mosd meg gyorsan, egy-két-hár'!”

UGYE MILYEN IZGALMAS
KEZET MOSNI?



Hogyan tároljuk az élelmiszereket otthon?

Az élelmiszerek helyes elrendezése

Hazaérve a hűtést, illetve fagyasztást igénylő termékeket minél gyorsabban hűtőbe (friss húсок, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztóba (például jégkrém, előre csomagolt fagyasztott zöldségek) kell tenni. Érdeemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést, illetve fagyasztást igénylő, gyorsan romló élelmiszereket. **A kipakolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerekkel (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).**

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszer-biztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk megbetegedhe-

tünk. A nyers húсок mellett itt kapnak helyet még a tojások is, ám ezeket máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más élelmiszerekkel érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.



FŐLSŐ POLC:

készételek

KÖZÉPSŐ POLC:

szalámik, sajtok, joghurtok

ALSÓ POLC:

nyers húсок, tojás

AJTÓ:

tej, majonéz

TÁROLÓDOBOZ:

zöldségek, gyümölcsök

MÉLYHŰTŐ:

fagylalt

Fejtörő! Mi hova kerüljön a hűtőbe?

A „Tiszta kézzel” füzetben található üres hűtőbe ragasszák be közösen az élelmiszer-matricákat.



Több jó megoldás is van!

Gratulálunk, a bacik és az egyéb kórokozók legyőzőinek!
Sikeresen elvégezték a kitűzött feladatokat. Minden gyermek részére kiállítható a Szuperhős (Szuperkukta vagy Konyhatündér) igazolvány.

nébih



Szuperhős

igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb kórokozók legfőbb ellensége és legyőzője.



nébih



Szuperhős

igazolvány



részére, aki a bacik és egyéb kórokozók legfőbb ellensége és legyőzője.



Ételt csak
OKOSAN!
GYEREKEKNEK



ÉLELMISZER- BIZTONSÁG GYEREKEKNEK

eteltcsakokosan.hu/gyereksarok/ovisprogram

Felmerülő kérdéseit az:
oktatas@eteltcsakokosan.hu
e-mail címre várjuk.