

## **Élelmiszer-biztonsági tanácsok**

### **Az élelmiszerek okozta megbetegedések megelőzésére**

[Rajzolt illusztráció látható, melyen hús, tojás és káposzta van.]

Narrátor: Ét elkészítés előtt és nyers húsok, tojás, zöldségek kezelése után szappannal alaposan mossuk meg kezünket, majd szárítsuk meg!

[A rajzon kézmosás szerepel, nevető édesanya és gyermek.]

Narrátor: A kéz szárazra törlése majdnem ugyanolyan fontos, mint maga a kézmosás!

[A kép kéztörleléses rajzra vált.]

Narrátor: Használjunk tiszta, száraz konyharuhát és kéztörölőt!

[A képen törölköző és konyharuha látható.]

Narrátor: A nedves konyharuhában könnyen elszaporodnak a kórokozók, így kéztörléskor visszafertőzhetik a kezünket.

[A rajz baktériumokat ábrázol, majd törölőruhákat láthatunk újra.]

Narrátor: Használjunk különböző kendőt a pult, az edények és a padlóra kerülő szennyeződések tisztításához!

[Mosogatószivacs látható a rajzon.]

Narrátor: Ügyeljünk a mosogatószivacsok rendszeres cseréjére!

[Csomagolt élelmiszerek rajzai láthatók: kolbász, hal, hús, melyeket nyilakkal helyezünk el a hűtőszekrény különböző polcaira.]

Narrátor: Fagyasztott élelmiszerek, ételek felolvasztásához helyezzük az alapanyagokat, ételeket a hűtőszekrénybe. Itt ugyan lassan, de biztonságosan olvadnak ki az élelmiszerek.

[A következő rajzon a fagyasztott élelmiszerek, hús, hal és kolbász piktogram szerepel, melyeket mikrohullámú sütőben olvaszthatunk fel.]

Narrátor: A kiolvasztáshoz, különösen a fagyasztott ételek esetén használhatunk mikrohullámú sütőt is alacsony fokozaton, ez esetben időközönként alaposan keverjük át az ételt, hogy egyenletesebb legyen a hőelosztás.

[A képen csomagolt hús látható, fölé írva: Ne fagyasszuk le újra! felirattal.]

Narrátor: A kiolvadt vagy félig kiolvadt élelmiszereket, különösen a húsokat ne fagyasszuk le újra!

[Hűtőszekrény van a képen, a középső polcon sajt, alatta csirke látható.]

Narrátor: Ügyeljünk rá, hogy a kiengedés közben esetlegesen keletkező húslé ne érjen a fogyasztásra kész ételekhez.

[A képen konyhapulton levő készétel van. Mellette egy óra felkiáltójellel.]

Narrátor: A készételeket és a maradékokat ne hagyjuk órákon keresztül a konyhapulton állni!

[Egy tál étel, és egy tűzhelyen lábasban étel fő.]

Narrátor: Az ételmaradékokat, függetlenül attól, hogy fagyasztoóban, vagy a hűtőben tároltuk, minden esetben forrósítsuk át, ne csak fogyasztási hőmérsékletre melegítsük!

[Egy tál étel felé egy kéz mozdul, melyet egy x-jelöléssel húznak át.]

Narrátor: A közös tálba soha ne együnk, ne kóstoljunk bele a saját, már használt kanalunkkal az ujjunkkal – különösen, ha a maradékot szeretnénk eltenni egy későbbi étkezésre.

[Különböző baktériumok rajzai láthatók.]

Narrátor: A nyálunkban vagy a bőrfelületünkön még egészséges ember esetében is jelen lehetnek ugyanis olyan mikrobák, amelyek az ételben felszaporodva súlyos betegségeket okozhatnak.

[Következő rajzon egy vízcsap alatt csirkecomb látható.]

Narrátor: Nyers húst (például baromfit) soha ne mossunk meg csapvíz alatt, mert az így szétfröcskölődő húslé megbetegedést okozhat.

[A rajzon két vágódeszka látható, az egyikén zöldség (uborka), a másikon hús van.]

Narrátor: Nyers húsok és zöldségek előkészítéséhez használjunk külön vágódeszkákat és eszközöket, vagy ha nincs erre lehetőség mossuk el őket alaposan, mosogatószerrel két használat között.

[Egy doboz tojás illusztráció után, egy serpenyőben levő tükörttojás látható.]

Narrátor: A nyers húsokat, tojást alaposan főzzük meg vagy süssük át! Kerüljük a nyers alapanyagok kóstolgatását!

[Nyers húshoz ér egy két, majd gyümölcshöz közvetlenül. Egy nyíl az alapos kézmosásra mutat.]

Narrátor: A nyers hús, illetve a mosatlan zöldségek érintését követően ne felejtsük el az alapos kézmosást!

[A következő rajzon háziállatok, cica és kutya látható. Mellettük ételek piktogramjai: gomba hús, szalámi, kenyér, narancs van. Majd a cica és a kutya simogatása után, szintén kézmosás következik.]

Narrátor: Háziállat tartása esetén tartsuk távol kedvenceinket a konyhától és az élelmiszerektől! Az állatokkal vagy játékaikkal való érintkezés után mossunk kezet, különösen, ha ételt készítünk!

[Lejárt feliratú tejes doboz és egy pohár tej látható.]

Narrátor: A fogyaszthatósági idővel rendelkező élelmiszereket a lejárataukat megelőzően fogyasszuk el.

[Különböző tisztítatlan és fagyasztott zöldség és gyümölcs van a képen.]

Narrátor: A zöldségeket, gyümölcsöket felhasználás előtt mindig mossuk meg! Fagyasztott zöldségeket és gyümölcsöket pedig csak hőkezelés (sütés, főzés) után fogyasszuk.

**Nébih**

**Nemzeti élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal**

**Az egészséges családokért**

**További információ: [eteltcsakokosan.hu](http://eteltcsakokosan.hu)**