

GHIDUL CONSUMATORULUI ISTEȚ

Sfaturi privind păstrarea alimentelor

Partea a 2-a



Păstrarea în bune condiții a produselor alimentare este esențială pentru sănătatea fiecăruia dintre noi.

În perioade ca aceasta, când există o tendință exagerată de aprovizionare, iar spațiul din frigiderele noastre este limitat, este foarte important să păstrăm o disciplină strictă a depozitării alimentelor cumpărate.

Așa vom ști **CÂT** putem stoca din fiecare produs, **UNDE** este cel mai potrivit să depozităm un tip de aliment și **CARE** este ritmul de consum al fiecăruia dintre acestea. Implicat, putem să evaluăm cu **CE**, **CÂT** și în ce **RITM** să ne aprovizionăm.

Să fii un consumator eficient, înseamnă să știi ce provizii ai, să ai cunoștință pentru cât timp îți ajung, ca să poți să îți faci o listă de cumpărături cu strictul necesar.

Din punct de vedere al siguranței alimentare a familiilor noastre, rezervele de hrană nu le facem după emoțiile care ne domină la un moment dat ci după **CÂT** spațiu de stocare, depozitare, refrigerare sau congelare în condiții de siguranță avem acasă.

Aceasta înseamnă implicit că trebuie să respectăm câteva condiții de igienă de bază, pentru a nu compromite (contamina) spațiile de păstrare a alimentelor.

Să ne spălăm pe mâini și să curățăm suprafețele în contact cu alimentele cât mai des.

Să ne asigurăm că spălăm cu atenție inclusiv fructele și legumele proaspete.



Curățarea suprafețelor din bucătărie să se facă folosind un agent de curățare recomandat, de preferat cu conținut de clor, diluat $\frac{1}{4}$, sau cu alcool min. 70%.



Păstrarea cărnii, fructelor de mare și ouălor în zone separate față de celelalte alimente, pentru a preveni contaminarea încrucișată.



Mâncarea preparată trebuie răcită cât mai rapid și pusă în frigider. Bacteriile nocive pot apărea în 2 ore în mâncarea caldă și se pot multiplica exponențial la temperatura camerei.

Odată igiena asigurată, spațiile tale de depozitare/ refrigerare/ congelare sunt utilizabile 100%. Te poți preocupa să le folosești eficient:

Asigură-te ca temperatura frigiderului să fie sub 5 grade Celsius. Statistici ale unor cercetări arată că peste 70% dintre frigidere nu respectă această cerință, fiind setată la minim, din economie de energie. Peste această temperatură unele produse se degradează extrem de repede.

Nu păstra resturile de alimente mai mult de 5 zile.

Nu pune în frigider rădăcinoase, fructe precum banane sau ananas, care se pot ține în cămara rece sau în balcon.

Lasă în frigider produsele proaspete (salate, fructe, verdeață) în ambalajele lor originale; pot rezista mult mai mult.

Nu pune în frigider pâine. Se usucă foarte repede. Dacă ai cumpărat prea multă, pune în congelator excesul și când ai nevoie o scoți cu minim 30 minute înainte de consum.

Produsele din **ambalajele deschise** trebuie consumate cu **prioritate**.

Selectează și congelează produsele aflate în apropiere de **data expirării**.

Produsele decongelate trebuie folosite în maxim 24 ore.

Folosește regula consumului eficient: **Primul intrat, primul ieșit din frigider.**