

# Pesë Çelësa për një ushqim të sigurt



## Mbani Pastërti

- ✓ Lani duart para trajtimit të ushqimit dhe sa më shpesh gjatë përgatitjes së tij.
- ✓ Lani duart pasi të dilni nga tualeti.
- ✓ Lani dhe dezinfektoni të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen e ushqimit.
- ✓ Mbroni kuzhinën nga insekte e kafshë të ndryshme.

### Pse?

Edhe pse shumica e mikroorganizmave nuk shkaktojnë sëmundje, në tokë, ujë, kafshë dhe njerëz gjenden plot mikroorganizma të rrezikshëm. Këto mikroorganizma qëndrojnë në duar, lecka fshirëse dhe enë kuzhine, veçanërisht në sipërfaqet e përdorura për prerje. Kontakti më i vogël me to, mund t'i transferojë mikroorganizmat në ushqime dhe të shkaktojë sëmundje me origjinë nga ushqimet.

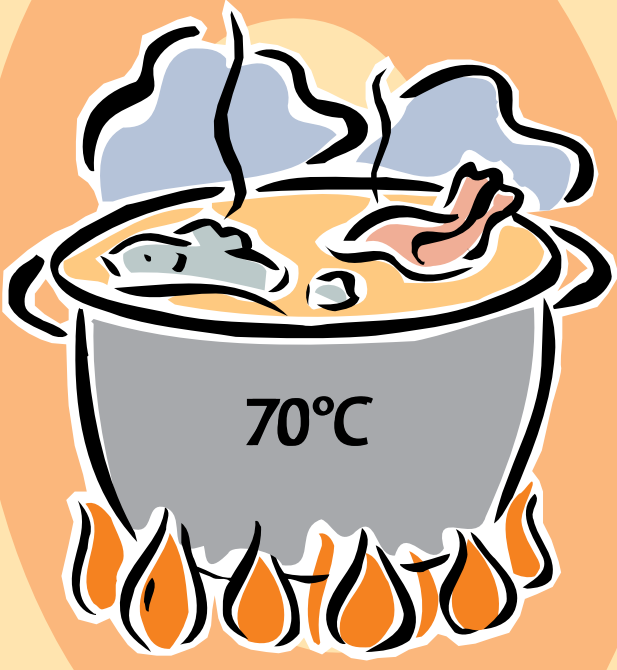


## Veçoni ushqimet e gatuar nga ato të pagatuara

- ✓ Veçoni mishrat e pagatuara (mishin e kuq, mishin e shpendëve dhe prodhimet e detit) nga ushqimet e tjera.
- ✓ Përdorni pajisje dhe enë të vecanta (thika apo sipërfaqe për prerje), për trajtimin e ushqimeve të pagatuara.
- ✓ Ruani ushqimet në enë të vecanta për të shmangur kontaktin midis ushqimeve të gatuar nga atyre të pagatuara.

### Pse?

Ushqimet e pagatuara, veçanërisht mishi i kuq, mishi i shpendëve, prodhimet e detit, si dhe lëngjet e tyre mund të përmbajnë mikroorganizma të dëmshëm të cilët mund të transferohen në ushqime të tjera gjatë gatimit dhe ruajtjes së tyre.

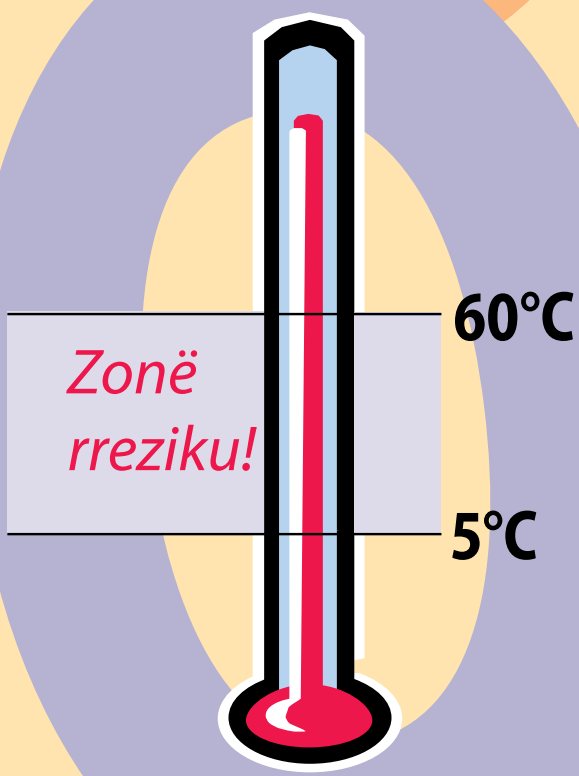


## Gatuani mire

- ✓ Gatuani ushqimin mire, veçanërisht mishin e kuq, mishin e shpendëve, vezët dhe prodhimet e detit.
- ✓ Zieni ushqimet e tilla si supa, gjellërat etj, duke siguruar që të arrijnë temperaturën 70°C. Në rastin e mishit të kuq dhe mishit të shpendëve, sigurohuni që lëngu të jetë pa ngjyrë, jo rozë. Në rastin më të mirë përdorni termometrin.
- ✓ Ngrohni përsëri dhe mirë ushqimet e gatuar më parë.

### Pse?

Gatimi i përshtatshëm shkatërron pothuajse të gjitha mikroorganizmat e rrezikshëm. Studimet kanë treguar që gatimi i ushqimit në temperaturë 70°C garanton sigurinë e tij për konsum. Tek ushqimet që kërkojnë vëmendje të veçantë përfshihen mishin e grirë, rosto, kockat dhe të gjitha shpendët.



## Mbani ushqimet në temperatura të sigurt

- ✓ Mos i lini ushqimet e gatuar në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë.
- ✓ Futini menjëherë në frigorifer të gjitha ushqimet e gatuar apo ato që prishen shpejt (preferohen temperatura nën 5°C).
- ✓ Përpara servirjes, ngrohini ushqimet e gatuar në më shumë se 60°C.
- ✓ Edhe në rastin e frigoriferit mos i mbani gjatë ushqimet pa i konsumuar.
- ✓ Mos i lini të shkrijnë ushqimet e ngrira në temperaturën e dhomës.

### Pse?

Mikroorganizmat mund të shumohen me shpejtësi nëse ushqimet mbahen në temperaturën e dhomës. Nëse ushqimet mbahen në temperatura nën 5°C ose mbi 60°C, shumimi i mikroorganizmave ngadalësohet apo ndalohe. Gjithsesi, disa mikroorganizma të rrezikshëm, shumohen edhe në temperatura nën 5°C.



## Përdorni për gatim ujë dhe përbërës bazë të pastër

- ✓ Përdorni ujë të pastër ose ziejeni për ta bërë të pastër.
- ✓ Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shëndetshme.
- ✓ Zgjidhni ushqime të përpunuara nga ana e sigurisë, si p.sh qumësht të pasterizuar.
- ✓ Lajini frutat dhe perimet, veçanërisht nëse do të konsumohen të gjalla
- ✓ Mos i përdorni ushqimet pas datës së skadencës.

### Pse?

Përbërësit bazë të ushqimeve, përfshirë ujin dhe akullin, mund të jenë të ndotur me mikroorganizma dhe substanca të rrezikshme. Substancat helmuese mund të formohen në ushqimet e prishura dhe të mykura. Kujdesi në zgjedhjen e përbërësve bazë dhe masat e thjeshta të tilla si, larja dhe apo qërimi i lëkurës, kufizojnë rrezikun.