

## Mai mult de 200 de boli se transmit prin alimente

Manipularea corectă a alimentelor poate preveni cele mai multe boli transmise prin alimente.

Pentru o mâncare mai sigură respectați cele cinci mesaje cheie OMS:

**1** Păstrați curățenia



**2** Separați alimentele gătite de cele crude



**3** Gătiți cât mai bine alimentele



**4** Păstrați alimentele la temperaturi sigure



**5** Folosiți surse de apă și materii prime sigure



Sursă: [www.euro.who.int/foodsafety](http://www.euro.who.int/foodsafety)

**Împreună să păstrăm planeta verde!**

**Lupta contra risipei alimentare este o urgență mondială.**

**Cumpărând cu chibzuință, salvăm planeta.**

**Donați ce nu consumați!**

**Folosiți surse de apă și materii prime sigure!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ JUDEȚUL MEHEDINȚI

**CNEPSS**

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății  
- pentru distribuție gratuită -

**OPRIȚI RISIPA ALIMENTARĂ!**

**ÎMPREUNĂ SĂ PĂSTRĂM PLANETA VERDE**

**CAMPANIA ZIUA NAȚIONALĂ A ALIMENTAȚIEI ȘI A COMBATERII RISIPEI ALIMENTARE**

**16 OCTOMBRIE 2019**

## Ce pot face în viața de zi cu zi pentru a reduce risipa alimentară?

Urmăriți aceste sfaturi care vă ajută să reduceți risipa alimentară, să economisiți bani și să protejați mediul:

**1 Planificați-vă cumpărăturile:** Planificați-vă meniul timp de o săptămână. Verificați ingredientele din frigider și dulapuri, apoi scrieți o listă de cumpărături doar pentru ingredientele de care aveți nevoie.

**2 Verificați datele de pe ambalaj:** Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate.

**3 Luați în considerare bugetul:** produse alimentare irosite înseamnă bani irosiți.

**4 Păstrați un frigider sănătos:** Verificați garniturile și temperatura frigiderului. Alimentele trebuie păstrate între 1 și 5 grade Celsius pentru prospețime maximă.

**5 Păstrați:** produsele alimentare în conformitate cu instrucțiunile de pe ambalaj.

**6 Ordonarea alimentelor:** Când cumpărați produse alimentare noi de la magazin, aduceți/aranjați toate elementele mai vechi în dulapuri și frigider în față.

**7 Se servesc** cantități mici de produse alimentare, cu înțelegerea că toată lumea poate veni din nou pentru a se servi după ce au terminat alimentele din farfurie.

**8 Utilizați resturile:** În loc de aruncarea resturilor în coșul de gunoi, acestea pot fi folosite pentru prânzuri ziua următoare sau să fie înghețate pentru o altă ocazie.

**9 Înghețare:** Dacă mâncați deodată doar o cantitate mică de pâine, puteți să o congelați și să luați din aceasta câteva felii cu câteva ore înainte de a avea nevoie de ea. De asemenea e bine să aveți în congelator și alimente fierte.

**10 Întoarceți alimentele în grădină:** Risipa unor alimente este inevitabilă, așa că de ce să nu le creați un coș de compost ca îngrășământ pentru grădina de fructe și legume?

**Este important să cunoașteți sensul termenelor de valabilitate pentru a preveni risipa de alimente și de a economisi bani:**

**"A se consuma de preferință înainte de"** indică data până la care se preconizează că produsul alimentar își păstrează calitatea. Alimentul se poate consuma în siguranță după data menționată **"A se consuma de preferință înainte de"** cu condiția ca instrucțiunile de depozitare să fie respectate și ambalajul să nu este deteriorat, dar ar putea să înceapă să-și piardă gustul și textura.

**"A se consuma până la"** indică data până când alimentele pot fi consumate în siguranță. Nu utilizați alimente după expirarea termenului de utilizare: **"A se consuma până la"**. Datele **"A se consuma până la"** apar pe produsele alimentare foarte perisabile, cum ar fi pește proaspăt, carne proaspătă tocată etc. Urmați instrucțiunile de păstrare, cum ar fi **"păstrați la frigider"** sau **"păstrați la 2-4 °C"**. Dacă nu, mâncarea se va strica mai repede și puteți risca otrăvirea alimentelor. Prin înghețarea hranei la domiciliu imediat după cumpărare, puteți să-i extindeți viața dincolo de data de **"A se consuma până la"**, dacă este înghețată corespunzător.