

TINKAMAI APDOROKITE MAISTĄ



Ypač svarbu termiškai apdorojant maistą pasiekti tinkamą temperatūrą, kad sunyktų dauguma pavojingų mikroorganizmų. Termiškai apdorojant, maisto produkto viduje temperatūra turi pasiekti 70 °C temperatūros ribą. Norint įsitikinti ar tinkamai iškepta mėsa ar paukštiena atkreipkite dėmesį į išsiskiriančias sultis, kurios turi būti šviesios, o ne rožinės spalvos. Neapdeginkite kepamo maisto, nes jame gali būti sveikatai kenksmingų policiklinių aromatinių angliavandenilių (PAA) junginių. Nerekomenduojama kepti mėsos produktų, kurių sudėtyje yra natrio nitrito (E 250), nes nitrito likučiai, esant aukštesnei nei 110 °C temperatūrai, reaguodami su aminais ir amino rūgštimis sudaro kancerogeninius junginius – nitrozaminus. Norint išvengti pavojingų junginių susidarymo kepant naudokite gaminius, kurių sudėtyje nėra nitritų. Kepamus maisto produktus suvyniokite į foliją, kepimui naudokite specialias pakuotes, groteles, kiek įmanoma išvenkite apdegimo ir apanglėjimo.

Nepamirškite pasiimti į kelionę

1. *Geriamojo vandens*
2. *Švarių indų bei įrankių*
3. *Muilo, švaraus rankšluosčio ar drėgnų servetėlių.*



NACIONALINIS MAISTO IR VETERINARIJOS
RIZIKOS VERTINIMO INSTITUTAS

SAUGUS MAISTAS IŠKYLAUJANT

*Kaip išvengti per nesaugų maistą ir
gėrimus plintančių infekcinių ligų*



www.nmvrvi.lt

LAIKYKITĖS HIGIENOS REIKALAVIMŲ



Visada ir dažnai plaukite rankas prieš ruošiant valgi, pasinaudoję tualetu. Nesant galimybei nusiplauti rankas, nuvalykite jas drėgnomis servetėlėmis, maistą imkite popierinėmis servetėlėmis. Maisto ruošimui skirtą įrangą bei įrankius naudokite tik tinkamai nuplautus geriamuoju vandeniu.

VARTOKITE TIK SAUGŲ VANDENĮ



Gamtoje geriausiai vartoti fasuotą geriamąjį vandenį. Nevartokite upių, tvenkinių, ežerų, kanalų bei kitų vandens telkinių vandenį, kuriame gausu parazitų bei patogenų galinčių sukelti apsinuodijimus bei įvairius susirgimus.

RINKITĖS TINKAMUS MAISTO PRODUKTUS



Venkite į kelionę vežtis greitai gendantį maistą: pieną, grietinę, varškę, konditerijos gaminius su varške ar kremu, virtų, keptų žuvų, mėsos ar jų produktų, mišrinių, karšto rūkymo žuvų, mėsos ar paukštienos gaminių. Kelionėje geriausiai tiks duona, šaltai rūkyti gaminiai, šviežios daržovės, sausainiai, džiovėšiai, konservai, riešutai.

Rinkitės šviežius vaisius bei daržoves, plaukite juos tik švariu geriamuoju vandeniu. Nevartokite maisto produktų su pasibaigusiu galiojimo terminu, išmeskite sukiūžusias, išsipūtusias ar oksiduotas skardines. Nevartokite tokių pusfabrikačių, kurių pakuotėje matyti susikaupusio skysčio.

LAIKYKITE MAISTĄ SAUGIAI



Greitai gendantį maistą laikykite ne aukštesnėje nei 5°C temperatūroje, gamtoje tam geriausiai tiks automobiliniai šaldytuvai ar šaldymo krepšiai. Maistą laikykite uždaroje pakuotėse pavėsyje, saugokite nuo graužikų, vabzdžių ir kitų gyvių. Laikykite termiškai neapdorotą mėsą ar žuvį atskirai nuo gatavo vartoti maisto.

Stenkitės suvartoti maistą kuo greičiau, gerai paskaičiuokite reikiamą jo kiekį.

Indai. Maistui naudojami indai turi būti švarūs. Geriausiai naudoti vienkartinius indus, o po valgio juos išmesti. Naudojant įprastinius indus būtina stebėti, kad neapruoštiems ir termiškai apdorotiems maisto produktams nebūtų naudojami tie patys indai bei įrankiai.