



Gmina Czersk



Kampania "Wybieraj bezpieczną żywność"

Dodane przez Brajan Kobus - wt., 18/10/2022 - 07:46

**TY TEŻ
MASZ WPŁYW NA**

BEZPIECZEŃ- STWO

ŻYWNOCI



- **SPRAWDZAJ** CO KUPUJESZ
- UTRZYMUJ **CZYSTOŚĆ**
- **ODDZIELAJ** ŻYWNOSĆ SUROWĄ OD UGOTOWANEJ.
- GOTUJ **SKUTECZNIE**
- PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ **TEMPERATURZE**

Kampania informacyjna:
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood


European Food Safety Authority



Kategoria

- Aktualności

Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Chojnicach informuje, że Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA we współpracy z Głównym Inspektoratem Sanitarnym prowadzi kampanię informacyjną "Wybieraj Bezpieczną Żywność".

Zachęcamy do zapoznania się z jej treścią poniżej. Wersje edytowalne dostępne w załączniku.

TY TEŻ MASZ WPŁYW NA BEZPIECZEŃ- STWO ŻYWNOŚCI



SPRAWDZAJ CO KUPUJESZ

Podczas zakupów sprawdzaj czy produkty nie mają śladu psucia się oraz jak są przechowywane. Czytaj etykiety, znajdziesz tam: nazwę żywności, wykaz składników, w tym alergenów, warunków przechowywania, daty minimalnej trwałości lub terminu przydatności do spożycia, wartości odżywczej, adres podmiotu wprowadzającego produkt do obrotu.

Kampania informacyjna:
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood

 **efsa**
European Food Safety Authority



UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ

Najważniejszą zasadą jest mycie rąk, naczyń i powierzchni, na których będzie przygotowywana żywność. Bakterie przenoszone przez żywność są niewidoczne dla oczu. Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

ODDZIELAJ ŻYWNOSĆ SUROWĄ OD UGOTOWANEJ

Pakując zakupy oddzielaj warzywa i owoce od chemii gospodarczej, surowego mięsa, owoców morza i jaj. Podobnie postępuj podczas przechowywania w lodówce. Nie używaj tej samej deski, noży do owoców, warzyw i mięsa. Jeśli nie planujesz spożycia zakupionej żywności w ciągu kilku dni, zamroź ją.

GOTUJ SKUTECZNIE

Gotowanie zabija niebezpieczne bakterie. Bezpieczne gotowanie to kwestia zastosowanej temperatury. Zupy doprowadzaj do wrzenia. Podgrzewaj do temperatury min. 70 stopni.

PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

Świeże produkty schładzaj w ciągu 2 godz. od zakupu. Żywność mrożoną przechowuj od 1 do 12 m-cy w zależności od rodzaju. Zamrażaj przed upływem terminu przydatności do spożycia, nie zamrażaj niczego dwukrotnie.

Kampania informacyjna:
Wybieraj bezpieczną żywność **#EUChooseSafeFood**



SUPLEMENTY

TO NIE LEKI

TO UZUPEŁNIENIE DIETY

Suplementy diety to środki spożywcze przeznaczone do uzupełnienia codziennej diety. **Nie myl ich z lekami**, których przeznaczenie jest zupełnie inne.



BĄDŹ ŚWIADOMYM KONSUMENTEM

Nie istnieje uniwersalny suplement diety dla wszystkich. Każdorazowo zweryfikuj, czy dany produkt może być przez ciebie spożywany. Przykładowo, niektóre suplementy diety nie mogą być stosowane u dzieci, a innych nie zaleca się kobietom w ciąży.

Kampania informacyjna:
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood

 **efsa**
European Food Safety Authority



WYBIERAJ ROZWAŻNIE

Suplementy diety kupuj jedynie ze sprawdzonych źródeł. Zachowaj szczególną ostrożność wobec produktów dostępnych w sprzedaży internetowej.

NIE SPOŻYWAJ NA ZAPAS

Suplementy diety zażywaj tylko w uzasadnionych przypadkach. Zanim zastosujesz konkretny suplement diety skonsultuj jego stosowanie z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. W niektórych przypadkach zastosowanie suplementu diety powinno być poprzedzone wykonaniem badań laboratoryjnych.

UWAŻAJ NA INTERAKCJE

Suplementy diety mogą negatywnie wpływać na działanie przyjmowanych leków. W trosce o zdrowie poinformuj swojego lekarza o stosowanej suplementacji i zastosuj się do jego rad.

Kampania informacyjna:
Wybieraj bezpieczną żywność #EUChooseSafeFood



Source URL: <https://czersk.pl/aktualnosc/aktualnosci/2124-kampania-wybijaj-bezpieczna-zywnosc>