



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 Inspektorem 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 zwerifikuj, 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>