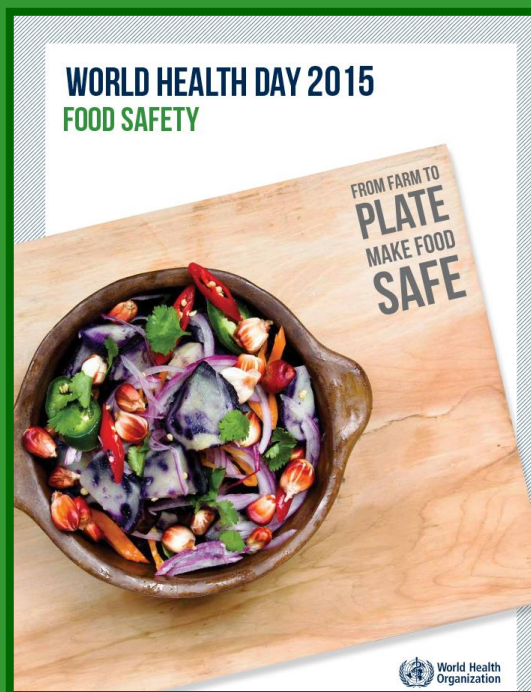


ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2015



Opracowanie prezentacji:

st. asystent Aleksandra Wasilewska

Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej

Wojewódzkiej Stacji

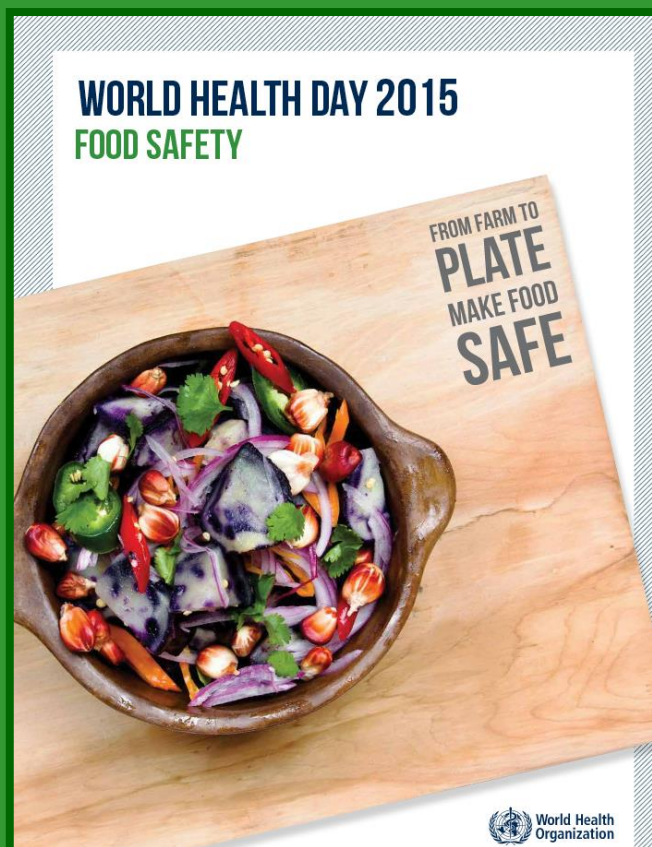
Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

- Jest obchodzony co roku **7 kwietnia** – w rocznicę powstania **Światowej Organizacji Zdrowia** (*WHO*, 1948)
- Ma na celu zwrócenie szczególnej uwagi na **wybrany problem związany ze zdrowiem publicznym**
- Rozpoczyna **rok** działań realizowanych pod tym samym hasłem



TEMAT PRZEWODNI NA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA 2015



**Bezpieczeństwo
żywności
(*food safety*)**

WORLD HEALTH DAY 2015

How safe
is your
food?



From
farm to
plate, make
food safe!

#SafeFood



World Health
Organization

www.who.int/food-safety

WORLD HEALTH DAY 2015

How safe is your food?



From farm to plate,
make food safe!

#SafeFood



World Health
Organization

www.who.int/food-safety

World Health Day 2015

**From farm to plate
Make food safe**



How safe is your food?



World Health
Organization

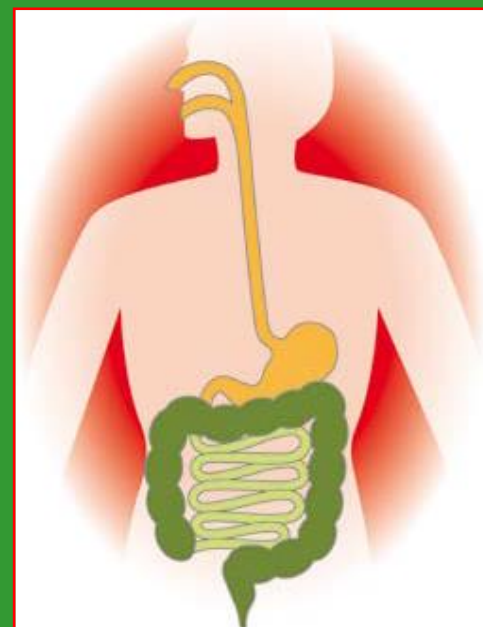
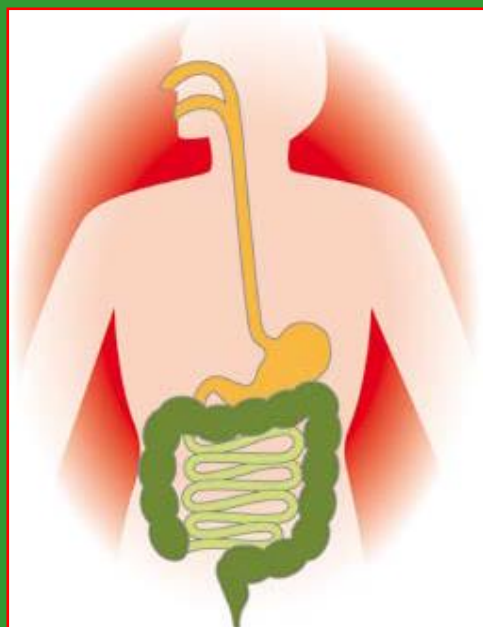
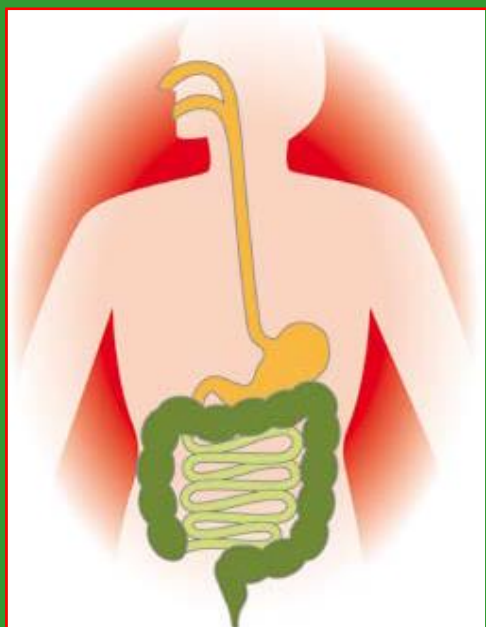
www.who.int/whd/food-safety

BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI

Ogół warunków i działań, które muszą być spełnione na **wszystkich etapach produkcji i obrotu** żywnością w celu zapewnienia zdrowia lub życia człowieka.



**Codziennie, na całym świecie,
wiele osób cierpi na różne dolegliwości
z powodu zjedzenia żywności zawierającej
chorobotwórcze czynniki
biologiczne i **chemiczne**.**



CZYNNIKI CHEMICZNE

(PRZYKŁADY)

- **NATURALNIE WYSTĘPUJĄCE TOKSYNY**
 - mykotoksyny (*np. aflatoksyna, ochratoksyna*)
 - biotoksyny morskie
 - glikozydy cyjanogenne (*np. amygdalina*)
 - w grzybach trujących
- **TRWAŁE ZANIECZYSZCZENIA ORGANICZNE (POPs)**
 - dioksyny
 - polichlorowane bifenyle
- **METALE CIĘŻKIE – ołów, kadm, rtęć**

CZYNNIKI BIOLOGICZNE

(PRZYKŁADY)

- **PRIONY**
- **WIRUSY** - norowirusy, HAV
- **BAKTERIE**



Salmonella, Campylobacter, Escherichia coli, Listeria, przecinkowiec cholery

- **PASOŻYTY**

Giardia, pełzak czerwonki, przywry rybne, bąblowce, glisty



Kliknij Narzędzia, aby przekonwertować pliki na format PDF.

PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOŚCI



Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chroni kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

Dlaczego?

Wiele mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże, jeśli ktoś, znajdując się w przyrodzie, wodzie, na ulicy, zwierzętach, może być niebezpieczny i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. dedykowanym do kąpieli. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drobię, owoce morza od innej żywności,
- ✓ do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak, aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

Dlaczego?

Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drobię, owoce morza i ostryki pochodzące z tych produktów mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze sterylizuj i dezynfekuj przedmioty przeniesione z surowej żywności na już ugotowaną żywność.

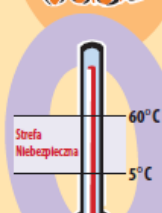


Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drobię, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

Dlaczego?

Wieloletnie doświadczenia z żywnością prowadzą do zakażeń w wyniku niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumpcji. Szczególnie ważne jest, aby nie zapomnieć, że niektóre owoce i jaja drobi.



Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny,
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (załącz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)

Dlaczego?

Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko, jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Podczas przechowywania żywności w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, wzrost mikroorganizmów jest wolniejszy lub nawet powstrzymany. Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze poniżej 5°C.



Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

Dlaczego?

Surowe produkty, w tym woda i krowy, mogą być zanieczyszczone mikroorganizmami i toksynami. Takie zanieczyszczenia mogą powodować uszkodzenia lub zakażenia żywności. Uwaga: wybierz surowe produkty i stosuj proste metody (dobre mycie, obrabianie), które mogą obniżyć ryzyko zakażeń i zanieczyszczeń.

Wiedza = Zapobieganie

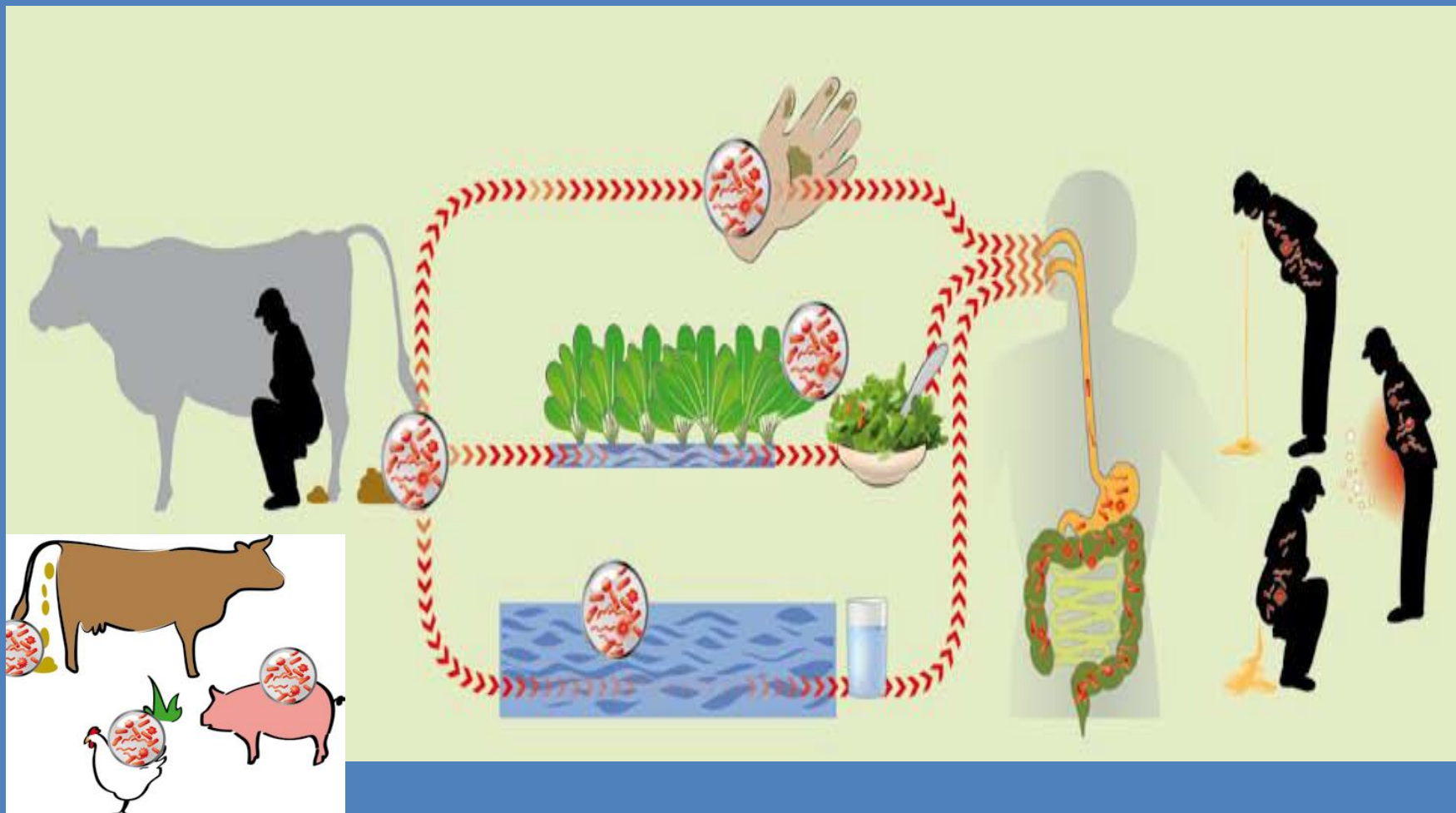


World Health Organization

UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ

- Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania.
- **Myj ręce po wyjściu z toalety.**
- Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności.
- **Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.**





Jak prawidłowo myć ręce?



Zamocz dłonie w ciepłej wodzie



Użyj mydła w płynie
Lub mydła w kostce



Rozprowadź dokładnie mydło
na dłoniach, także między
palcami i wokół paznokci



Dokładnie spłucz mydło
ciepłą wodą



Osusz dokładnie dłonie
czystym ręcznikiem

Kiedy należy pamiętać o myciu rąk?



Po skorzystaniu
z toalety



Przed
jedzeniem



Po zabawie ze
zwierzętami



Zawsze kiedy
są brudne

Nie zapominać o krótkich i czystych paznokciach :-)

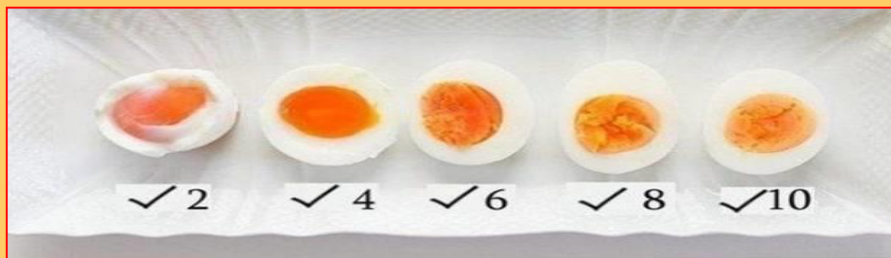
ODDZIELAJ SUROWĄ ŻYWNOSĆ OD UGOTOWANEJ

- Oddzielaj **surowe** mięso, drób, owoce morza od innej żywności.
- Do obróbki **surowej** żywności używaj **oddzielnego sprzętu i przedmiotów**, np. noży i desek do krojenia.
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością **surową** z już ugotowaną.



GOTUJ DOKŁADNIE

- Gotuj dokładnie, przede wszystkim **mięso, drób, jaja i owoce morza.**

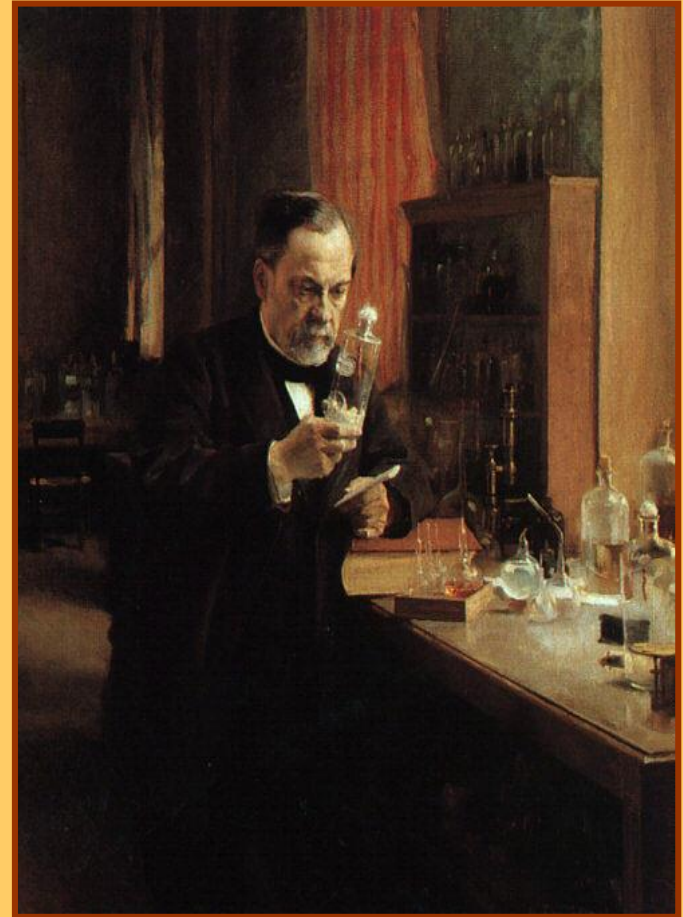


- Gotowe potrawy przed spożyciem odgrzej do temperatury **powyżej 70° C.**

Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów.

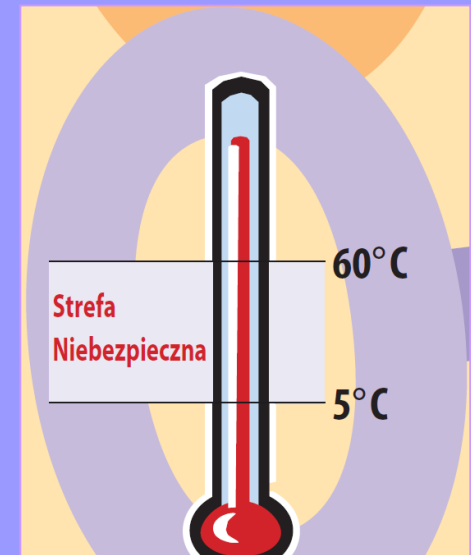
PASTERYZACJA

- Metoda konserwacji żywności.
- Polega na ogrzewaniu produktów w temperaturze **powyżej 70°C** (*maksymalnie 100°C*).
- Unieszkodliwia formy **wegetatywne** mikroorganizmów.
- Nie niszczy form **przetrwalnikowych** bakterii i większości wirusów.



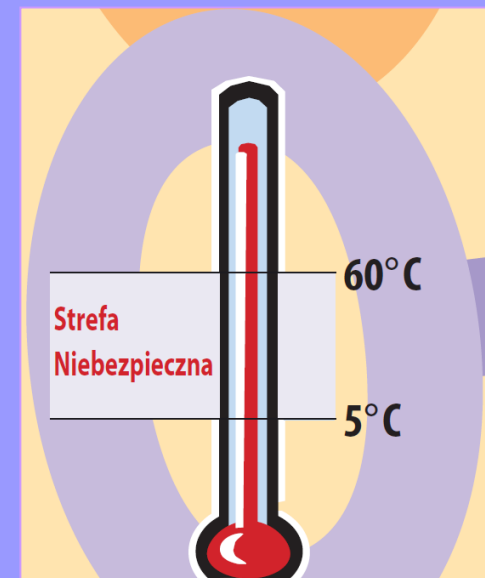
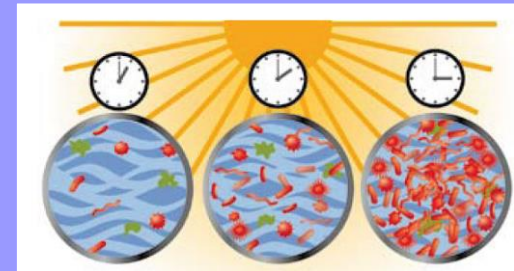
UTRZYMUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

- Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż **dwie godziny**.
- Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (*najlepiej w temperaturze poniżej 5°C*).
- Utrzymuj wysoką temperaturę gotowanych potraw tuż przed podaniem.
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli trzymasz ją w lodówce.
- Nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej.

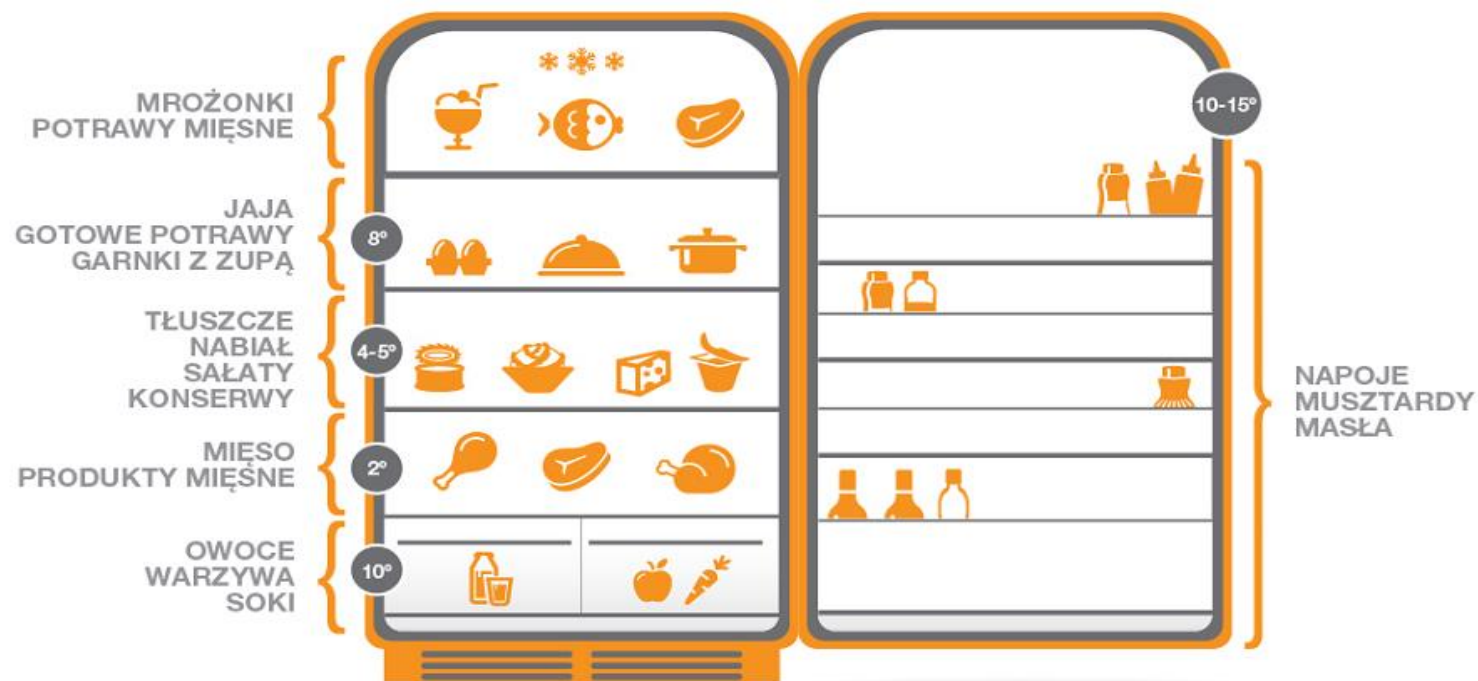


UTRZYMUJ ŻYWNOSĆ W ODPOWIEDNIEJ TEMPERATURZE

- Mikroorganizmy mogą namnażać się bardzo szybko, jeśli żywność trzymana jest w temperaturze pokojowej.
- Podczas przechowywania żywności w temperaturze **poniżej 5°C** lub **powyżej 60°C**, wzrost mikroorganizmów **jest wolniejszy lub nawet powstrzymany**.
- Pamiętaj jednak, że niektóre niebezpieczne mikroorganizmy namnażają się w temperaturze **poniżej 5°C**.



PRAWIDŁOWE ROZMIESZCZENIE PRODUKTÓW W LODÓWCE



UŻYWAJ BEZPIECZNEJ WODY I ŻYWNOŚCI

- **Używaj bezpiecznej wody** lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się bezpieczna.
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność.
- Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. *pasteryzowane mleko*.
- **Myj owoce i warzywa**, szczególnie jeśli jesz je na surowo.
- Nie jedz żywności, która **utraciła już datę przydatności do spożycia**.



Dziękuję za uwagę !



Źródła zdjęć i obrazków

www.who.int

giardia - https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQVBa9jNI75Cs624ocZ84EUwaRFi0_S8QN2bIWvrJIXKgX-GgPH

Ręce - https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTgY8KyvQTmPzITi4gj_w4kJS1Y0BqFy1RaavCg-1DIMM2Mpgrb1w

https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT_MUPKxaUzfBoNzuxg6eW2VphdJEY_a4Py5XrHrMsZ6Vu2G0q3

mrówka <http://bi.gazeta.pl/im/8/6840/z6840978Q,Wscieklica-pospolita---mrowka-posiadajaca-zadlo.jpg>

Mucha - <https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ9FDhwjIqePX1CACquHmZ3Gk5VepBvLp2LqsZKVIVKhV7W2pzT8Q>

Osa – www.wikipedia.pl

Krab - <http://www.ingredienten.nl/images/ingredienten/krab-large.jpg>

Krewetka - http://th.interia.pl/20_b959964b71476992/bia322akrewetka6wm.jpg

Ośmiornica - http://www.niam.pl/rimages/crop/600/450/files/images/PRODUCT/BACKUP/PRODUCT_4045_76304673787297437869505842386553.jpg

Kurczak - <http://3.s.dziennik.pl/pliki/3362000/3362720-kurczak-643-482.jpg>

Mięso - <http://kulinarne-kombinacje-malej-blondyneczki.blog.pl/files/2014/01/mielone.jpeg>

Jajka – www.zszywka.pl