

De alimentele nesigure este legată moartea a aproximativ 2 milioane de persoane anual - inclusiv mulți copii. Produsele alimentare care conțin bacterii dăunătoare, virusuri, paraziți sau substanțe chimice sunt responsabile pentru mai mult de 200 de boli, de la diaree la cancer. În fiecare zi apar noi amenințări la siguranța alimentară. Modificări ale alimentelor, modificări ale mediului, substanțe chimice folosite în procesul de creștere, prelucrare și conservare și mai ales patogenii noi reprezintă actualele provocări pentru sistemele naționale de siguranță alimentară. Dezvoltarea posibilităților de a călători și a comerțului global sunt premisele creșterii probabilității de contaminare ce se poate răspândi la nivel internațional (de exemplu: gripa aviară).

Ziua Mondială a Sănătății 2015 este o ocazie de a alerta persoanele care lucrează în diferite sectoare: guvernamentale, fermieri, producători, firme de retail, practicieni de sănătate - precum și consumatorii - despre importanța siguranței alimentare. Fiecare poate juca un rol în a ne asigura că ceea ce avem în farfurie este sigur și poate fi mâncat fără grijă.

Ziua Mondială a Sănătății se celebrează în fiecare an, în data de 7 aprilie, pentru a marca întemeierea Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) în anul 1948, și reprezintă o oportunitate pentru locuitorii din orice comunitate să se implice în activități care pot reduce riscul îmbolnăvirilor și menținerea stării de sănătate a populației.

### Tema pentru

## Ziua Mondială a Sănătății 2015 este **SIGURANȚA ALIMENTARĂ**

Aprovizionarea cu alimente devine din ce în ce mai globalizată, necesitatea de a consolida sistemele de siguranță alimentară în și între toate țările devine din ce în ce mai evidentă. Acesta este motivul pentru care OMS promovează eforturile de îmbunătățire a siguranței alimentare, de la fermă până la farfurie.

# Ziua Mondială a Sănătății

## 7 aprilie 2015



### Școala Gimnazială

### “Lucian Blaga”

### Fărcașa

Alimentele nesigure pot provoca o serie de probleme de sănătate: boală diareică, boală virală (primele cazuri Ebola au fost legate de carnea de animale sălbatice contaminată), probleme de reproducere și de dezvoltare, cancer.

Principalele cauze ale bolilor transmise prin alimente sunt:

- Bacteriile
- Virusurile
- Paraziții
- Chimicalele (apărute în mod natural și din cauza omului)

Schimbările apărute în producția, distribuția și consumul alimentelor (agricultura intensivă, globalizarea comerțului cu alimente, catering-ul în masă și alimentația stradală); modificări ale mediului; agenți patogeni noi; rezistența microbiană - toate reprezintă provocări pentru sistemele naționale de siguranța alimentației.

Creșterea turismului și comerțului sporesc probabilitatea contaminării la nivel internațional.

## Cinci metode pentru o hrană mai sigură



### 1. Păstrați curățenia

- Spălați-vă pe mâini înainte de a manevra alimentele, dar și în timpul preparării lor!
- Spălați-vă pe mâini după ce folosiți toaleta!
- Spălați și dezinfectați toate suprafețele și ustensilele utilizate la prepararea hranei, de fiecare dată când le folosiți!
- Protejați bucătăria și zonele de gătit împotriva insectelor, paraziților și animalelor!



### 2. Separați alimentele gătite de cele crude

- Separați carnea crudă și fructele de mare de celelalte alimente!
- Folosiți echipamente și ustensile diferite (cum ar fi cuțitele și tocătoarele) pentru manipularea alimentelor crude și a celor gătite!
- Depozitați alimentele în cutii, pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele preparate!



### 3. Gătiți cât mai bine alimentele

- Gătiți alimentele cât mai bine, în special carnea, ouăle și fructele de mare!
- Supele, ciorbele și tocănițele trebuie fierte pentru a vă asigura că au atins 70°C. Ar fi ideal să folosiți un termometru alimentar!
- Când fierbeți carnea, asigurați-vă că zeama este limpede și nu este de culoare roz!
- Reîncălziți alimentele gătite la o temperatură cât mai mare, preferabil peste 60°C.



### 4. Păstrați alimentele la temperaturi sigure

- Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei mai mult de două ore!
- Refrigerati imediat alimentele gătite sau perisabile (de preferat sub 5°C)!
- Păstrați alimentele gătite la temperatura de peste 60°C, înainte de a fi servite!
- Nu păstrați alimentele timp îndelungat, nici chiar în frigider!
- Nu decongelați alimentele la temperatura camerei!

### 5. Folosiți surse de apă și materii prime sigure

- Folosiți apă potabilă sau tratați-o pentru a o face potabilă!
- Alegeți alimente proaspete și sănătoase!
- Alegeți alimente procesate pentru a fi mai sigure, cum ar fi laptele pasteurizat!
- Spălați bine fructele și legumele, în special dacă le consumați crude!
- Nu folosiți alimentele după data de expirare a acestora!