

ALIMENTI SICURI dal Supermercato alla Tavola



Rispetta le norme igieniche ...

...durante l'acquisto

- Metti nel carrello i cibi refrigerati o surgelati sempre a fine spesa e ponili a contatto tra loro in modo da garantire una migliore conservazione
- Utilizza un apposito sacchetto termico per i prodotti refrigerati e o surgelati.
- Scegli alimenti con scadenza più lontana spesso posizionati dietro al banco di esposizione
- Riponi le carni fresche in un sacchetto impermeabile al fine di evitare la fuoriuscita di liquidi che potrebbero contaminare altri prodotti
- **I cibi precucinati acquistati caldi non devono essere messi a contatto con il resto degli alimenti e all'arrivo a casa vanno consumati in fretta**
- Evita di lasciare la spesa nell'auto esposta al sole
- Quando arrivi a casa poni immediatamente i prodotti che lo richiedono in frigorifero o nel congelatore

...nella preparazione dei piatti

- **Scongela gli alimenti nel frigorifero e NON a temperatura ambiente e utilizza un contenitore che permetta la raccolta dei liquidi**
- **Dopo aver manipolato cibi crudi e uova o comunque ad ogni cambio di preparazione del cibo lava le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi**
- Lava le superfici di contatto e gli utensili utilizzati per la preparazione e il taglio di frutta e verdura
- Utilizza un solo tagliere per la preparazione della carne prima della cottura e non utilizzarlo per altri cibi crudi
- Non lavare la carne prima della cottura: gli schizzi dell'acqua di lavaggio potrebbero contaminare con eventuali batteri gli utensili ed i piani circostanti
- Separa sempre i cibi crudi da quelli cotti sia nella preparazione sia durante la conservazione

...nella conservazione

- **Dopo l'apertura conserva sempre gli alimenti in frigorifero**
- Copri sempre i cibi sia cotti che crudi e fai in modo che non vengano in contatto tra di loro. L'unico momento in cui il cibo deve essere scoperto è quando lo si mangia.
- I piatti pronti se di grossa pezzatura possono limitare la diffusione del freddo e consentire ai batteri di crescere nelle parti meno esposte alle basse temperature per tale motivo preferisci contenitori piccoli
- Quando si riscaldano i cibi assicurati che siano caldi completamente soprattutto se si utilizza il microonde che non sempre scalda in modo omogeneo
- Non lavare frutta e verdura prima di riporla in nell'apposito cassetto del frigo in quanto l'aumento di umidità favorisce la crescita di muffe e batteri

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria