

SAĞLIKLI GIDA





SAĞLIKLI GIDA

- **AMAÇ** : Katılımcıları, gıda, gıdanın sağlıkla ilişkisi ve sağlıklı gıda tüketimi hakkında bilgilendirmek.
- **ÖĞRENİM HEDEFLERİ** :
 - Gıda ve gıda türlerini söyleyebilme,
 - Gıda, sağlık ilişkisini ve önemini açıklayabilme,
 - Gıda temizliğinin nasıl yapılacağını söyleyebilme,
 - Gıdaları koruma ve saklama yöntemlerini sayabilme,
 - Gıda güvenliği ve gıda zehirlenmesi konusunda neler yapılabileceğini söyleyebilme.

GIDA NEDİR?

- İnsanlar tarafından yenilip içilebilen maddelere **gıda** denir.



İnsan yaşamı boyunca ortalama 70 bin kez yemek yer, bu da yaklaşık 60 ton gıda demektir. Tabii, bu miktardaki gıdanın büyük bir kısmı beslenmek yani gıdaların içerisinde bulunan besin öğelerinden yararlanmak amacıyla tüketilir.

GÜVENLİ GIDA

- Her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş gıdadır.





GIDA GÜVENLİĞİ

- Tüketilen gıdanın sağlığa zarar vermemesidir.
- Ürünün, sağlık tehlikesi yaratabilecek kimyasal, biyolojik ve fiziksel etkilerden korunmasıdır.
- Gıda kaynaklı hastalıklar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde insan sağlığında özellikle çocuklar, yaşlılar ve hamilelerde ciddi bir tehlike oluşturmaktadır.

SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNDE BEŞ ANAHTAR

- Temizlik,
- Çiğ-pişmiş gıda ayırımının doğru yapılması,
- Uygun pişirme,
- Uygun şartlarda saklama,
- Taze ve sağlıklı hammadde temini.





TEMİZLİK

- Kişisel temizlik:
 - Gıdalar hazırlanmadan, önce ellerin yıkanması,
 - Hazırlama esnasında da yıkama işleminin tekrarlanması
- Gıda hazırlamada
 - Kullanılan tüm yüzey ve aletlerin yıkanması,
 - Mutfakların sinek, böcek ve diğer hayvanlara karşı korunması gerekir.

ÇİĞ GIDALARLA PİŞMİŞ GIDALARIN AYRILMASI



- Gıdaların hazırlanma aşamasında taze et, kanatlı et ve deniz ürünlerinin, diğer gıdalardan ayrılması gerekir.
- Özellikle çiğ gıdaların hazırlanmasında
 - Kullanılan bıçak ve kesim tahtalarının mutlaka ayrı olması,
 - Hazırlanmış gıdalar ile çiğ gıdaların birbirinden ayrılacak şekilde kapalı kaplarda saklanması gerekir.

UYGUN PİŞİRME

- Özellikle kırmızı et, kanatlı eti, yumurta ve deniz ürünleri gibi gıdaların uygun pişirilmesi
- Gıdaların kaynatılmasında en az 75°C'ye ulaşılması, et ve kanatlı etlerinin sularının pembe değil, berrak olmasına dikkat edilmesi gerekir.



Uygun pişirme yöntemi tehlikeli mikroorganizmaları öldürür.



GIDALARIN GÜVENLİ SICAKLIKTA SAKLANMASI

- Pişmiş gıdaların iki saatten fazla oda sıcaklığında bırakılmaması, pişmiş ve hassas gıdaların 5°C'nin altında soğutulması, servis sırasında ise pişmiş gıdaların 60°C'nin üzerinde ısıtılması gerekir
- Gıdaların çok uzun süre buzdolabında saklanmaması, donmuş ürünlerin oda sıcaklığında değil, buzdolabının alt rafında çözülmeye bırakılması uygundur

HAMMADDE KULLANIMI

- Taze sağlıklı gıda seşmeye özen göstermek,
- Gıdaların hazırlanmasında temiz su kullanmak,
- Özellikle taze yenecek meyve ve sebzelerin akan su altında yıkanması gerekmektedir



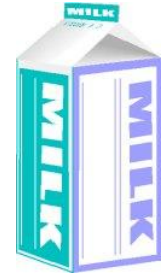


GÜVENLİ GIDA HAZIRLANMASINDA DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜNÜN 10 ALTIN KURALI



1-GIDA İŞLEMİ İÇİN GÜVENLİ GIDA SEÇİN

- Sebze, meyve gibi gıdalar tabii hallerinde en iyi iken
- Diğerleri ancak, işlendiğinde güvenli olurlar.
- Örneğin;
 - Daima işlenmemiş süt yerine, pastörize edilmiş süt satın alın
 - Taze veya şok dondurma işlemine tabii tutularak dondurulmuş tavuğu seçin.





2-GIDALARINIZI TAM OLARAK PIŞİRİN

- Mükemmel yapılan bir pişirme ile tüm mikroplar öldürülür.
- Gıdanın bütün kısımlarının en az 75°C'ye ulaşması gerekir
- Tavuğun pişirildiğinde bile kemik yanında halen pişmemiş kısım kalabilmektedir.
- Donmuş sığır eti, balık ve tavuk eti pişirilmeden önce tamamen çözünmelidir.

3-PİŞMİŞ GIDALARI VAKİT GEÇİRMEKSİZİN HEMEN YİYİN

- Pişmiş gıdalar oda sıcaklığına geldiği zaman, mikroorganizmalar çoğalmaya başlar.
- Güvenli tüketim için pişmiş besinler ısılarını kaybetmeye başlamadan hemen yenmelidir.



4-PİŞİRİLMİŞ GIDALARI DİKKATLİCE DEPOLAYIN

- Gıdaları güvenli bir şekilde hazırlamak için 60°C üzerinde sıcak ve de 10 °C altında soğuk ortamlarda depolayın.





5-PİŞİRİLMİŞ GIDALAR BÜTÜNÜ İLE TEKRAR ISITMA İŞLEMİNE TABİ TUTULUR

- Yeniden ısıtma, depolama sırasında oluşabilecek mikroorganizmalara karşı en iyi koruma şeklidir.
- Bir kez daha yeniden ısıtma, gıdaların bütün kısımlarının en az 75°C'ye ulaşması gerektiği anlamına gelmektedir.



6-PİŞİRİLMİŞ GIDALAR VE ÇİĞ GIDALAR ARASINDAKİ TEMASI ÖNLEYİN

- Güvenle pişirilmiş gıdalar, çiğ gıdalarla çok az bile olsa temas ettiğinde bozulma olabilir.
- Örneğin;
 - Çiğ tavuk hazırlarken kullanılan bıçak ve kesme tahtası yıkanmaksızın, pişmiş tavuğun parçalanmasında kullanılmaz.

7-KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARINA UYUN

- Gıdaların hazırlanışı işlemine başlanmadan önce ve her bir ara verme (kesinti) sonrası , eller çok iyi bir şekilde yıkanmalıdır.
- Balık, et, veya tavuk gibi çiğ gıdaların hazırlanmasından sonra diğer gıdaların işlemine başlamadan önce eller tekrar yıkanmalıdır
- Ellerinizde yara varsa eldiven kullanarak durumdan emin olun.





8-TÜM MUTFAK YÜZEYLERİNİ DİKKATLİ BİR ŞEKİLDE TEMİZ TUTUN

- Gıdalar kolaylıkla bozulduğundan, gıda hazırlanması için kullanılan her yüzey temiz tutulmalıdır.
- Temizlik sırasında kullandığınız bezlerin temizliğine özen gösterin. Kullanımı bittikten sonra bezleri iyice yıkayıp kurummasını sağlayın.

9-GIDALARI, BÖCEKLER, KEMİRGEN VE DİĞER HAYVANLARDAN KORUYUN

- Hayvanlar, gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan mikroorganizmaları taşırlar.
- Gıdaları, sıkıca kapatılmış kaplar içerisinde depolayarak saklamak en iyi korumadır.



10-TEMİZ SU KULLANIN

- Temiz su içmek için önemli olduğu gibi gıda hazırlanması için de çok önemlidir.
- Eğer su stokları hakkında herhangi bir şüpheniz varsa, gıdaya ilave etmeden önce suları kaynatın.





GIDA ZEHİRLENMESİ-I

- Gıda hammaddesinin işletmeye girmesinden başlayarak ürün elde edilmesi aşamasına kadar ki üretim zincirinde ürüne çeşitli kaynaklardan mikroorganizma bulaşma söz konusudur.
- Mikroorganizma uygun ortamlarda hızla üreyerek üründe istenmeyen değişikliklere yol açabilmektedir.

GIDA ZEHİRLENMESİ-II

- Ancak, endüstriyel mikrobiyolojide fermente ürünler için mikroorganizma şarttır.
 - Örneğin; Yoğurt, Peynir, Sirke, Turşu vb fermente ürünlerinin üretimlerinde mikroorganizma gelişmeleri istenen bir olgudur
 - Örneğin; 1 gr yoğurtta 1milyon canlı bakteri vardır Elbette bu üretimler belli koşullar altında yapılmaktadır.





GIDA ZEHİRLENMESİ-III

- Gıda zehirlenmeleri toplum sağlığını ve ÷lke ekonomisini olumsuz yönde etkilemektedir. Sağlıktaki olumsuz etkileri nedeniyle işgücü kayıpları ve sağlık harcamaları ekonomik kayıpları oluştururken, gıda zehirlenmeleri ölümlere de neden olabilmektedir.



GIDA ZEHİRLENMESİ-V

- Zehirlenme gıdanın vücuda alınmasından 1- 6 saat sonra ortaya çıkmakta olup, baş dönmesi, kusma ve ishal ile kendini gösterip, 12-24 saat sürmektedir.
- Zehirlenmenin görüldüğü gıdalar: Bozuk et, tavuk, yumurta, krema ve balıktır.



SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE **YÖNELİK TAVSİYELER;**

1. Doğal ve taze gıdalar tercih edilmelidir.
2. Sağlam, zedelenmemiş bozuk olmayan gıdaların seçilmesi ve satın alınması, hastalık yapabilecek şüpheli gıdaların, özellikle küflenmiş, rengi, görüntüsü ve kokusu değişmiş gıdalar kesinlikle satın alınmamalı ve tüketilmemelidir.



SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE **YÖNELİK TAVSİYELER;**

3. Sebze ve meyveler akan su altında iyice yıkanmalı gerekirse yıkama fırçası kullanılmalı,
4. Çiğ olarak tüketilen gıdaların yeterince temizlenememesi halinde, sağlık için her zaman tehlike oluşturulabileceği unutulmamalı

SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE YÖNELİK TAVSİYELER;

5-Gıdaların temizliğinde deterjan gibi temizlik maddesi kesinlikle **kullanılmamalıdır**





SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE **YÖNELİK TAVSİYELER;**

6. Ambalajlı gıda maddeleri tercih edilmeli, gıdaların ambalajları üzerinde üretici firma adı, adresi ve tanıtıcı işareti ,maddenin adı, imal ve son kullanma tarihi, mamulün çeşidi asgari net miktarı, gıdanın kullanımı ile ilgili uyarıcı bilgilerin yazılı olmasına, ambalaj yüzeyinin düzgün olmasına dikkat edilmelidir



SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE **YÖNELİK TAVSİYELER;**

7. Yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan sonra eller sabun ile yıkanmalı ve bol su ile durulanmalı
8. Katkı madde içeriği yoğun olan gıdalardan kaçınılmalı,
9. İyi kaynatılmayan süt ve bu sütlerden yapılan peynir tüketilmemeli,

SAĞLIKLI GIDA TÜKETİMİNE YÖNELİK TAVSİYELER;

10. Küçük çocuklara katkı maddesi içeren yiyecekler mümkün olduğunca yedirilmemeli,
11. Saflaştırılmış ve zenginleştirilmiş tahıl ürünleri tercih edilmeli, özellikle kepekli vb. ekmek tüketilmeli,
12. Hayvansal gıdalar hiçbir şekilde çiğ olarak tüketilmemeli,



ねこちゃん弁当

