



Żywność wysokoprzetworzona - Unikaj tych produktów!

- wafle ryżowe, płatki ryżowe błyskawiczne
- chrupkie płatki śniadaniowe (czekoladowe, cynamonowe, miodowe itd.)
- kisiel typu „zalej wodą”
- deser jogurtowy z wsadem „owocowym”
- pszenna mąka typ 450
- kostki rosołowe
- galaretki, kisiele, budynie z proszku
- chipsy
- hot dogi, parówki i wysoko przetworzone wędliny
- napoje instant, gazowane
- konserwy
- pieczywo tostowe, chrupkie, wafle ryżowe
- sery topione
- gotowe ciasteczka, ciasta, babeczki, krakersy
- gotowe przyprawy, zupy w proszku i sosy sałatkowe
- Skrzydełka kurczaka, w tym przede wszystkim te smażone w głębokim tłuszczu

Dwa sposoby przetwarzania jedzenia

Jedzenie warto przetwarzać w domu i kupować jak najmniej produktów wytworzonych w zakładach przemysłowych. To naprawdę ważne, by jeść głównie produkty świeże, dobrej jakości, mało przetworzone.

Jak przetwarza się w domu?	Jak przetwarza się jedzenie w fabryce?
• mycie, krojenie, obieranie • gotowanie • pieczenie, smażenie • wylączenie (np. oleju) • suszenie (np. owoców,) • kwaszenie (np. kapusty) • wędzenie • pasteryzacja (wekowanie)	• estruzja (przetłaczanie) • oddzielanie mechaniczne • sterylizacja • liofilizacja (suszenie) • pakowanie próżniowe • poddawanie żywności promieniowaniu • termizacja (ogrzewanie)

Węglowodany o wysokim indeksie glikemicznym ☹️!-	Węglowodany o niskim indeksie glikemicznym ☺️+
Glukoza	Makaron pełnowartościowy (zboża pełnoziarniste)
Skrobia modyfikowana	Ryż basmati, brązowy
Mączka ryżowa	Zboża pełnoziarniste bez cukru
Ziemniaki	Chleb żytni pełnoziarnisty
Frytki	Figi, suszone morele
Marchew gotowana	Płatki owsiane
Płatki kukurydziane, popcorn	Galaretka z alg
Ciasto ryżowe	Fasola czerwona, biała
Pieczyno białe(bułki typu hamburger)	Świeży sok z owoców bez dodatku cukru
Ryż krótko gotowany	Chleb pełnowartościowy w 100 %
Ryż dmuchany	Makaron ugotowany al dente
Bób gotowany	Pumpernikiel
Piure z ziemniaków	Fasola sucha
Arbuz	Groszek świeży
Dynia	Dziki ryż
Batoniki czekoladowe	Surowa morela
Herbatniki	Surowa marchew
Zboża oczyszczone słodzone	Zielona fasola szparagowa
Chipsy	Nabiał
Napoje gazowane (Cola)	Soczewica
Kluski, pierożki	Gruszka
Ziemniaki gotowane bez skórki	Ciecierzycy
Ryż biały	Pomidory
Cukier (sacharoza)	Makaron sojowy
Gotowane buraki	Czekolada czarna 70 %
Konfitury słodzone	Warzywa zielone
Kukurydza oczyszczona	Dżem bez dodatku cukru
Chleb razowy	Suszony groch
Ziemniaki w mundurkach	Bakłażany
Rodzynki	Fruktoza
Banan, melon	Soja
Miód	Orzechy ziemne, włoskie, laskowe, migdały
Ryż długo ziarnisty	Cukinia
Kasza manna	Cebula
Spaghetti białe długo gotowane	

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
- ✓ chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

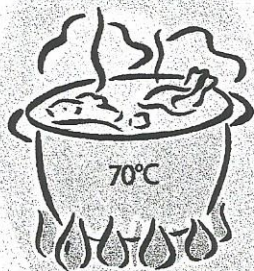
Dlaczego?
Większość mikroorganizmów bytujących wokół nas nie wywołuje chorób. Jednakże część z nich, znajdującą się w płynach, wodzie, na ciele zwierząt i ludzi może być niebezpieczna i może stać się przyczyną choroby. Są one przenoszone na rękach, ubraniach i sprzęcie, np. deskach do krojenia. Nawet niewielki kontakt z nimi może spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia zakażeń pokarmowych.



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, 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

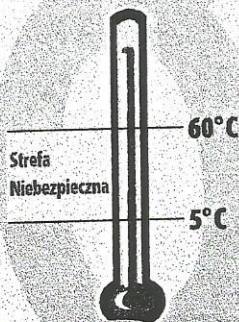
Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza (i odpady pochodzące z tych produktów) mogą zawierać niebezpieczne mikroorganizmy. Zawsze istnieje niebezpieczeństwo przeniesienia drobnoustrojów na inną żywność podczas jej przygotowywania i magazynowania.



Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, 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?
Właściwa obróbka termiczna żywności prowadzi do zabicia prawie wszystkich niebezpiecznych mikroorganizmów. Badania pokazują, że podgrzanie żywności do temperatury 70°C, pomaga w zapewnieniu bezpieczeństwa konsumentów. Szczególną uwagę zwróć na mięso mielone, duże partie mięsa i cały drób.



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 (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)

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 lód mogą być zanieczyszczone niebezpiecznymi mikroorganizmami i substancjami chemicznymi. Toksyczne substancje mogą powstawać w uszkodzonej lub spleśniałej żywności. Uważnie wybieraj surowe produkty i stosuj proste metody (tj. mycie i obieranie), które mogą obniżyć ryzyko zakażenia i zachorowania.

Wiedza = Zapobieganie