



**სურსათის უვნებლობა
რა უნდა ვიცოდეთ?**

უვნებელი და ჯანსაღი საკვები ხელს უწყობს ჩვენს ზრდას და კეთილდღეობას.

ამიტომ, განსაკუთრებით აუცილებელია სურსათის უვნებლობის უზრუნველყოფა, იმ სივრცეებში, სადაც საკვებს ვიღებთ.

იცოდით, რომ მცირეწლოვანი ბავშვები უფრო დაუცველები არიან საკვებით მოწამვლის (საკვებით გამოწვეული დაავადებების) მიმართ?



სურსათის ჰიგიენისა და უვნებლობის მაღალი სტანდარტების დაცვა ხელს უწყობს საკვების საფრთხეების მინიმუმამდე დაყვანას და საკვების დაბინძურების და შემდგომი დაავადებების თავიდან აცილებას.

ადამიანები, რომლებიც მუშაობენ საკვებთან, უნდა მიიღონ შესაბამისი ცოდნა სურსათის უვნებლობის ირგვლივ.



დღის განმავლობაში ბევრი სასწავლო დანახება მოსწავლეებისა და პერსონალისათვის საკვებს ამზადებს.

საკვების დამზადების დროს ყველა მხარე, რომელიც არის ჩართული საკვების წარმოების ჯაჭვში უნდა ექვემდებარებოდეს წარმოების სანიმუშო ჰიგიენას და სურსათის უვნებლობის სტანდარტებს, რათა არ მოხდეს მოსწავლეების ან მასწავლებლების ჯანმრთელობის რისკის ქვეშ დაყენება.



საკვებში არსებობს 4 სახის საფრთხე :

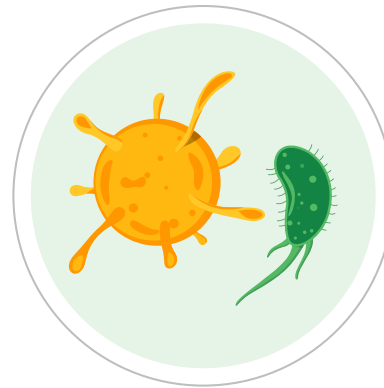
ბიოლოგიური, ქიმიური, ფიზიკური და ალერგენები.



ბიოლოგიური



ქიმიური



ფიზიკური



ალერგენები

ფიზიკური საფრთხე

ნებისმიერი უცხო სხეული როგორცაა: ხე, პლასტიკი, რკინა, კურკა, ნაჭუჭი, ძვალი. პირადი ნივთები, საყურე, ქინძისთავი, თმა, ფჩხილი და სხვა.

ქიმიური საფრთხე

პესტიციდების ნარჩენები

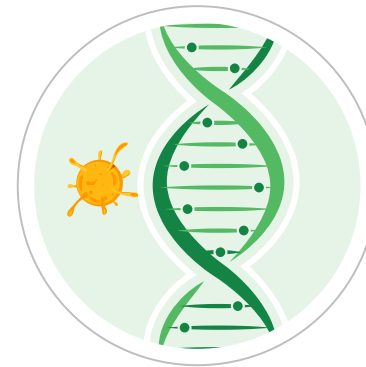
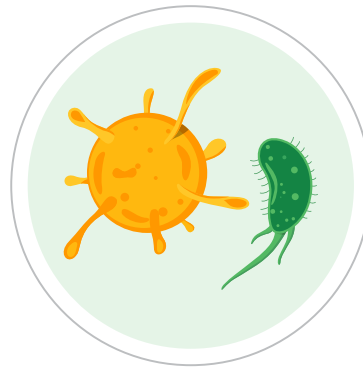
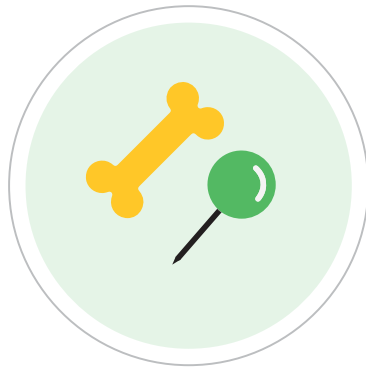
ქიმიური სარეცხი საშუალებების ნარჩენები

ბიოლოგიური საფრთხე

ბაქტერია, ობი, სოკო, ვირუსი და პარაზიტები

კლერგენები

იშვური სისტემის რეაქცია გარკვეულ ინგრედიენტებზე



1. ჰიბრიდული შტამები და მათგან მიღებული პროდუქტები
2. კიბოსნაირები და კიბისნაირების პროდუქტები
3. კვერცხი და კვერცხის პროდუქტები
4. თევზი და თევზის პროდუქტები
5. მიწის თხილი (არაქისი) და მიწის თხილის (არაქისის) პროდუქტები
6. სოია და სოიას პროდუქტები
7. რძე და რძის ნაწარმი
8. კაკლოვანები, კერძოდ: ნუში, თხილი, ფსტა
9. ნიახური და ნიახურის პროდუქტები
10. მდოგვი და მდოგვის პროდუქტები
11. შირბახტის თესლი (ქუნჭუტი) და შირბახტის თესლის პროდუქტები
12. გოგირდის დიოქსიდი და სულფიტები
13. ხანჭკოლა და ხანჭკოლას პროდუქტები
14. მოლუსკები და მოლუსკების პროდუქტები



არსებობს საკვების დაბინძურების რამდენიმე სახე:
პირველადი, პირდაპირი და ჰვარედინი



პირველადი დაბინძურება

ხდება პირველადი საკვების წარმოების პროცესებში, როგორცაა მოსავალი, სასაქლაო, ცხოველთა ფერმა.



პირდაპირი დაბინძურება

დამაბინძურებლები (საფრთხეები) გავლენას ახდენენ საკვებზე, როდესაც ადამიანი უშუალო კონტაქტს ახორციელებს. ეს არის დაბინძურების ყველაზე გავრცელებული ტიპი.



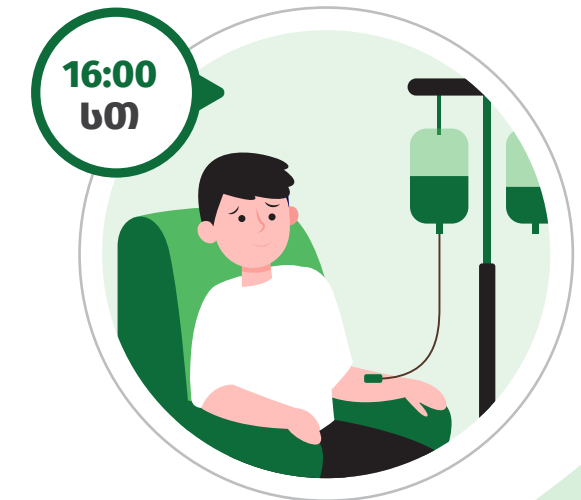
ჰვარედინი დაბინძურება

დაბინძურება გამოწვეულია საკვებში არსებული საფრთხის სხვა საკვებზე გადატანით ჭურჭლის, ზედაპირების ან ადამიანების მეშვეობით.

საკვებით მონამღვა, ასევე ცნობილი როგორც საკვებით გადამღები დაავადებები, ჩვეულებრივ გამოწვეულია დაბინძურებული საკვების ან წყლის მოხმარებით, რომელიც შეიცავს ბაქტერიებს, ვირუსებს, კარაზიტებს ან ტოქსინებს.



მონამღვა შეიძლება გამოვლინდეს დაავადებიდან რამდენიმე საათში ან დღეში.



საკვებით მოწამლვის შემდეგ შესაძლებელია ადამიანს გაუჩნდეს შემდეგი სიმპტომები (ნიშნები):



მუცლის ტკივილი



ცნობ-ცხელება



ფაღარატი



ბულის რევა



სისუსტე



ბარდაცვალება

- საკვების დამზადების დროს შეუსაბამო ჰიგიენური მდგომარეობა
- საკვების დამზადების დროს შეუსაბამო მომზადების ტემპერატურა და დრო
- საკვების შეუსაბამო/არასრული მომზადება
- შეუსაბამო ტემპერატურაზე საკვების შენახვა



საკვების შენახვა თემკერატურის სახიფათო ზონაში ნიშნავს 4°C-დან 60°C-მდე საკვების დაყოვნებას 2 საათზე დიდხანს.

ამ დროს შეიძლება სხვადასხვა ტიპის ბაქტერიებმა სწრაფად დაიწყონ გამრავლება. ამიტომ, სათანადო თემკერატურის კონტროლი აუცილებელია, რათა საკვები არ იყოს თემკერატურის სახიფათო ზონაში, საკვების მომზადების ყველა ეტაპზე.

- ≤ 4 °C- ბაქტერიები ცოცხალია, მიძინებულ მდგომარეობაში
- >4 °C-60 °C ბაქტერიები სახიფათო ზონაში არიან, არსებობს გამრავლების რისკი
- > 60 °C- ბაქტერიები კვდებიან



საკვების მომზადება



იმ შემთხვევაში თუ ერთსა და იმავე ადგილზე ხდება უმი და მზა საკვების დამუშავება, მომზადება ან შენახვა ზედაპირები, ჭურჭელი და სხვა ყველა ინვენტარი შესაბამისად უნდა გაირეცხოს ან დამუშავდეს რათა არ მოხდეს საკვების ჯვარედინად დაბინძურება.



მაღაზუჭებადი საკვები უნდა შეფუთოთ ან ჩაღოთ ჰერმეტიკულ კონტეინერში და შეინახოთ სწორ ტემპერატურაზე:

- **ცივად შენახვა:** 4°C ან ქვემოთ
- **გაყინული საკვები:** -18°C ან ქვემოთ

იდეალურ შემთხვევაში, გამოიყენეთ ცალკეული მაცივრები უმი საკვებისა და მოხარშული საკვებისთვის, სხვა შემთხვევაში, შეინახეთ მოხარშული ან მზა საკვები მაცივრის ზედა თაროებზე, ხოლო ნედლეული საკვები ქვედა თაროებზე.



გადაიტანეთ ნებისმიერი გახსნილი საკვები სუფთა კონტეინერში და მოახდინეთ მარკირება (საკვების სახელი, გახსნის თარიღი) სანამ მაცივარში შეინახავთ.

შეამოწმეთ და ჩაწერეთ მაცივრების ტემპერატურა დღეში ორჯერ. არ გადატვირთოთ მაცივარი, რათა ჰაერმა მოახდინოს ცირკულაცია და თანაბრად შეძლოს პროდუქტების

სუფრასთან მიტანის წინ ყოველთვის კარგად მოამზადეთ ან გააცხელეთ საკვები.

გაათბეთ/გააცხელეთ საკვები მხოლოდ ერთხელ;



დილას



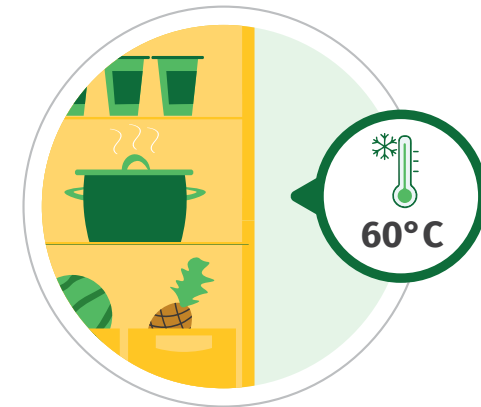
საღამოს

ცივად და ცხლად საკვების შენახვა

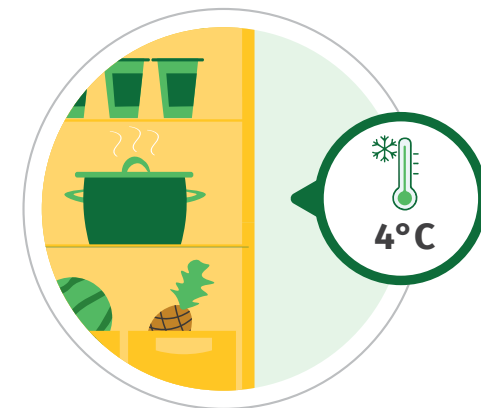


წინასწარ მოხარშული საკვები, განსაკუთრებით ბრინჯი, მაკარონი, კვერცხი, ხორცი და ფრინველი, სათანადოდ უნდა ინახებოდეს ცხელ ან ცივ მოწყობილობებში მომზადებიდან 2 საათის განმავლობაში, თუ დაუყოვნებლივ არ მიირთმევთ.

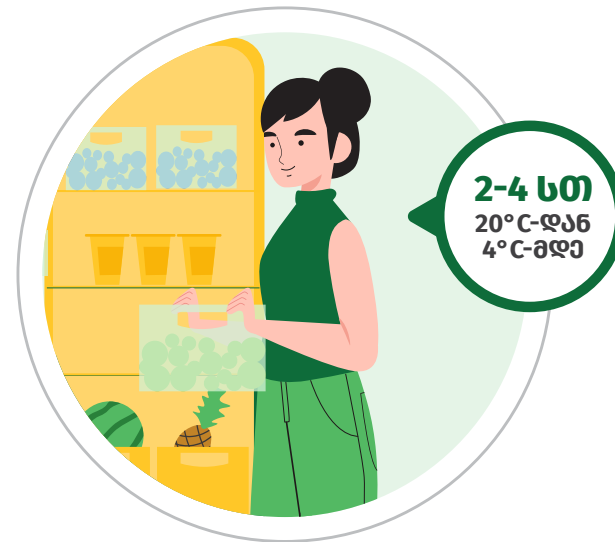
ცხელი საკვები უნდა ინახებოდეს 60°C-ზე მეტ ტემპერატურაზე.



ცივი საკვები კი უნდა ინახებოდეს 4°C ან ქვემოთ.



მოსარგებელი/მომზადებული საკვები უნდა დაიყოს მცირე ნაწილებად და მოთავსდეს არაღრმა კონტეინერებში.



საკვები გაგრილება უნდა ხდებოდეს ეტაპობრივად 60°C-დან 20°C-მდე 2 საათის განმავლობაში, შემდეგ კი გაგრილება 20°C-დან 4°C-მდე 2-4 საათის განმავლობაში.

პირადი ჰიგიენის მაღალი სტანდარტების შესანარჩუნებლად პირველ რიგში მნიშვნელოვანია:

საკვების მიღებამდე გამოიყენოთ ხელსაბანი, დავიბუშაოთ ხელები თხევადი საპნით და შევიბურალოთ ქაღალდის ერთჯერადი ხელსახოცებით.

გახსოვდეთ, საჭიროა დაიბანოთ ხელები თხევადი საპნით და თბილი წყლით მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში საკვების მიღებამდე და მის შემდეგ, ჭამამდე და საპირფარეოს გამოყენების შემდეგ.

ხელების დაბანის 6 საფეხური







FSA
Food Safety Alliance

იბედი გვაქვს მოცემული ინფორმაცია საინტერესო და სასარგებლო იყო თქვენთვის. გაუზიარეთ თქვენს შვილებსა და მოსწავლეებს, რომ ადრეული ასაკიდან ჰქონდეთ მნიშვნელოვანი ცოდნა ამ თემის ირგვლივ.

კინგსის 2024 წლის ქართული ენის ოლიმპიადაზე, ბონუს კითხვების სახით კი დახვდებით კითხვები ამ თემების ირგვლივ

FSA გისურვებთ ჯანმრთელობას ♥