



## LE 10 REGOLE PER LA SICUREZZA ALIMENTARE A CASA

#1

PENTOLE E PADELLE ANTIADERENTI VANNO CAMBIATE QUANDO IL RIVESTIMENTO È GRAFFIATO O ROVINATO PERCHÉ POSSONO RILASCIARE SOSTANZE NOCIVE PER LA SALUTE A LUNGO TERMINE.

#2



LE SPUGNETTE PER I PIATTI VANNO PULITE AD OGNI UTILIZZO, DISINFETTATE O LASCIATE IN ACQUA BOLLENTE PER CINQUE MINUTI ALMENO UNA VOLTA A SETTIMANA E CAMBIATE UNA VOLTA AL MESE, PER ABBASSARE IL PIÙ POSSIBILE LA CARICA BATTERICA.

#3

LA DISPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI IN FRIGO NON DEVE AVVENIRE IN MODO CASUALE. AD ESEMPIO, LE UOVA VANNO CONSERVATE NEL LORO CONTENITORE ORIGINALE NEL RIPIANO CENTRALE DEL FRIGO, DOVE LA TEMPERATURA RIMANE COSTANTE. GLI ALIMENTI COTTI VANNO SEPARATI DA QUELLI CRUDI E QUELLI PRONTI AL CONSUMO (ES. AFFETTATI E FORMAGGI) VANNO POSTI IN UN RIPIANO DEDICATO.

#4



IL CORRETTO SCONGELAMENTO DEI CIBI DEVE AVVENIRE RISPETTANDO LA CATENA DEL FREDDO, POSSIBILMENTE PASSANDO PER IL FRIGORIFERO.

#5

VANNO USATI TAGLIERI DEDICATI PER ALIMENTI CRUDI O PRONTI, OPPURE I TAGLIERI STESSI VANNO PULITI PRIMA DI CAMBIARE ALIMENTO (ES. INSALATA E PESCE O CARNE CRUDI).

#6



IL POLLO CRUDO NON VA MAI LAVATO PRIMA DELLA COTTURA, PER EVITARE LA DIFFUSIONE DI BATTERI ALLE SUPERFICI DELLA CUCINA INTERESSATE (IN PARTICOLAR MODO IL LAVANDINO)

#7



PER EVITARE LA FORMAZIONE DI SOSTANZE POTENZIALMENTE TOSSICHE COME L'ISTAMINA, IL PESCE FRESCO, VA CONSUMATO IN TEMPI BREVI, COSÌ COME QUELLO GIÀ IN SCATOLA UNA VOLTA APERTO. VA GARANTITO IL MANTENIMENTO DELLA CATENA DEL FREDDO.

#8



NON TUTTI I PRODOTTI PRONTI (READY TO EAT) VANNO CONSUMATI DIRETTAMENTE: SEGUIRE SEMPRE LE MODALITÀ D'USO RIPORTATE IN ETICHETTA DAL PRODUTTORE.

#9

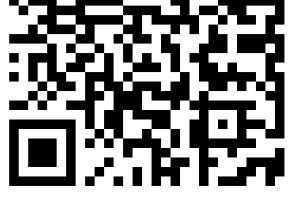


CUOCERE TROPPO (BRUCIARE) I CIBI, SPECIE SE RICCHI DI AMIDO (PATATE E PANE) PUÒ ESSERE UN PROBLEMA PER LA SALUTE, IN QUANTO PUÒ PORTARE ALLA PRODUZIONE DI ACRILAMMIDE, UNA SOSTANZA CANCEROGENA.

#10



È IMPORTANTE VARIARE GLI ALIMENTI, RISPETTANDO PORZIONI E FREQUENZE, PREDILIGERE VEGETALI, CEREALI INTEGRALI E UTILIZZARE LEGUMI ALMENO DUE VOLTE A SETTIMANA COME SECONDO PIATTO.



SCOPRI TUTTI I CONTENUTI  
SUL SITO S.A.C.  
DELL'ISITUTO SUPERIORE DI  
SANITA'

