



ՄՊԱՆՈՒԹՅԱՆ
ՈՒՆԵՑՈՒՅՑ



ԽԱՆՈՒԹՈՒՄ

1 Սննդամթերք, սննդամթերքի հետ շփվող նյութեր և սննդային հավելումներ գնելիս ուշադրություն դարձրեք ապրանքի հայերեն մակնշմանը, որը պետք է ներառի՝

- անվանումը, գտաքաշը կամ ծավալը.
- սննդամթերքի հիմնական բաղադրիչների ցանկը.
- սննդամթերքի մեջ օգտագործված սննդային հավելումների ցանկը (եթե այդպիսիք կան).
- արտադրության տարեթիվը, ամիսը, օրը, պահման պայմանները, առանձնակի ցուցումներ պահման մասին (եթե այդպիսիք կան) և պիտանիության ժամկետը.
- սննդամթերքի, սննդամթերքի հետ շփվող նյութերի և սննդային հավելումների օգտագործման վերաբերյալ ցուցումներ, եթե առանց դրանց սննդամթերքը չի կարող ըստ պատշաճի օգտագործվել, առանձնակի հանձնարարականներ դրանց օգտագործման մասին (եթե այդպիսիք կան), տեղեկատվություն՝ դրանց օգտագործման հակացուցումների վերաբերյալ (եթե այդպիսիք կան).
- տվյալներ արտադրողի մասին (գտնվելու վայրը և ֆիրմային անվանումը).
- խմբաքանակի նույնականացման համար օգտագործվող նշանը.
- սննդամթերքի, սննդամթերքի հետ շփվող նյութերի և սննդային հավելումների ծագման երկիրը.
- ոգելից խմիչքների համար՝ ակոհոլի պարունակության տոկոսը.
- սննդամթերքի սննդային արժեքը՝ հատուկ նշանակության սննդամթերքի համար.
- օրենքով սահմանված այլ տեղեկատվություն.
- գենետիկորեն ձևափոխված սննդամթերքի մակնշումը, եթե սննդամթերքն այդպիսին է.

- 2 Ուշադրություն դարձրեք պահանս պայմաններին:
- 3 Հում միս գնելիս պահանջե՛ք անասնաբուժասանիտարական փորձաքննության կտրոնը:
- 4 Մի՛ գնեք զսաաված փաթեթավորումով և մակնշումով սննդամթերք, սննդամթերքի հետ շփվող նյութեր և սննդային հավելումներ:
- 5 Խախտումներ նկատելու դեպքում զանգահարեք «թեժ գծի» հեռախոսահամարով՝

010 43 40 40



ՏԱՆԸ

Հետևեք 4 պարզ քայլի, որոնք կօգնեն տանը պաշտպանել Ձեզ և Ձեր ընտանիքին սննդային թունավորումներից.

Քայլ առաջին՝ լվանալ:

- 1** Լվացեք ձեռքերը 20 վայրկյանի ընթացքում օճառով և հոսող ջրով: Ձեռքերը պետք է լվանալ՝ ուտելուց առաջ, ուտեստ պատրաստելուց առաջ, հետո և պարբերաբար պատրաստման ընթացքում, վերք մշակելուց ու վիրակապելուց առաջ և հետո, հում ձվի, մսի, թռչնամսի, ձկնամթերքի և դրանց հյութերի հետ գործ ունենալուց հետո, քիթը մաքրելուց, փոշտալուց կամ հագալուց հետո, կենդանիներին կամ դրանց արտազատումներին դիպչելուց հետո, աղբին դիպչելուց հետո, զուգարանից օգտվելուց հետո:
- 2** Լվացեք խոհանոցային պարագաները և մակերևույթներն ամեն անգամ օգտագործելուց հետո:
- 3** Լվացեք միրգն ու բանջարեղենը հոսող ջրով, եթե անգամ պատրաստվում եք կեղվել: Չլվանալու դեպքում կեղևից մանրէները կարող են անցնել մրգի և բանջարեղենի ներսի շերտեր կեղվելու կամ կտրելու ժամանակ:

Քայլ երկրորդ՝ տարանջատել:

- 1** Կանխեք խաչաձև աղտոտումը: Հում մսամթերքից, թռչնամսից, ձկնամթերքից և հում ձվից ախտածին մանրէները կարող են տարածվել արդեն պատրաստի ուտելիքի մեջ:
- 2** Հում մսամթերքը, ձուն, ձկնամթերքը և թռչնամիսը մի կտրատեք բանջարեղենի համար նախատեսված տախտակի վրա:
 - Օգտագործեք երկու տարբեր կտրատման տախտակներ, ավսեններ, սպասքի այլ պարագաներ՝ մեկը՝ հում մսամթերքի, ձկնամթերքի և թռչնամսի համար, իսկ մյուսը՝ բանջարեղենի, մրգի և այլ պատրաստի սննդամթերքի համար:
 - Հում սննդամթերք լվանալու, կտրատելու կամ պահելու համար օգտագործված լվացարանը, տախտակները և սպասքը լավ լվացեք տաք օձառաջրով՝ նախքան հաջորդ անգամ օգտագործելը:
- 3** Մառնարանում պահեք հում մսամթերքը, ձկնամթերքը, ձուն ու թռչնամիսը անջատ ամրողջ սննդամթերքից:



ՏԱՆԸ

Քայլ երրորդ՝ պատրաստել:

1 Պատրաստեք ուտեստը ճիշտ ջերմաստիճանում: Մանրէները, որոնք ժաատում են մարդուն, գոյատևում են 4.5-60°C-ում: Այդ պատճառով անհնար է գնահատել ուտեստի պատրաստի լինելը՝ միայն արտաքին տեսքից, գույնից և պնդությունից դատելով:

2 Պատրաստեք ուտեստն առնվազն 80°C ջերմաստիճանում: Մսամթերքը, թռչնամիսը և ձուկը պետք է եփել այնքան ժամանակ, մինչև դրանց կենտրոնում ջերմաստիճանը հասնի առնվազն 80°C-ի:

3 Պատրաստումից հետո ուտեստը պահեք տաք վիճակում: Վնասակար մանրէների զարգացումը կարող է շարունակվել այն բանից հետո, երբ ուտեստի ջերմաստիճանը պատրաստումից հետո իջնի: Այդ պատճառով աշխատեք տաք պահել սնունդը մինչև մատուցելը:

Քայլ չորրորդ՝ սառեցնել:

1 Մառեցրեք սննդամթերքն ինչպես հարկն է:

Շուտ փչացող սննդամթերքում մանրէներ կարող են զարգանալ անգամ պատրաստելուց ընդամենը 2 ժամ հետո, եթե չսառեցնեք սննդամթերքը: Իսկ եթե եղանակը տաք է, և օդի ջերմաստիճանը բարձր է 32°C -ից, ապա այդ ժամանակահատվածը կրճատվում է մինչև 1 ժամ:

2 Մառեցրեք շուտ փչացող սննդամթերքն առավելագույնը 2 ժամվա ընթացքում:

- Համոզվեք, որ սառնարանում $2-6^{\circ}\text{C}$ է, իսկ սառցարանում՝ -18°C -ից ցածր:
- Մառեցրեք սննդամթերքը հնարավորինս արագ, քանի որ մանրէներն աճում են $4.5-60^{\circ}\text{C}$ -ում:
- Տեղափոխման ժամանակ (օրինակ՝ խանութից տուն ճանապարհին) պահպանեք արագ փչացող սննդամթերքը հնարավորինս սառը վիճակում:

3 Օգտագործման համար ընտրեք թարմ, մաքուր ջուր և սննդամթերք:

Զմշակված հում ջուրը, սառույցը, մսամթերքը և այլ սննդամթերքը սովորաբար պարունակում են առողջության համար վտանգավոր մանրէներ և քիմիական տարրեր: Փչացած, փառապատ, վատ մշակված, վատ պաստերացված կամ լվացված սննդամթերքը կարող է հանգեցնել թոյների առաջացմանը: Թարմ և լավ մշակված սննդամթերքի օգտագործումը նվազեցնում է սննդային թունավորումների և աղիքային խանգարումների հավանականությունը:

4 Հետևե՛ք սննդամթերքի պահման պայմաններին ու պիտանիության ժամկետին նաև տանը:

Տեղեկատվական նյութը պատրաստվել է Եվրոպական միության աջակցությամբ: Նյութի բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում միայն ՀՀ ԳԼ սննդամթերքի անվտանգության պետական ծառայությունը, և այն որևէ ձևով չի արտահայտում Եվրոպական միության տեսակետները:



Եվրոպական միություն



«Հայաստանում կենդանական
ծագման սննդամթերքի և անասնակերի
անվտանգության վերահսկողության հզորացում»
ԵՄ «Թվինինգ» ծրագիր



ՀՀ ԳԼ սննդամթերքի
անվտանգության պետական
ծառայություն

«Թեժ գիծ» 010 434040
Էլ.փոստ՝ ssfs@ssfs.am
Կայք՝ www.ssfs.am, www.snund.am

Երևան - 2013