

Որպեսզի սննդամթերքը լինի անվտանգ, անհրաժեշտ է հետևել մի քանի պարզ կանոնների խանութում և տանը:

ԽԱՆՈՒԹՈՒՄ

- Փաթեթավորված սննդամթերք գնելիս ուշադրություն դարձրեք ապրանքի մակնշմանը, որը պետք է ներառի՝
 - ✓ անվանումը,
 - ✓ բաղադրությունը,
 - ✓ օգտագործված սննդային հավելումների ցանկը (եթե այդպիսիք կան),
 - ✓ արտադրման ամսաթիվը,
 - ✓ գտաքաշը կամ ծավալը,
 - ✓ պիտանիության ժամկետը,
 - ✓ պահման պայմանները,
 - ✓ տեղեկատվություն արտադրողի/ներմուծողի/լիազորված անձի մասին,
 - ✓ օգտագործմանը կամ դրա սահմանափակմանը ներկայացվող ցուցումներ (պատրաստման և սննդային արժեքը,
 - ✓ Նշում, որ սննդամթերքը գենետիկորեն ձևափոխված է (եթե սննդամթերքն այդպիսին է):
 - ✓ արտադրողի, ներմուծողի, վերջիններիս ներկայացուցչի անվանումը (անունը), գործունեության (բնակության) հասցեն.
 - ✓ ծագման երկիրը.
- Մի՛ գնեք վնասված փաթեթավորումով և մակնշումով սննդամթերք, սննդամթերքի հետ շփվող նյութեր և սննդային հավելումներ:
- Ուշադրություն դարձրեք պահման պայման-
- Հում միս գնելիս պահանջե՛ք անասնաբուժասանիտարական փորձաքննության կտրոնը:
- Տեղափոխման ժամանակ (օրինակ՝ խանութից տուն ճանապարհին) պահպանեք արագ փչացող սննդամթերքը հնարավորինս սառը վիճակում:
- Հնարավորինս խուսափեք փողոցային առևտրից օգտվելուց:
- Խախտումներ նկատելու դեպքում՝ զանգահարեք

«Թեժ գծի» հեռախոսահամարով՝ **010 206040**

Հետևեք սննդամթերքի անվտանգության պահպանման 4 հիմնական քայլերին և կանխեք սննդային թունավորումները:

ՏԱՆԸ

Քայլ առաջին՝ ԼՎԱՆԱԼ

- Լվացեք ձեռքերը օճառով և հոսող ջրով առնվազն 20 վայրկյան:
 - 2. Զեռքերը պետք է լվանալ՝
 - ✓ ուտելուց առաջ,
 - ✓ ուտեստ պատրաստելուց առաջ, հետո և պարբերաբար՝ պատրաստման ժամանակ,
 - ✓ վերջ մշակելուց և վիրակապելուց առաջ և հետո,
 - ✓ հում ձվի, մսի, թռչնամսի, ձկնամթերքի և դրանց հյութերի հետ գործ ունենալուց հետո,
 - ✓ քիթը մաքրելուց, փոշտալուց կամ հազալուց հետո,
 - ✓ կենդանիների կամ դրանց արտազատումներին դիպչելուց հետո,
 - ✓ աղբին դիպչելուց հետո,
 - ✓ զուգարանից օգտվելուց հետո:



- Լվացեք խոհանոցային պարագաները և մակերևույթներն ամեն անգամ օգտագործելուց հետո:

- Լվացեք միրգն ու բանջարեղենը հոսող ջրով, եթե անգամ պատրաստվում եք հանել կեղևը: Չվանալու դեպքում՝ կեղևից մանրէները կարող են անցնել մրգի և բանջարեղենի ներսի շերտեր կեղևը հանելու կամ կտրելու ժամանակ:



Քայլ երկրորդ՝ ՏԱՐԱՆՁԱՍԵԼ



- Կանխեք խաչաձև աղտոտումը: Հում մսամթերքից, թռչնամսից, ձկնամթերքից և հում ձվից ախտածին մանրէները կարող են տարածվել արդեն պատրաստի ուտելիքի մեջ:

2. Հում մսամթերքը, ձկնամթերքը և թռչնամսից **մի կտրատեք** բանջարեղենի համար նախատեսված տախտակի վրա՝



✓ օգտագործեք երկու տարբեր կտրատման տախտակներ, ափսեներ, 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 օճառաջրով՝ նախքան հաջորդ անգամ օգտագործելը:



3. Սառնարանում հում մսամթերքը, ձկնամթերքը, թռչնամսից և ձուն պահեք անջատ այլ սննդամթերքից՝

✓ պահեք լավ փակվող պլաստիկ տարաներում կամ պոլիէթիլենային գիփ-տոպրակներում,



✓ եթե չեք պլանավորում օգտագործել հում մսամթերքը, ձկնամթերքը կամ թռչնամսից մոտակա մեկ օրվա ընթացքում, լավ է՝ սառեցնեք դրանք:

Քայլ երրորդ՝ ՊԱՏՐԱՍԵԼ

1. Պատրաստեք ուտեստը ճիշտ ջերմաստիճանում: Մանրէները, որոնք վնասում են մարդուն, գոյատևում են 4,5-60°C-ում: Անհնար է գնահատել ուտեստի պատրաստ լինելը՝ միայն արտաքին տեսքից, գույնից և պնդությունից դատելով:



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



3. Պատրաստումից հետո ուտեստը պահեք տաք վիճակում: Վնասակար մանրէները կարող են զարգանալ, երբ ուտեստի ջերմաստիճանը պատրաստումից հետո իջնի: Այդ պատճառով՝ աշխատեք մտուղը տաք պահել մինչև մատուցելը:



Քայլ չորրորդ՝ ՍԱՌԵՑՆԵԼ

1. Սառեցրեք սննդամթերքը 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. Սառեցրեք շուտ փչացող սննդամթերքն առավելագույնը 2 ժամվա ընթացքում և՛

✓ համոզվեք, որ սառնարանում 2-6°C է, իսկ սառցարանում՝ -18°C-ից ցածր,

✓ սառեցրեք սննդամթերքը հնարավորինս արագ, քանի որ մանրէներն աճում են 4,5-60°C-ի:

✓ Տեղափոխման ժամանակ (օրինակ՝ խանութից տուն ճանապարհին) պահպանեք արագ փչացող սննդամթերքը հնարավորինս սառը վիճակում:

3. Մի հալեցրեք հում մսամթերքը, ձկնամթերքը կամ թռչնամիսը խոհանոցի սեղանին: Սենյակային տաք միջավայրը խթանում է ախտածին մանրէների զարգացմանը՝

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը հենց սառնարանում՝ ավելի տաք միջավայրում: Պարզապես սառած սննդամթերքը տեղավորեք ափսեի մեջ, որպեսզի հալած հեղուկը չհոսի, չտարածվի սառնարանում և չհանգեցնի խաչաձև աղտոտման: Այս եղանակով հալեցնելը տևում է մոտ մեկ օր,

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը սառը հոսող ջրով 30 րոպեի ընթացքում: Սակայն հալելուց հետո հում սննդամթերքը պետք է պատրաստել անմիջապես,

✓ հալեցրեք սառցարանից հանած սառած սննդամթերքը միկրոալիքային վառարանում: Սակայն այս դեպքում ևս պետք է պատրաստել անմիջապես հալելուց հետո:

Օգտագործման համար ընտրեք թարմ, մաքուր ջուր և սննդամթերք: Զննչակված հում ջուրը, սառույցը, մսամթերքը և այլ սննդամթերքը սովորաբար պարունակում են առողջության համար վտանգավոր մանրէներ և քիմիական տարրեր: Փչացած, փառապատ, վատ մշակված, վատ պաստերիզացված կամ վնասված սննդամթերքը կարող է հանգեցնել թուլների առաջացմանը: Թարմ և լավ մշակված սննդամթերքի օգտագործումը նվազեցնում է սննդային թունավորումների և աղիքային խանգարումների հավանականությունը:



Սպառողի ուղեցույց

Որպեսզի սննդամթերքը լինի անվտանգ, անհրաժեշտ է հետևել մի քանի պարզ կանոնների խանութում և տանը:



ՀՀ ԳԱՆԱԴԱՄԹԵՐՔԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԴԵՏԱԿԱՆ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆ

«Թեժ գիծ»՝ 010 206040

Էլ.փոստ՝ ssfs@ssfs.am
Կայք՝ www.ssfs.am, www.snund.am



Քննչության իրազեկման քարոզարշավը իրականացվում է "Անասնապահության զարգացումը Հայաստանի հարավում" ծրագրի աջակցությամբ