# Υγιεινή & Ασφάλεια Τροφίμων

## Σενάρια για την Ασφάλεια των Τροφίμων

### Εισαγωγή

Το υλικό αυτό χρηματοδοτήθηκε από το πρόγραμμα SafeConsume της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το οποίο είναι ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα για την πρόληψη των ασθενειών που προκαλούνται από παθογόνους μικροοργανισμούς (μικρόβια) στα τρόφιμα. Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στον ιστοχώρο: <http://safeconsume.eu/>.

Το εκπαιδευτικό υλικό αναπτύχθηκε μετά από έρευνα με την συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών από σχολεία της Ευρώπης και έχει αξιολογηθεί στα σχολεία κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Μετά από έρευνα σε καταναλωτές στην Ευρώπη, εντοπίστηκαν διάφορες συμπεριφορές κινδύνου που σχετίζονται με τα τρόφιμα, τις οποίες επιδιώκουμε να βελτιώσουμε.

Αυτή η δραστηριότητα διερευνά κάποιες συνηθισμένες πεποιθήσεις για την ασφάλεια των τροφίμων καθώς και λανθασμένες πεποιθήσεις που καταγράφηκαν στην Αγγλία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται συνήθη σενάρια, στα οποία τα παιδιά και οι νέοι μπορεί να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους και τις οικογένειες τους μέσα σ’ αυτά και σημεία συζήτησης σε κάθε σενάριο.

### Σύνδεση με Αναλυτικό Πρόγραμμα:

Γυμνάσιο και Γενικό Λύκειο: Βιολογία, Φυσική, Χημεία, Αγωγή Υγείας.

Επαγγελματικό Λύκειο: Μικροβιολογία, Χημεία, Βιολογία, Παρασκευή Τροφίμων και Διατροφή,

Τριτοβάθμια Εκπαίδευση: Μαθήματα σχετικά με την Υγιεινή και Ασφάλεια των Τροφίμων – Η επιστήμη και τέχνη της επεξεργασίας τροφίμων και μαγειρικής.

### Μαθησιακοί στόχοι:

1. Να κατανοήσουν οι μαθητές ότι τα τροφιμογενή νοσήματα μπορεί να έχουν σοβαρές συνέπειες στην υγεία και δεν συνεισφέρουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος όταν κάποιος αρρωστήσει μια φορά.
2. Να κατανοήσουν τις συνέπειες της μη τήρησης των κανόνων υγιεινής των τροφίμων στο σπίτι, όπως η επιμόλυνση και το πως προλαμβάνεται.
3. Να κατανοήσουν τα είδη των ετικετών τροφίμων και το γιατί οι ετικέτες είναι σημαντικές.
4. Να εξηγούν τη διαφορά μεταξύ της ασφάλειας τροφίμων και της ποιότητας των τροφίμων
5. Να κατανοήσουν ότι τα τρόφιμα που μαγειρεύονται στο σπίτι δεν είναι απαραίτητα πιο ασφαλή από τα τρόφιμα που τρώμε στο εστιατόριο.

### Πηγές:

* Σενάρια για την ασφάλεια τροφίμων (Παρουσίαση PowerPoint)
* Φύλλο Εργασίας Μαθητή: Σενάρια για την ασφάλεια τροφίμων
* Φύλλο Απαντήσεων Μαθητή: Σενάρια για την ασφάλεια τροφίμων

### Σχέδιο μαθήματος:

Σχεδιασμένο για μαθητές 15-18 ετών, αλλά θα μπορούσε να προσαρμοστεί και για μαθητές 11-14 ετών.

### Εισαγωγή:

1. Διαβάστε το κάθε σενάριο για την ασφάλεια τροφίμων μέσα στην **Παρουσίαση:** **Σενάρια για την Ασφάλεια Τροφίμων.** Κάθε σενάριο απεικονίζει διαφορετικούς χαρακτήρες σε συνηθισμένες καταστάσεις.
2. Οι μαθητές θα μπορούσαν να δουλέψουν σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να κρατάνε σημειώσεις για κάθε ερώτηση στο **Φύλλο Εργασίας Μαθητή**: **Σενάρια για την Ασφάλεια Τροφίμων**.
3. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιραστούν τις σκέψεις τους για το κάθε σενάριο με τους υπόλοιπους μαθητές της τάξης και να συζητήσουν τις απαντήσεις τους.
4. Το **Φύλλο Απαντήσεων Μαθητή: Σενάρια για την Ασφάλεια Τροφίμων** μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός για συζήτηση, για να ολοκληρώσουν όλα τα θέματα που έχουν ανακύψει.

# Υγιεινή & Ασφάλεια Τροφίμων

## Σενάρια για την Ασφάλεια των Τροφίμων

### Φύλλο Εργασίας Μαθητή

### Σενάριο 1

*Η Άννα έχει συμπτώματα τροφιμογενούς λοίμωξης μετά από ένα γεύμα που έφαγε σε μπάρμπεκιου. Η Άννα πάει στην φαρμακοποιό να ρωτήσει για τα συμπτώματά της.*

****

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με την δήλωση της Άννας ότι οι τροφιμογενείς λοιμώξεις διατηρούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ισχυρό και γιατί;**

1. **Γιατί οι τροφιμογενείς λοιμώξεις είναι πιθανόν να είναι πιο επικίνδυνες για κάποιες ομάδες ανθρώπων όπως οι έγκυες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά κάτω των πέντε ετών και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα;**

1. **Πώς μπορείς να διασφαλίσεις ότι το φαγητό είναι μαγειρεμένο με ασφάλεια όταν ετοιμάζεις ένα μπάρμπεκιου; Σκέψου την ασφάλεια του καταναλωτή (το άτομο που τρώει το φαγητό), την προσωπική σου ασφάλεια, και τον χειρισμό των εργαλείων και του εξοπλισμού που χρησιμοποιείς με βάση τους κανόνες υγιεινής**

### Σενάριο 2

Η μαμά του Γιάννη ετοιμάζει κοτόπουλο για βραδινό και βάζει το κοτόπουλο στο νεροχύτη να το πλύνει.

**

**

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια του Γιάννη για το πλύσιμο του κοτόπουλου και γιατί;**

1. **Γιατί ίσως είναι δύσκολο να αλλάξουμε συνήθειες για την υγιεινή των τροφίμων στο σπίτι μας;**

1. **Ποιες συνήθειες για την υγιεινή των τροφίμων ίσως να έχεις πάρει από το σπίτι; Είναι καλές ή κακές;**
2. **Τι κάνεις για να θυμάσαι να ακολουθείς τους καλούς κανόνες υγιεινής των τροφίμων και να εφαρμόζεις τις καλές συνήθειες στην κουζίνα, στο σπίτι, στο σχολείο ή στη δουλειά;**

### Σενάριo 3

*Ο Θωμάς φτιάχνει το κολατσιό του για την επόμενη μέρα. Ψάχνει στο ψυγείο να δει τι μπορεί να χρησιμοποιήσει.*

**

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τον Θωμά για τη χρήση ζαμπόν μετά από την ημερομηνία λήξης του και γιατί;**

1. **Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ «Ανάλωση μέχρι» και «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» μια συγκεκριμένη ημερομηνία;**
2. **Ποια παραδείγματα τροφίμων μπορείς να σκεφτείς που έχουν ετικέτες στην συσκευασία τους «Ανάλωση μέχρι» και «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» μια συγκεκριμένη ημερομηνία; Ποιες είναι οι διαφορές τους;**

### Σενάριο 4

*Ο Σταύρος και η οικογένεια του τρώνε το βραδινό τους στο σπίτι. Συζητούν για μια οικογένεια που αρρώστησε επειδή έφαγε από το μπουφέ ενός εστιατορίου την περασμένη εβδομάδα.*

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια του Σταύρου και της κόρης του σε σχέση με το να τρως έξω;**

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια της γυναίκας του Σταύρου για τα τροφιμογενή νοσήματα και γιατί;**

1. **Γιατί ίσως οι άνθρωποι νομίζουν ότι το να τρώνε σε μπουφέ ή εστιατόρια είναι πιο ριψοκίνδυνο από το να τρώνε στο σπίτι;**

### Σενάριο 5

*Η Μαρία και ο αδερφός της προετοιμάζουν μεσημεριανό γεύμα για τους καλεσμένους τους. Η Μαρία έχει ετοιμάσει τα λαχανικά και είναι έτοιμη να ετοιμάσει το κρέας.*



1. **Συζητήστε τις πρακτικές για την υγιεινή των τροφίμων που θα έπρεπε να ακολουθεί η Μαρία για την προετοιμασία των λαχανικών, της σαλάτας και του κρέατος. Σε ποια θερμοκρασία θα έπρεπε να ρυθμίζεται το ψυγείο; Πού θα έπρεπε να τοποθετούνται στο ψυγείο τα διαφορετικά είδη τροφίμων;**
2. **Συζητήστε εάν οι πλαστικές σανίδες κοπής είναι ασφαλέστερες από τις ξύλινες και γιατί;**

1. **Συζητήστε πως μπορεί να συμβεί η επιμόλυνση εάν ο εξοπλισμός δεν χρησιμοποιείται σωστά κατά την προετοιμασία του φαγητού και το καθάρισμα των επιφανειών;**

1. **Συζητήστε εάν θα χρησιμοποιούσατε σανίδα κοπής διαφορετικού χρώματος στην κουζίνα σας (ανάλογα με το τρόφιμο που χειρίζεστε).**

# Υγιεινή & Ασφάλεια Τροφίμων

## Σενάρια για την Ασφάλεια των Τροφίμων

### Φύλλο Εργασίας Μαθητή

### Σενάριο 1

*Η Άννα έχει συμπτώματα τροφιμογενούς λοίμωξης μετά από ένα γεύμα που έφαγε σε μπάρμπεκιου. Η Άννα πάει στην φαρμακοποιό να ρωτήσει για τα συμπτώματά της.*

****

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με την δήλωση της Άννας ότι οι τροφιμογενείς λοιμώξεις διατηρούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ισχυρό και γιατί;**

Μερικές λοιμώξεις το σώμα μας μπορεί να θυμάται πως να τις καταπολεμήσει την επόμενη φορά (π.χ., ανεμοβλογιά) αλλά συνήθως με τις τροφιμογενείς λοιμώξεις δεν συμβαίνει αυτό και υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη λοιμώξεων. Το να εκθέτουμε τον εαυτό μας σε βλαβερά τροφιμογενή μικρόβια δεν θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Πάντα πλένετε τα χέρια σας όταν ακουμπήσετε ωμό κρέας, μετά την τουαλέτα, και πριν το φαγητό. Εάν αρρωστήσουμε από κάποιο τρόφιμο, πρέπει να βεβαιωθούμε ότι πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, πίνουμε πολλά υγρά, αποφεύγουμε την επαφή με άλλους ανθρώπους και αποφεύγουμε να μαγειρεύουμε για άλλους όταν είμαστε άρρωστοι. Δεν θα πρέπει να πηγαίνουμε στο σχολείο ή στη δουλειά μέχρι να γίνουμε καλά, δηλαδή να περάσουν τουλάχιστον δύο μέρες χωρίς να έχουμε συμπτώματα.

1. **Γιατί οι τροφιμογενείς λοιμώξεις είναι πιθανόν να είναι πιο επικίνδυνες για κάποιες ομάδες ανθρώπων όπως οι έγκυες γυναίκες, οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά κάτω των πέντε ετών και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα;**

Οι ηλικιωμένοι, οι έγκυες γυναίκες, τα παιδιά κάτω των πέντε ετών και τα άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα είναι πιο ευάλωτοι στις συνέπειες της ασθένειας, ιδιαίτερα γιατί αυτές οι ομάδες μπορεί να έχουν περιορισμένες θεραπευτικές επιλογές ακόμη για τις κοινές λοιμώξεις.

1. **Πώς μπορείς να διασφαλίσεις ότι το φαγητό είναι μαγειρεμένο με ασφάλεια όταν ετοιμάζεις ένα μπάρμπεκιου; Σκέψου την ασφάλεια του καταναλωτή (το άτομο που τρώει το φαγητό), την προσωπική σου ασφάλεια, και τον χειρισμό των εργαλείων και του εξοπλισμού που χρησιμοποιείς με βάση τους κανόνες υγιεινής**

To φαγητό στο μπάρμπεκιου δεν ψήνεται ομοιόμορφα. Μερικές φορές η εξωτερική πλευρά του ίσως να φαίνεται ψημένη ή ακόμα και καρβουνιασμένη, αλλά μπορεί να είναι μισοψημένο ακόμα στο εσωτερικό του. Ελέγξετε εάν το κρέας έχει την απαραίτητη θερμοκρασία ψησίματος στα πιο παχιά σημεία, και ότι στο κοτόπουλο δεν υπάρχουν ροζ σημεία και τα ζουμιά που τρέχουν είναι καθαρά. Η επιφάνεια του κρέατος, ειδικά του κόκκινου κρέατος όπως το αρνί ή το μοσχάρι πρέπει να ψήνονται/μαγειρεύονται σχολαστικά. Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε νερό και σαπούνι για να πλύνετε τα χέρια σας πριν το φαγητό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλκοολούχο τζελ (65% έως 75% αλκοόλ) ή υγρά αντιμικροβιακά χαρτομάντηλα, διασφαλίζοντας ότι καθαρίζετε τα χέρια σας επαρκώς.

### Σενάριο 2

Η μαμά του Γιάννη ετοιμάζει κοτόπουλο για βραδινό και βάζει το κοτόπουλο στο νεροχύτη να το πλύνει.

**

**

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια του Γιάννη για το πλύσιμο του κοτόπουλου και γιατί;**

Ο Γιάννης έχει δίκιο όταν λέει ότι το με το πλύσιμο του κοτόπουλου μπορεί να πιτσιλισθούν οι επιφάνειες της κουζίνας, οι πετσέτες, τα χέρια και να μολυνθούν. Τα περισσότερα κοτόπουλα φυσιολογικά περιέχουν βακτήρια όπως το Καμπυλοβακτηρίδιο. Η επιμόλυνση των επιφανειών, των χεριών και των πετσετών από το πλύσιμο του κοτόπουλου μπορεί να οδηγήσει στην είσοδο αυτών των μικροβίων στο σώμα μας. Εάν τα βακτήρια μπουν μέσα στο σώμα μας, μπορεί να προκαλέσουν τροφιμογενή λοίμωξη.

1. **Γιατί ίσως είναι δύσκολο να αλλάξουμε συνήθειες για την υγιεινή των τροφίμων στο σπίτι μας;**

Οι άνθρωποι έχουν το δικό τους τρόπο να κάνουν πράγματα στην κουζίνα, από την προετοιμασία του φαγητού μέχρι το μαγείρεμα και το καθάρισμα των επιφανειών.

Η δυσκολία αυτή μπορεί να οφείλεται και στις πολιτισμικές πρακτικές που διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Μπορεί να είναι δύσκολο να αλλάξεις συνήθειες ως προς την υγιεινή των τροφίμων εάν οι δικές σου πρακτικές ποτέ δεν σου έχουν δημιουργήσει κάποιο πρόβλημα υγείας. Παρόλα αυτά, με τις σωστές πληροφορίες δίνεται η ευκαιρία να αλλάξει μια συνήθεια και έτσι οι άνθρωποι ίσως έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να αλλάξουν ριψοκίνδυνες πρακτικές όπως το πλύσιμο του κοτόπουλου.

1. **Ποιες συνήθειες για την υγιεινή των τροφίμων ίσως να έχεις πάρει από το σπίτι; Είναι καλές ή κακές;**

Συζητήστε τις δυναμικές και τις συνήθειες της οικογένειας στο σπίτι.

1. **Τι κάνεις για να θυμάσαι να ακολουθείς τους καλούς κανόνες υγιεινής των τροφίμων και να εφαρμόζεις τις καλές συνήθειες στην κουζίνα, στο σπίτι, στο σχολείο ή στη δουλειά;**

Προτάσεις μπορούν να περιλαμβάνουν: Να σχεδιάσεις δικά σου μαγνητάκια για το ψυγείο για την υγιεινή των τροφίμων, αφίσες για το πλύσιμο των χεριών, ή να υποσχεθείς στον εαυτό σου ότι θα εφαρμόζεις την υγιεινή των τροφίμων.

### Σενάριo 3

*Ο Θωμάς φτιάχνει το κολατσιό του για την επόμενη μέρα. Ψάχνει στο ψυγείο να δει τι μπορεί να χρησιμοποιήσει.*

**

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τον Θωμά για τη χρήση ζαμπόν μετά από την ημερομηνία λήξης του και γιατί;**

Δεν είναι ασφαλές να τρώμε τρόφιμα όπως το ζαμπόν όταν έχει λήξει η ημερομηνία κατανάλωσης του ακόμα και εάν μυρίζει ωραία και φαίνεται καλό. Μερικά τρόφιμα ίσως δείχνουν καλά ή έχουν ωραία γεύση και οσμή, γιατί πιθανώς τα βλαβερά μικρόβια δεν έχουν ακόμα αναπτυχθεί σε αυτά. Τις περισσότερες φορές, τα μικρόβια, που δεν είναι ορατά, βρίσκονται στα τρόφιμα αλλά αυτό δεν αλλοιώνει την μυρωδιά των τροφίμων. Συνεπώς είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή στη κατανάλωση των τροφίμων με βάση τις ημερομηνίες λήξεως, καθώς αυτές βρίσκονται εκεί για ασφάλεια.

1. **Ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ «Ανάλωση μέχρι» και «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» μια συγκεκριμένη ημερομηνία;**

Η ετικέτα «Ανάλωση μέχρι» αναφέρεται στο μέχρι πότε το τρόφιμο είναι ασφαλές για κατανάλωση. Το τρόφιμο δεν θα πρέπει να καταναλωθεί μετά από αυτή την ημερομηνία. Η ετικέτα «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» αναφέρεται στο μέχρι πότε το τρόφιμο θα έχει την καλύτερη του ποιότητα αλλά αξίζει να σημειωθεί ότι η κατανάλωση του μετά από αυτή την ημερομηνία παραμένει ακόμα ασφαλής, ωστόσο η ποιότητα της γεύσης του θα έχει πιθανόν μειωθεί.

1. **Ποια παραδείγματα τροφίμων μπορείς να σκεφτείς που έχουν ετικέτες στην συσκευασία τους «Ανάλωση μέχρι» και «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» μια συγκεκριμένη ημερομηνία; Ποιες είναι οι διαφορές τους;**

Τα τρόφιμα που συνήθως έχουν μια ετικέτα «Ανάλωση μέχρι» περιλαμβάνουν το κρέας, τα ψάρια, τα αυγά, τις σαλάτες και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι. Τα τρόφιμα που έχουν την ετικέτα «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» είναι συνήθως προϊόντα όπως κονσερβοποιημένα τρόφιμα, ψωμί, τσιπς και μερικά φρούτα και λαχανικά. Τα τρόφιμα που έχουν ετικέτα «Ανάλωση κατά προτίμηση πριν» κάποια ημερομηνία είναι συνήθως ξηρά προϊόντα, συχνά γλυκά ή αλμυρά, και γενικά δεν χρειάζονται να διατηρούνται στο ψυγείο.

### Σενάριο 4

*Ο Σταύρος και η οικογένεια του τρώνε το βραδινό τους στο σπίτι. Συζητούν για μια οικογένεια που αρρώστησε επειδή έφαγε από το μπουφέ ενός εστιατορίου την περασμένη εβδομάδα.*

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια του Σταύρου και της κόρης του σε σχέση με το να τρως έξω;**

Αυτός είναι ένας συνεχιζόμενος επιστημονικός διάλογος. Υπάρχει περιορισμένη τεκμηρίωση που να υποστηρίζει ότι είναι πιο πιθανόν να αρρωστήσεις από τρόφιμο που έχεις φάει έξω σε κάποιο εστιατόριο ή μπουφέ σε σχέση με το φαγητό που μαγειρεύεται στο σπίτι. Πολλοί άνθρωποι μαθαίνουν τις αρχικές δεξιότητες μαγειρικής και τους βασικούς κανόνες υγιεινής από τις οικογένειες τους στο σπίτι. Οι συνήθειες που παίρνουμε από οικογένεια και φίλους για το μαγείρεμα και την προετοιμασία του φαγητού δεν διασφαλίζουν πάντα ότι το φαγητό που μαγειρεύεται στο σπίτι είναι πιο ασφαλές να καταναλωθεί. Η πιθανότητα να αρρωστήσεις από τροφιμογενές νόσημα εξαρτάται από τις συμπεριφορές υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων και όχι από το εάν το φαγητό μαγειρεύεται στο σπίτι ή στο εστιατόριο.

1. **Συμφωνείς ή διαφωνείς με τα σχόλια της γυναίκας του Σταύρου για τα τροφιμογενή νοσήματα και γιατί;**

Η πιθανότητα τροφιμογενούς νοσήματος εξαρτάται από τις συμπεριφορές ασφάλειας και υγιεινής των τροφίμων και όχι από το εάν το φαγητό μαγειρεύεται στο σπίτι ή στο εστιατόριο. Ο τρόπος που προετοιμάζουμε και μαγειρεύουμε το φαγητό (συμπεριλαμβανομένου και του κρέατος) και η ατομική μας υγιεινή, η υγιεινή των εργαλείων μαγειρικής και η καθαριότητα της κουζίνας, όλα επηρεάζουν την ασφάλεια των τροφίμων και περιορίζουν τον κίνδυνο να αναπτύξουμε μια τροφιμογενή λοίμωξη.

1. **Γιατί ίσως οι άνθρωποι νομίζουν ότι το να τρώνε σε μπουφέ ή εστιατόρια είναι πιο ριψοκίνδυνο από το να τρώνε στο σπίτι;**

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που οι άνθρωποι μπορεί να νομίζουν ότι το να τρως σε μπουφέ ή εστιατόριο είναι πιο ριψοκίνδυνο από το να τρως στο σπίτι. Κάποιοι λόγοι είναι ότι δεν βλέπουν το τρόφιμο όταν ψήνεται/μαγειρεύεται, δεν γνωρίζουν εάν το προσωπικό πλένει τα χέρια του καλά και πόσο χρονικό διάστημα το τρόφιμο έμεινε εκτός ψυγείου ή εάν τηρήθηκαν οι κανόνες υγιεινής κατά την προετοιμασία, το μαγείρεμα και την αποθήκευση του φαγητού.

### Σενάριο 5

*Η Μαρία και ο αδερφός της προετοιμάζουν μεσημεριανό γεύμα για τους καλεσμένους τους. Η Μαρία έχει ετοιμάσει τα λαχανικά και είναι έτοιμη να ετοιμάσει το κρέας.*



1. **Συζητήστε τις πρακτικές για την υγιεινή των τροφίμων που θα έπρεπε να ακολουθεί η Μαρία για την προετοιμασία των λαχανικών, της σαλάτας και του κρέατος. Σε ποια θερμοκρασία θα έπρεπε να ρυθμίζεται το ψυγείο; Πού θα έπρεπε να τοποθετούνται στο ψυγείο τα διαφορετικά είδη τροφίμων;**

Η Μαρία θα έπρεπε να έχει διασφαλίσει ότι το κρέας προετοιμάστηκε σε μια διαφορετική σανίδα κοπής από αυτή που χρησιμοποιήθηκε για τη σαλάτα και τα λαχανικά. Η Μαρία θα έπρεπε να έχει πλύνει τα χέρια της κατάλληλα με σαπούνι και νερό μετά το χειρισμό του ωμού κρέατος και να διασφαλίσει ότι η σαλάτα και τα λαχανικά πλύθηκαν επίσης σχολαστικά. Η ιδανική θερμοκρασία του ψυγείου είναι 4°C. Η έτοιμη σαλάτα θα μπορούσε να τοποθετηθεί στο πάνω ράφι του ψυγείου. Οι σάλτσες θα πρέπει να σκεπάζονται και μπορούν να τοποθετηθούν στην πόρτα. Το κρέας θα πρέπει να τοποθετείται σκεπασμένο και χωριστά από άλλα τρόφιμα, ώστε να αποφύγουμε να τρέξουν τα ζουμιά του κρέατος σε άλλα τρόφιμα, ιδανικά το τοποθετούμε στο κάτω ράφι του ψυγείου.

1. **Συζητήστε εάν οι πλαστικές σανίδες κοπής είναι ασφαλέστερες από τις ξύλινες και γιατί;**

Δεν υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι οι πλαστικές σανίδες κοπής είναι ασφαλέστερες από τις ξύλινες. Όμως, οι πλαστικές σανίδες κοπής είναι πιο εύκολο να πλυθούν κατάλληλα και κατά συνέπεια να μειώσουν τον κίνδυνο της επιμόλυνσης. Δεν υπάρχει καμιά ισχυρή τεκμηρίωση ότι κάποιος τύπος σανίδας κοπής είναι περισσότερο ή λιγότερο ασφαλής, περισσότερο ή λιγότερο υγιεινός, σε σχέση με το υλικό που είναι κατασκευασμένος (πλαστικό, ξύλο ή γυαλί). Αυτό που είναι σημαντικό είναι ότι όλες οι σανίδες κοπής πρέπει να καθαρίζονται κατάλληλα μετά από κάθε χρήση. Εάν μια σανίδα έχει καταστραφεί και έχει διάφορα βαθιά κοψίματα ή βαθουλώματα θα πρέπει να αντικαθίσταται, καθώς τα βακτήρια μπορούν να επιζούν μέσα στα βαθουλώματα. Επίσης, συνιστάται να χρησιμοποιείτε διαφορετική σανίδα για το ωμό κρέας, διαφορετική για τα ψάρια και διαφορετική για τα λαχανικά ή τη σαλάτα. Στα εστιατόρια χρησιμοποιείται ένα σχήμα χρωματικού κώδικα για τις σανίδες κοπής.

1. **Συζητήστε πως μπορεί να συμβεί η επιμόλυνση εάν ο εξοπλισμός δεν χρησιμοποιείται σωστά κατά την προετοιμασία του φαγητού και το καθάρισμα των επιφανειών;**

Επιμόλυνση μπορεί να συμβεί από διαφορετικά τρόφιμα που τοποθετούνται στην ίδια επιφάνεια διαδοχικά χωρίς αυτή να έχει πλυθεί, π.χ. να προετοιμάζεται η σαλάτα ή τα λαχανικά στην ίδια σανίδα κοπής αμέσως μετά το κρέας. Επιμόλυνση μπορεί επίσης να συμβεί εάν χρησιμοποιείται το ίδιο μαχαίρι για το κόψιμο του κρέατος και μετά για κάτι άλλο, όπως το κόψιμο λαχανικών. Εάν οι επιφάνειες δεν πλένονται κατάλληλα, τα ζουμιά του κρέατος ίσως παραμείνουν και επιμολύνουν τα χέρια και άλλα τρόφιμα ή ακόμα και τα ρούχα σου. Είναι σημαντικό να καθαρίζεις τις επιφάνειες σχολαστικά και να πλένεις τα χέρια σου καλά με σαπούνι και νερό.

1. **Συζητήστε εάν θα χρησιμοποιούσατε σανίδα κοπής διαφορετικού χρώματος στην κουζίνα σας (ανάλογα με το τρόφιμο που χειρίζεστε).**

Συζητήστε εάν χρησιμοποιείτε σανίδες κοπής στο σπίτι και πως ξεχωρίζετε το κρέας από τα λαχανικά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του φαγητού.