

# Гігієна та безпека харчових продуктів

## Сценарії безпеки харчових продуктів

### Походження

Ці ресурси отримують фінансування у рамках проєкту Європейського Союзу SafeConsume — загальноєвропейського проєкту, що спрямований на зниження захворювань, спричинених харчовими патогенами. Більше інформації на сайті <http://safeconsume.eu/>.

Ці ресурси були розроблені після дослідження з учнями й викладачами з усієї Європи та перевірені у навчальних закладах під час розробки.

Після досліджень зі споживачами по всій Європі було виявлено декілька видів ризикованої поведінки, пов'язаної з харчовими продуктами, і ми прагнемо покращити навчання у цій сфері. У цьому блоці досліджено поширені переконання та помилкові уявлення про безпеку харчових продуктів, які поширені в Англії та інших європейських країнах. На уроці представлено загальні сценарії, в яких можуть опинитися діти, молоді люди та їхні сім'ї, а також питання для обговорення по кожному окремому сценарію.

### Посилання на національну навчальну програму:

- KS3 (ключовий етап 3): RSHE (Освіта у сфері стосунків, статевих відносин і здоров'я); здоров'я та профілактика; здорове харчування
- KS3: Наука; Живі істоти та середовища їхнього проживання
- KS4: GCSE (Загальний атестат про середню освіту) у сфері приготування їжі та харчування; підготовка та приготування їжі — наукові принципи, що лежать в основі підготовки та приготування їжі.

### Результати опанування матеріалу:

- Розуміти, що спричинені харчовими продуктами захворювання можуть призвести до важких наслідків і не сприяють зміцненню імунної системи
- Розуміти наслідки недотримання правил харчової гігієни вдома, наприклад, перехресне зараження, і як цьому запобігти
- Розуміти типи етикеток харчових продуктів і чому вони важливі
- Пояснити різницю між безпекою та якістю їжі
- Розуміти, що приготована вдома їжа не обов'язково безпечніша за їжу з ресторану



## Ресурси:

- Презентація PowerPoint «Сценарії безпеки харчових продуктів»
- SW (Робочий аркуш учня): Сценарії безпеки харчових продуктів
- Аркуш з відповідями учня: Сценарії безпеки харчових продуктів

## План уроку

Призначений для учнів 15-18 років, але може бути адаптований для учнів 11-14 років.

## Вступ

Перегляньте кожен зі сценаріїв безпеки харчових продуктів у презентації **PowerPoint «Сценарії безпеки харчових продуктів»**. Кожен сценарій представляє різних персонажів у типових ситуаціях.

Учні можуть працювати в парах або малих групах для обговорення. Попросіть учнів робити примітки до кожного запитання у **робочому аркуші: «Сценарії безпеки харчових продуктів»**.

Попросіть учнів по черзі поділитися роздумами щодо кожного сценарію з рештою класу та обговоріть відповіді.

**Аркуш з відповідями учня: «Сценарії безпеки харчових продуктів»** можна використовувати як керівництво для обговорення, щоб перевірити всі підняті питання.



## Робочий аркуш учня «Сценарії безпеки харчових продуктів»

### Сценарій 1

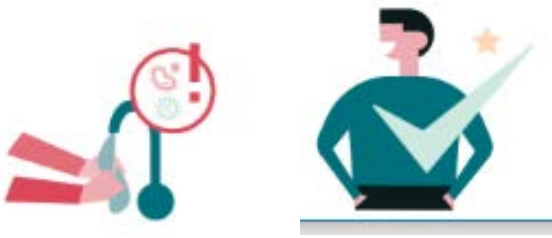
*Після споживання шашлику у Ганни (Hannah) з'явилися симптоми хвороби, спричиненої харчами. Ганна обговорює симптоми з аптекарем.*



1. Чи згодні ви з твердженням Ганни щодо питання про те, чи харчові інфекції зміцнюють нашу імунну систему? Чому?
  
2. Чому спричинені їжею захворювання можуть бути більш небезпечними для деяких груп людей, наприклад, вагітних, людей похилого віку, дітей до п'яти років і людей з ослабленою імунною системою?
  
3. Як забезпечити безпечне приготування їжі під час приготування на мангалі? Подумайте про безпеку споживача (особи, яка їсть їжу), особисту безпеку та дотримання гігієни інструментів та обладнання.

## Сценарій 2

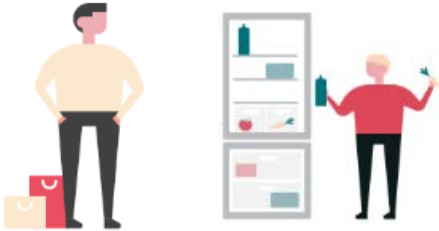
Мама Тьяго (Tiago) готує курку на вечерю. Вона кладе курку в раковину, щоб помити її.



1. Чи погоджуєтесь ви з коментарями Тьяго щодо миття курки? Чому?
2. Чому може бути важко змінити гігієнічні звички в сім'ї?
3. Які харчові гігієнічні звички, можливо, з'явилися у вас вдома? Це хороші чи погані звички?
4. Як ви можете нагадувати собі дотримуватися правил гігієни харчування та засвоїти корисні звички на кухні вдома, у школі чи на роботі?

## Сценарій 3

*Х'юго (Hugo) готує собі на завтра обід. Він зазирає у холодильник, аби подивитися, що можна використати.*



1. Чи погоджуєтеся ви з Х'юго щодо використання шинки, термін придатності якої минув? Чому?
2. Яка різниця між поняттями «вжити до» і «придатний до»?
3. Які приклади продуктів, які можна вживати до певної дати та які придатні до певної дати, ви можете згадати? Як вони відрізняються?



## Сценарій 5

Марія (Maria) з братом готують обід для гостей. Марія підготувала овочі та збирається підготувати м'ясо.



1. Обговоріть правила харчової гігієни, яких мала дотримуватися Марія під час приготування овочів, салату та м'яса. Яку температуру потрібно встановити в холодильнику? Де в холодильнику зберігати різні продукти?
2. Обговоріть, чи пластикові дошки безпечніші за дерев'яні і чому?
3. Обговоріть, як може статися перехресне зараження, якщо обладнання не використовувалося належним чином під час приготування їжі та чищення поверхонь?
4. Обговоріть, чи використовували б ви у себе вдома різнокольорові дошки.

## Аркуш з відповідями студента «Сценарії безпеки харчових продуктів»

### Сценарій 1

*Після споживання шашлику у Ганни з'явилися симптоми хвороби, спричиненої харчами. Ганна обговорює симптоми з аптекарем.*

**1. Чи згодні ви з твердженням Ганни щодо питання про те, чи харчові інфекції зміцнюють нашу імунну систему? Чому?**

У випадку деяких інфекцій наш організм може пам'ятати, як боротися з ними наступного разу (наприклад, вітряна віспа), але у більшості випадків це не так, оскільки існує дуже багато різних видів інфекцій. Піддаючи себе впливу шкідливих харчових мікробів, ми не зміцнюємо імунну систему. Завжди мийте руки після того, як ви торкалися сирого м'яса, після використання туалету та перед тим, як їсти руками. Якщо ви захворіли через їжу, потрібно мити руки з милом, пити багато рідини, уникати контакту з іншими людьми та не готувати їжу для інших, поки хворієте. Слід уникати навчання або роботи, доки нудота і діарея не спостерігатимуться протягом двох днів.

**2. Чому спричинені їжею захворювання можуть бути більш небезпечними для деяких груп людей, наприклад, вагітних, людей похилого віку, дітей до п'яти років і людей з ослабленою імунною системою?**

Люди похилого віку, вагітні жінки, а також діти та молодь більш уразливі до наслідків хвороби, особливо тому, що ці групи можуть мати обмеження щодо варіантів лікування поширених інфекцій.

**3. Як забезпечити безпечне приготування їжі під час приготування на мангалі? Подумайте про безпеку споживача (особи, яка їсть їжу), особисту безпеку та дотримання гігієни інструментів та обладнання.**

Їжа на мангалі готується нерівномірно. Іноді зовнішня сторона може виглядати прожареною або навіть обугленою, але всередині продукт все одно може бути недодготованим. Переконайтеся, що м'ясо гаряче в центрі, що курятина не має рожевих шматочків, що сік — прозорий. Поверхня м'яса, особливо червоного м'яса, як-от баранини або яловичини, має бути ретельно прожарена. Мийте руки водою з милом і ретельно очищуйте всі інструменти та приладдя. Спиртовий гель (мінімум 60 % спирту) і вологі серветки можна використовувати, якщо на вулиці утруднений доступ до води. Переконайтеся, що ви добре вимили руки, перед тим, як їсти руками.





## Сценарій 2

Мама Тьяго готує курку на вечерю. Вона кладе курку в раковину, щоб помити її

### 1. Чи погоджуєтесь ви з коментарями Тьяго щодо миття курки? Чому?

Тьяго правий, кажучи, що миття курки може призвести до того, що сік з м'яса бризне на кухонні поверхні, одяг і руки та заразить їх. У більшості курей природно містяться такі бактерії, як кампілобактер (*Campylobacter*). Перехресне зараження поверхонь, рук і одягу від миття курки може сприяти проникненню цих мікробів у наше тіло. Якщо бактерії потрапляють всередину людини, це може призвести до захворювань, спричинених харчами.

### 2. Чому може бути важко змінити гігієнічні звички в сім'ї?

У людей є власні способи роботи на кухні, починаючи підготовкою їжі, її приготуванням і чисткою поверхонь. Ці способи можуть включати і різні культурні практики, що є досить індивідуальними. Може бути важко змінити харчові гігієнічні звички, якщо ваші практики ніколи не завдавали вам шкоди. Однак, володіючи правильною інформацією та маючи можливість змінити звичку, люди можуть бути більш мотивованими змінити ризиковані практики, як-от миття курки.

### 3. Які харчові гігієнічні звички, можливо, з'явилися у вас вдома? Це хороші чи погані звички?

### 4. Обговоріть вдома сімейну динаміку та звички.

### 5. Як ви можете нагадувати собі дотримуватися правил гігієни харчування та засвоїти корисні звички на кухні вдома, у школі чи на роботі?

Пропозиції можуть включати: розробити власні гігієнічні магніти на холодильник, плакати, які нагадують про миття рук, або взяти на себе зобов'язання дотримуватися безпеки харчових продуктів.



### Сценарій 3

*Х'юго готує собі на завтра обід. Він зазирає у холодильник, аби подивитися, що можна використати.*

**1. Чи погоджуєтеся ви з Х'юго щодо використання шинки, термін придатності якої минув? Чому?**

Небезпечно їсти таку їжу, як шинка, термін вживання якої минув, навіть якщо вона добре пахне та виглядає. Деякі продукти можуть мати приємний запах, вигляд або смак, але на них, можливо, вже вирости шкідливі бактерії. Здебільшого невидимі бактерії знаходяться на їжі, і це не змінює запах їжі, тому важливо звернути увагу на терміни вживання, оскільки вони зазначені з метою безпеки.

**2. Яка різниця між поняттями «вжити до» і «придатний до»?**

«Вжити до» (Use before) означає дату, до якої їжа безпечна для споживання. Після цієї дати їжу не можна вживати. Напис «придатний до» (Best before) означає дату, до якої їжа буде мати найкращу якість, але варто зазначити, що споживання після цієї дати все ще має бути безпечним, утім якість смаку, ймовірно, погіршиться.

**3. Які приклади продуктів, які можна вживати до певної дати та які придатні до певної дати, ви можете згадати? Як вони відрізняються?**

До продуктів, на яких зазвичай пишуть «вжити до», належать м'ясо, риба, яйця, салат і молочні продукти, як-от молоко та йогурт. Продукти, на яких пишуть «вжити до», швидко псуються. Щоб зберегти, їх часто потрібно тримати в холодильнику. Ці продукти зазвичай вологі, а бактерії люблять рости у вологих умовах. Продукти, на яких зазвичай пишуть «придатний до», це консерви, хліб, чипси та деякі фрукти та овочі. Продукти, на яких зазвичай пишуть «придатний до», — сухі продукти, часто солодкі або солоні, і, як правило, їх не потрібно тримати в холодильнику, щоб зберегти.



## Сценарій 4

*Ставрос із сім'єю вечеряють вдома. Вони обговорюють родину, яка захворіла, коли минулого тижня харчувалася у ресторані зі шведським столом*

### 1. Чи погоджуєтесь ви з коментарями Ставроса та його доньки щодо харчування в закладах?

Це питання постійних наукових дебатів. Існують обмежені дані про те, що ймовірність захворіти від їжі, яку ви з'їли в закладі, вища, ніж від їжі, приготованої вдома. Багато людей отримують перші кулінарні навички й елементарні правила гігієни в сім'ї вдома. Звички, які ми отримуємо від друзів і родини щодо підготовки та приготування їжі, не завжди гарантують, що приготована вдома їжа безпечна для споживання. Ймовірність харчових захворювань залежить від безпеки їжі та гігієни, а не від того, чи готується їжа вдома чи в ресторані.

### 2. Чи погоджуєтесь ви з коментарями дружини Ставроса щодо спричинених їжею хвороб? Чому?

Ймовірність харчових захворювань залежить від безпеки їжі та гігієни, а не від того, чи готується їжа вдома чи в ресторані. Те, як ми підготовлюємо їжу, готуємо їжу (включаючи м'ясо), а також наша особиста гігієна, гігієна інструментів і гігієна кухні сприяють безпеці харчових продуктів і нашому ризику зараження захворюваннями, спричиненими харчовими продуктами.

### 3. Чому люди можуть подумати, що їсти у закладах більш ризиковано, ніж вдома?

Є багато причин, чому люди можуть думати, що їсти в закладах ризикованіше, ніж вдома. Зокрема, через те, що люди не бачать, як готується їжа, яку вони споживають, не знають, чи були вимиті руки, не знають, як довго їжа трималася без холодильника, чи було дотримано правил гігієни від підготовки до приготування та при зберіганні. Симптоми більшості захворювань харчового походження проявляються через кілька днів або тижнів, тому люди частіше думають, що захворювання спричинила їжа, яку вони нещодавно їли не вдома, а не їжа, яку вони щодня їдять вдома.



## Сценарій 5

Марія з братом готують обід для гостей. Марія підготувала овочі та збирається підготувати м'ясо.

- 1. Обговоріть правила харчової гігієни, яких мала дотримуватися Марія під час приготування овочів, салату та м'яса. Яку температуру потрібно встановити в холодильнику? Де в холодильнику зберігати різні продукти?**

Марія мала подбати про те, щоб підготувати м'ясо на іншій дошці, не на дошці для салату та овочів. Марія мала належним чином вимити руки з милом після роботи із сирим м'ясом, а також переконатися, що салат і овочі також ретельно вимиті. Ідеальна температура в холодильнику — 4°C. Готовий салат можна тримати на верхній полиці, але накритим; заправки та соуси можна тримати в дверях; м'ясо слід тримати накритим окремо від інших продуктів, щоб м'ясні соки не капали на інші продукти, тому найкраще — на нижній полиці холодильника.

- 2. Обговоріть, чи пластикові дошки безпечніші за дерев'яні і чому?**

Немає конкретних доказів того, що безпечніші пластикові чи дерев'яні дошки. Однак пластикові дошки легше чистити, що зменшує ризик перехресного зараження. Немає вагомих доказів того, що один тип дошки — більш чи менш безпечний або більш чи менш гігієнічний, незалежно від того, виготовлена дошка з пластику, дерева чи скла. Важливо, щоб усі дошки добре вимивалися після кожного використання. Якщо на дошці є глибокі порізи або заглибини, її слід замінити, оскільки там можуть затримуватися бактерії. Також рекомендується використовувати окремі дошки для нарізання сирого м'яса, риби, овочів або салату; у ресторанах використовується кольорова кодова схема для дощок.

- 3. Обговоріть, як може статися перехресне зараження, якщо обладнання не використовувалося належним чином під час приготування їжі та чищення поверхонь?**

Перехресне зараження може статися через розміщення різних харчових продуктів на одній поверхні, наприклад, підготовка овочів на одній обробній дошці з м'ясом. Перехресне зараження також може статися, якщо той самий ніж використовується для нарізання м'яса, а потім для чогось іншого, наприклад, для подрібнення овочів. Якщо поверхні не очищені належним чином, на них може лишатися м'ясний сік. Через нього може статися зараження рук та інших продуктів або навіть вашого одягу. Важливо ретельно очищати поверхні та ретельно мити руки з милом.

