



Aprofitament segur del menjar

Data: octubre de 2015

Revisió: 00



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi el titular dels drets (Generalitat de Catalunya. Departament de Salut). La llicència completa es pot consultar a <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/es/legalcode.ca>

Índex

1.	Participants.....	4
2.	Introducció.....	5
3.	Objectius.....	5
3.1.	Generals.....	5
3.2.	Específics	5
4.	Normativa de referència.....	6
5.	Fonts d'informació	6
6.	Conclusions.....	8
7.	Proposta.....	8
8.	Agraïments.....	8
9.	Annex I. Informació per a voluntaris d'entitats d'ajuda	9
10.	Annex II. Informació per a famílies receptores d'aliments	14
11.	Annex III. Material per als infants	18

1. Participants

Autors

Moderador

Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball	Correu electrònic
Royo Santiago, Àngel	Veterinari	ETSP Baix Camp-Priorat	angel.royosantiago@gencat.cat
Cognoms, nom	Professió	Lloc de treball	
Figuera Albet, Núria	Farmacèutica	Consultora Kualigest. Col·laboradora al Rebot Solidari de Vilafranca	
Ortiz Mayorgas, Miquel À.	Veterinari	ETSP Baix Camp-Priorat	

Col·laboradors

Amorós Alberich, Núria. Inspectora. SR a Tarragona. Departament de Benestar Social i Família

Bocio Sanz, Ana. Farmacèutica. ETSP Baix Camp-Priorat

Cabré Bargalló, Josep M. Veterinari. ETSP Baix Camp-Priorat

Cugat Pujol, Glòria. Veterinària. SC. Departament d'Agricultura

Garcia Malo, Maria Pilar. Veterinària. ETSP Baix Camp-Priorat

Giménez Roig, Daniel. Veterinari. ETSP Barcelonès Sud i Baix Llobregat Delta Litoral

Gutiérrez Hidalgo, Carme. Inspectora. SR a Tarragona. Departament de Benestar Social i Família

Mata Soler, Ester. Tecnòloga dels aliments. Campos Estela de Restauración SL

De Miquel Sagnier, Juan Marcos. Veterinari. ETSP Vallès Occidental

Yagüe Aylón, M^a Angeles. Veterinària. ETSP de l'Urgell

Llegenda

SC: Serveis Centrals

SR: Servei Regional

ETSP: Equip Territorial de Salut Pública de l'ASPCAT

ASPCAT: Agència de Salut Pública de Catalunya

2. Introducció

La intervenció de l'ASPCAT en la implementació del projecte de l'Ajuntament de Reus [Programa per a la recuperació d'aliments frescos per a persones sense recursos econòmics](#) ens ha portat a identificar la necessitat de generar materials per a l'aprofitament segur del menjar de donacions.

Ja des del primer contacte amb els voluntaris de les entitats benèfiques, que fan la distribució d'aliments, es va veure la necessitat d'una acció formativa adequada i unificadora per donar resposta a totes les circumstàncies i variables que han de gestionar.

Els voluntaris també van plantejar que la formació arribés a les famílies receptores d'aliments, punt coincident amb el que pensem i comentem els tècnics que donem suport a aquest tipus de projectes. Aquesta formació ha de ser útil, unificadora i oberta a actualitzacions permanents.

No podem ser eficients contra el malbaratament alimentari si no tenim un aprofitament segur del menjar.

Tenim l'oportunitat de fer protecció i promoció de la salut alimentària en àmbits molt necessitats i de difícil accés; i generar millores socials que omplim el món de valors intangibles.

3. Objectius

3.1. Generals

Generar materials formatius i de suport per als voluntaris de beneficència, per a les famílies i per als menors d'aquestes famílies.

Ahora, aquests materials haurien de ser útils per als tècnics, inspectors i assessors d'aquestes activitats.

3.2. Específics

Crear un material per a voluntaris d'entitats d'ajuda per donar resposta a les seves preguntes i necessitats, motivades per la varietat de productes que es donen i de circumstàncies amb què es troben: annex I.

Crear un material per a famílies receptores d'aliments per preparar aliments amb seguretat: annex II.

Crear un material per a infants de famílies receptores d'aliments que doni suport a l'acció amb la millora de la seva formació mitjançant la introducció de conceptes d'higiene i salut alimentària: annex III.

4. Normativa de referència

[Llei 18/2009](#), del 22 d'octubre, de salut pública.

[Reglament \(CE\) núm. 178/2002](#) del Parlament Europeu i del Consell, de 28 de gener de 2002, pel qual s'estableixen els principis i els requisits generals de la legislació alimentària, es crea l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària i es fixen els procediments relatius a la seguretat alimentària.

L'empresa donadora i les entitats socials estan subjectes a les normes generals sobre seguretat i higiene alimentàries.

[Reglament \(CE\) núm. 852/2004](#) del Parlament Europeu i del Consell, de 29 d'abril de 2004, relatiu a la higiene dels productes alimentaris.

Estableix que s'ha de crear, aplicar i mantenir un sistema d'autocontrol basat en els principis de l'anàlisi de perills i punts de control crític.

[Reglament \(UE\) núm. 1169/2011](#) del Parlament Europeu i del Consell, de 25 d'octubre de 2011, sobre la informació alimentària facilitada al consumidor i pel qual es modifiquen els reglaments (CE) núm. 1924/2006 i (CE) núm. 1925/2006 del Parlament Europeu i del Consell, i pel qual es deroguen la Directiva 87/250/CEE de la Comissió, la Directiva 90/496/CEE del Consell, la Directiva 1999/10/CE de la Comissió, la Directiva 2000/13/CE del Parlament Europeu i del Consell, les directives 2002/67/CE, i 2008/5/CE de la Comissió, i el Reglament (CE) núm. 608/2004 de la Comissió.

5. Fonts d'informació utilitzades

Departament de Salut

[Higiene, conservació i preparació d'aliments](#) [web Canal Salut]

[Guia de pràctiques correctes d'higiene per l'aprofitament segur del menjar en els sectors de la restauració i comerç minorista](#)

[Comprova la caducitat dels aliments](#) [cartell]

[Consells de seguretat alimentària per preparar àpats d'aprofitament](#)

[Quatre normes per preparar aliments segurs](#) [tríptic en set idiomes]

[Vídeos sobre mites de la seguretat alimentària](#)

Manipuladors d'aliments

Agència Espanyola de Seguretat Alimentària

[Vídeo de manipulació d'aliments amb referència a la data de consum preferent](#)

Fundació Banc dels aliments

https://www.bancdelsaliments.org/ca/documentacio_per_a_les_entitats/

Organitzacions de consumidors

[Manual de uso de fechas de caducidad y consumo preferente](#) [OCU]

[FACUA reclama una norma para evitar el desperdicio de alimentos por los supermercados](#)

Organització Mundial de la Salut

[Manual para las cinco claves sobre la inocuidad de los alimentos](#)

Unió Europea

[“Best Before” and “Use By” dates on food packaging Understand them right to prevent food waste and save money](#)

França

Ministeri d'Agricultura i Agroalimentació [DLC, DLUO ... c'est quoi ?](#) Superar la data de consum preferent no converteix l'aliment en perillós

Bèlgica

[Circulaire relative aux dispositions applicables aux banques alimentaires et associations caritatives](#) [Circular relativa a les disposicions aplicables als bancs d'aliments i a les organitzacions caritatives]

[Circulaire relative aux dates de péremption](#) [Circular relativa a les dates de caducitat i consum preferent]

EUA (USDA)

[El color de las carnes i de las aves](#)

[Hongos en los alimentos: ¿Son peligrosos?](#)

6. Conclusiones

Donem resposta a les peticions de formació dels voluntaris de diverses entitats.

Millorem la formació en higiene alimentària dels sectors socials amb més limitacions econòmiques, amb la qual cosa contribuïm a la millora del seu estat de salut.

Al mateix temps contribuïm a la reducció del malbaratament d'aliments, de la generació de residus i dels consegüents efectes d'impacte ambiental.

Aquestes intervencions amplificarien el seu efecte positiu amb normes actualitzades com les existents a França, Bèlgica, Itàlia, Estats Units d'Amèrica, Mèxic, Argentina, Panamà o Nova Zelanda.

7. Proposta

L'entrega i la distribució d'aquests materials hauria de ser als bancs d'aliments i als diferents espais d'entrega dels aliments als destinataris finals.

Així mateix, aquest material hauria de ser accessible a tothom mitjançant les xarxes de comunicació.

8. Agraïments

Volem mostrar el nostre agraïment a tots els voluntaris de la beneficència i a totes les persones, institucions i entitats que presten suport als seus projectes; i a totes les persones solidàries en general.

9. Annex I. Informació per a voluntaris d'entitats d'ajuda

Objectiu: procurar informació pràctica als voluntaris de beneficència sobre quins aliments són aptes o no per ser acceptats i distribuïts.

Material: informació general, un diagrama de flux per a aliments envasats amb descripcions dels aspectes que els fan donables i no donables.

Destinataris: voluntaris d'entitats de beneficència.

1. Informació general

1.1. Informació prèvia

Si aquest document no resol els vostres dubtes i inseguretats sobre productes insuficientment tractats o no considerats, no els doneu. Feu la consulta corresponent als tècnics de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) i entre tots resoldrem les situacions i ampliarem els documents.

Abans de donar un producte, s'ha de saber si algun membre de la família és al·lèrgic o intolerant a algun aliment. No doneu productes que continguin al·lèrgens a persones que siguin al·lèrgiques o intolerants sense haver-les informat degudament.

Cal disposar d'informació dels hàbits de consum i dels recursos del receptor per fer una donació eficient. Té aigua i llum?, té frigorífic?, té congelador?, pot cuinar?, i de quina manera ho pot fer?

Heu de portar registres d'entrada i de sortida dels productes. Emmagatzemeu i entregueu els productes del més al menys antic.

Si algú (ja sigui donant, voluntari o receptor) atribueix inadequacions a un producte, atureu-ne la distribució i recolliu-ne tota la informació. A més, heu de poder informar de la procedència, el lot, l'estoc, les quantitats donades, el dia/dies de distribució i les famílies que l'han rebut.

De la mateixa manera, si algú refereix que no es troba bé, o que no es troba bé algun membre de la seva família, i ho vincula a algun aliment que els heu donat, actuareu com al punt anterior i l'informareu que ha d'anar ràpidament al seu metge, que és qui n'ha d'avaluar l'estat i les mesures que calgui prendre.

Procureu animar les persones que detecteu amb necessitats formatives a rebre formació d'higiene domèstica i d'higiene alimentària. Demaneu ajuda per a aquesta formació a l'ASPCAT.

1.2. Informació tècnica

Data de caducitat i data de consum preferent no és el mateix

1.2.1. Data de caducitat

Indica el moment fins al qual l'aliment es pot consumir de manera segura, segons el productor.

Apareix en aliments molt peribles, com ara peix fresc, carns, carns d'aus, carn picada i similars, productes cuits, fumats crus, vegetals tallats, brots vegetals i en productes pasteuritzats bàsicament.

Si es pot congelar el producte, abans de caducar, se'n pot allargar la conservació més enllà de la data de caducitat. Cal afegir la data en què s'ha congelat. Amb les carns i derivats recomaneu cuinar i després congelar, en lloc de congelar per cuinar posteriorment.

Heu de tenir en compte que hi ha carns que són donables i que es llencen per canvis de colors i tonalitats, provocats pel tipus de conservació en atmosfera modificada.

1.2.2. Data de consum preferent

Indica el moment fins al qual l'aliment conserva la qualitat prevista pel fabricant.

L'aliment continua sent segur per al consumidor, un cop superada la data de consum preferent, sempre que se n'hagin respectat les instruccions de conservació, i l'envàs no estigui alterat. Tot i així, pot començar a modificar el sabor i la textura.

La data de consum preferent apareix en una àmplia varietat d'aliments refrigerats, congelats, dessecats (pasta, arròs, etc.), enllaunats i altres aliments (oli vegetal, xocolata, etc.). Majoritàriament, són productes estables (que no s'alteren fàcilment) si s'han conservat adequadament.

Abans de llençar l'aliment per haver passat la data de consum preferent, comprovareu que l'envàs estigui intacte, que el producte tingui bon aspecte, faci bona olor i tingui bon sabor.

Per tant, són aliments no comercialitzables però consumibles, si es troben dins els paràmetres d'acceptabilitat. Per exemple, els pots de lleties (tant normals com ecològiques) que en obrir l'envàs presenten una primera capa més fosca perquè ha estat en contacte amb l'aire de l'interior del recipient i no amb el líquid conservant.

1.2.3. Temperatures

Heu d'informar que per fer la recollida d'aliments refrigerats o congelats cal portar bossa tèrmica o nevera. Eduqueu perquè els receptors no s'entretinguin camí de casa.

El productor indica a l'etiqueta la temperatura de conservació òptima, i és la que s'ha de procurar a l'aliment.

Per a les carns, la temperatura de conservació és d'entre 0 °C i 4 °C. Es permet un marge de tolerància a la recepció de fins als 7 °C. Aquesta temperatura s'ha de prendre mitjançant termòmetre sonda i s'ha de registrar al document d'entrada o full de registre d'entrades.

Els congelats s'han de conservar a -18 °C com a mínim. Es poden tolerar augments puntuals de fins a -12 °C.

Un producte que ha començat la descongelació s'ha de guardar a la nevera per utilitzar-lo en les properes 24-48 hores com a descongelat. Heu d'informar que els aliments, un cop descongelats, no es poden tornar a congelar.

Diàriament s'han de controlar i registrar les temperatures dels frigorífics i congeladors. Les temperatures d'aquests equips s'han d'ajustar a les temperatures indicades a les etiquetes dels productes pels fabricants.

Vigileu que ningú no desendolli els equips frigorífics i congeladors amb aliments, ni a la nit ni en cap moment.

1.2.4. Porcions

De vegades, es poden fer bocins o porcions d'un producte alimentari de gran format.

Si reenvaseu, haureu de transmetre la informació que hi havia a l'etiqueta del producte al nou envàs.

No llenceu les etiquetes originals i conserveu-les un mínim de 15 dies després d'haver entregat el producte.

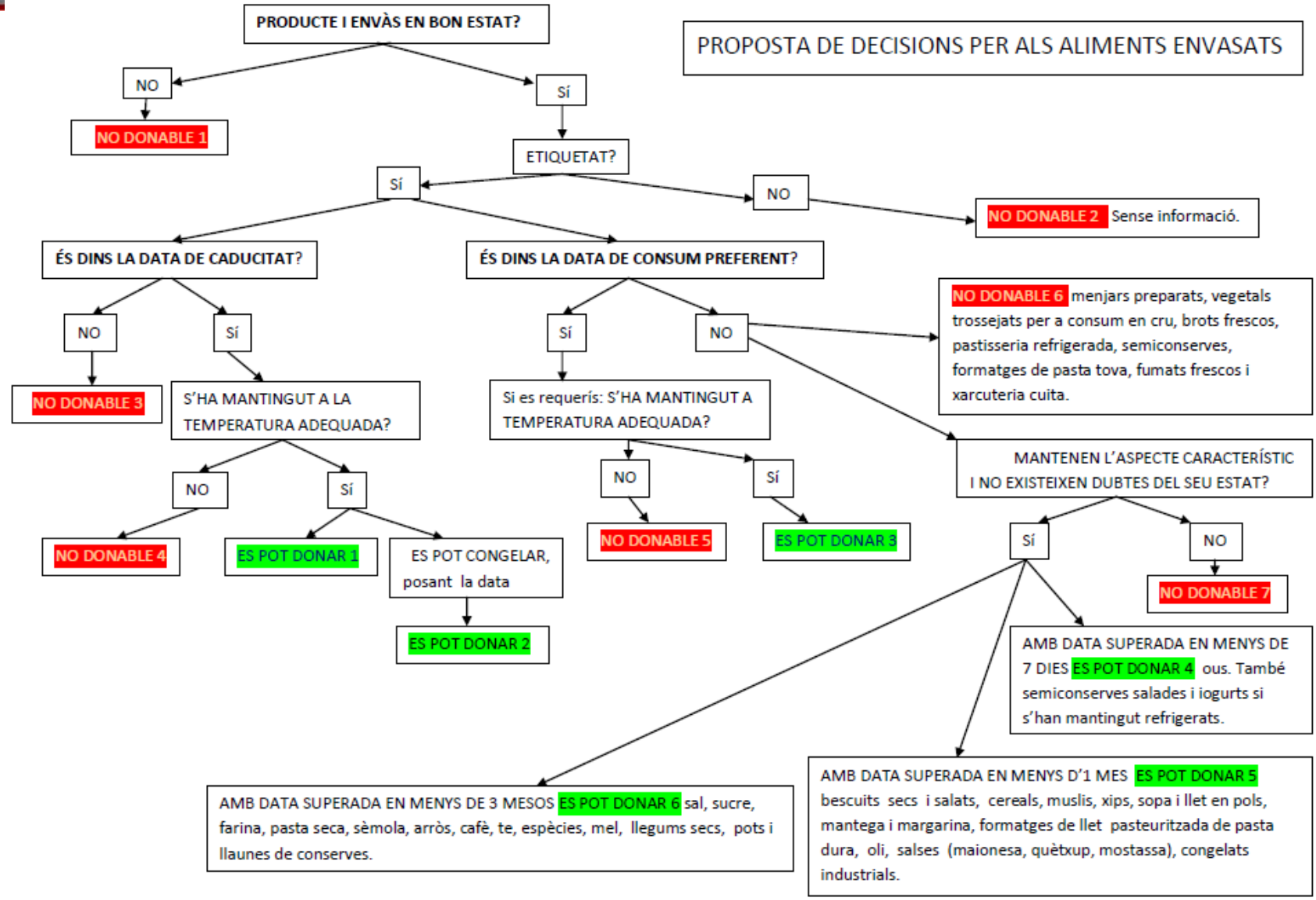
Cal actuar molt higiènicament per no contaminar el producte. Per tallar o fer un altre tipus de manipulació a l'aliment, haureu de disposar d'unes mínimes condicions materials i d'higiene. Consulteu com cal fer-ho als tècnics de l'ASPCAT.

1.3. Aliments no acceptables

No accepteu:

- productes caducats o deteriorats;
- conserves que han perdut el buit, inflades o amb sortida de gas o de líquids;
- cap safata o bossa d'aliment inflat, tret que sigui d'atmosfera incorporada la qual cosa s'indica a l'etiqueta. La podeu trobar a carns i derivats de carn, a vegetals i a menjars preparats, principalment;
- envasos oberts que hagin pogut tenir manipulacions indegudes i/o desconegudes;
- productes compactats per la humitat, ni amb olors no apropiades, o de florit o de ranci;
- ous bruts, ni esquerdatats ni trencats;
- aliments a temperatures inadequades;
- productes que hagin pogut estar exposats i manipulats pel públic;
- llet i productes o derivats lactis, carn de caça, marisc i bolets si no procedeixen d'un establiment degudament autoritzat;
- productes elaborats sense documentació o informació de procedència, informació d'ingredients i al·lèrgens, ni sense dates de consum preferent o caducitat;
- verdures i hortalisses que hagin estat regades amb aigües residuals.

PROPOSTA DE DECISIONS PER ALS ALIMENTS ENVASATS



10. Annex II. Informació per a famílies receptores d'aliments

Objectiu: procurar informació pràctica sobre higiene alimentària a les famílies receptores d'aliments de donació.

El punt de partida del contingut d'aquest annex II són les dades dels brots de toxiinfeccions alimentàries en l'àmbit familiar a Catalunya dels anys 2010 i 2011 (últims disponibles). Aquesta informació ens permet dir que és a casa on hi ha la majoria dels problemes amb els aliments i també que no consta cap brot en què la causa hagi estat el consum d'un aliment amb data de consum preferent superada.

Els aliments amb data de consum preferent superada a curt i mitjà termini, si s'han mantingut en condicions correctes de conservació, no poden ser nocius per a la salut. Aquesta data a països com ara França ha estat suprimida en els productes no peribles.

Material: juntament amb la informació d'aquest annex, heu de consultar el tríptic següent en set idiomes: [Quatre normes per preparar aliments segurs](#).

Més informació

[Consells per no llençar cap aliment en bon estat](#) [Cartell]

[Higiene, conservació i preparació](#) [Canal Salut]

Sobre els mites de seguretat alimentària

[Vídeos sobre mites de la seguretat alimentària](#)

1. Informació general

Els productes implicats en els brots de toxiinfeccions domèstics són carns i derivats crus o insuficientment cuits a la part interior, truites insuficientment quallades i mal conservades, salses fetes amb ou cru, mal conservades i no consumides abans de 24 h. També els triturats que es contaminen amb estris no prou nets (batedora i similars), pastisseria casolana amb cremes contaminades i biberons preparats no higiènicament.

La manca d'higiene de les mans, de draps i altres absorbents, dels estris, i una conservació incorrecta dels aliments són la perfecta combinació amb els punts anteriors per generar un procés digestiu que pot afectar tota la família i que, en el cas dels més petits, dels més grans i dels malalts o debilitats, pot tenir conseqüències greus.

Per evitar-ho, cal rentar-se les mans correctament abans de la preparació d'aliments. Cal fer servir aigua, sabó i fregar-se les mans fins a comptar 20, després d'haver tocat productes crus, estris bruts, cuidar o rentar a malalts o petits, d'arribar del carrer, de tocar animals domèstics, d'anar al

bany, i sempre abans de començar la preparació d'aliments. Podeu consultar [El rentat de mans](#) [Cartell]

Els draps, les esponges i elements similars de cuina bruts són difusors de contaminació, sota una aparent i falsa neteja.

Les carns sovint desprenen suc i, malgrat tot, són aptes per al consum. Eviteu que els suc dels crus contaminin la cuina, els estris o les vostres mans. Aquests líquids poden dispersar la contaminació del producte cru.

No barregeu productes cuits amb productes crus, encara que sigui el mateix producte.

És millor cuinar els productes a punt de caducar i després congelar-los.

No renteu els ous ni les carns.

A la nevera cada cosa té el seu lloc i s'ha de respectar. Els productes crus van a la part inferior i els preparats protegits, a la superior. Ho trobarem tot més ràpid i tindrem la porta menys temps oberta. Sigueu previsors i, amb temps, descongeleu a la nevera. No torneu a congelar aliments que ja heu descongelat.

De menjar, en traurem, amb estris nets, la quantitat necessària i la resta novament la posarem a la nevera, tant si és per menjar en fred com si és per reescalfar. D'aquesta manera i a 4 °C aquest aliment ens pot durar de 3 a 4 dies.

Ens marcarem el límit de no tenir un menjar preparat refredant-se més de dues hores fora de la nevera per sota dels 60 °C. Mai no deixarem el menjar preparat fora de la nevera tota la nit.

Recordeu que com més temps un aliment contaminat estigui a una bona temperatura per a la multiplicació dels microbis el problema serà més greu. Per tant, i més amb la calor, després d'obtenir els aliments, torneu ràpid a casa per guardar degudament els aliments. Porteu nevera o bossa tèrmica per a la recollida d'aliments refrigerats o congelats.

Llegiu les etiquetes, i feu conservació i ús dels productes d'acord amb les indicacions dels fabricants.

Abans de llençar un aliment perquè hagi superat la data de consum preferent, comproveu si té bon aspecte, si fa bona olor i té bon sabor, i abans comproveu que l'envàs està intacte.

Informeu la vostra entitat d'allò que considereu incorrecte, del que considereu millorable o d'allò que no heu utilitzat. Consulteu amb confiança els vostres dubtes. Entre tots millorarem la informació i l'activitat.

Aprofitament segur del menjar - famílies

A les llars domèstiques, els aliments implicats en els brots gastrointestinals són les carns i derivats crus o insuficientment cuits a la part interior, les truites insuficientment quallades i mal conservades, les salses fetes amb ou cru mal conservades i no consumides abans de 24 h, així com els triturats que es contaminen amb estris no prou nets (batedora i similars), la pastisseria casolana amb cremes contaminades i els biberons preparats no higiènicament.



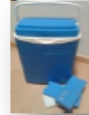
Si a tot això, hi sumen una higiene incorrecta de les mans, dels draps i altres materials absorbents, dels estris de cuina, i una conservació incorrecta dels aliments, podem generar un procés digestiu que pot afectar tota la família i que, en el cas dels més petits, dels més grans i dels malalts o debilitats, pot tenir conseqüències greus.

Per evitar-ho, cal que a la llar seguïu les recomanacions següents:

Abans d'arribar a casa...

Recordeu que, com més temps tingueu a temperatura ambient un aliment que necessiti fred, més es multiplicaran els microorganismes que pugui tenir. Per aquest motiu, i sobretot en els mesos més calorosos de l'any, torneu ràpid a casa

per guardar degudament a la nevera els aliments que necessitin refrigeració. Porteu nevera o bossa tèrmica per recollir aliments refrigerats o congelats.



A la cuina, abans de manipular...

Cal rentar-se les mans correctament abans de la preparació d'aliments: cal fer servir aigua, sabó i fregar-se les mans fins a comptar vint... sobretot després d'haver tocat productes crus, estris bruts, brossa, de cuidar malalts o petits o rentar-los, d'arribar del carrer, de tocar animals domèstics, d'anar al bany, i sempre abans de començar la preparació d'aliments i biberons.



El rentat de mans. Cartell disponible a:

http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1349/150428_rentat_de_mans_ca%20web_corr.pdf

Conserveu i emmagatzemeu els aliments adequadament, ja sigui al rebost o la nevera...

Llegiu les etiquetes dels aliments, i feu conservació i ús dels productes d'acord amb les indicacions del fabricant.



A la nevera cada cosa té el seu lloc i s'ha de respectar. Els productes crus van a la part inferior i els preparats protegits, a la superior. Ho trobarem tot més ràpid i tindrem la porta menys temps oberta. Sigueu previsors i, amb temps, descongeleu a la nevera. No torneu a congelar aliments que ja heu descongelat.

A l'hora de cuinar...

No consumir els aliments que han superat la data de caducitat

És millor cuinar els productes a punt de caducar i després congelar-los.

Aprofitament segur del menjar - famílies

Abans de rebutjar un aliment perquè hagi superat la data de consum preferent, comproveu si té bon aspecte, si fa bona olor i té bon sabor, i abans comproveu que l'envàs estigui intacte.



No renteu els ous, per no accelerar el seu deteriorament. Eviteu rentar les carns i evitau la dispersió de la contaminació per la cuina mitjançant les esquitxades.

De menjar, en traurem, amb estris nets, la quantitat necessària i la resta novament la posarem a la nevera, tant si és per menjar en fred com si és per reescalfar. D'aquesta manera i a 4 °C aquest aliment ens pot durar de 3 a 4 dies.

Ens assegurarem que els aliments cuinats arribin a temperatures superiors a 75 °C, sobretot les hamburgueses, les salsitxes, les truites, els flams, les cremes...

Eviteu les contaminacions encreuades...

No utilitzeu els mateixos estris ni superfícies de treball per manipular productes cuinats i crus.



No barregeu productes cuits amb productes crus, encara que sigui el mateix producte.

Les carns crues i altres aliments sovint desprenen suc. Eviteu que aquests suc contaminin la cuina, els estris, les vostres mans o altres aliments; ja que poden dispersar la contaminació del producte cru. Els draps, les esponges i elements similars de cuina bruts són difusors de contaminació, sota una aparent i falsa neteja.

Refredeu el menjar amb seguretat...

No deixarem el menjar preparat fora de la nevera tota la nit. Ens marcarem el límit de no tenir un menjar preparat refredant-se més de dues hores fora de la nevera per sota dels 60 °C. No posarem menjar calent a més de 60 °C a la nevera.



Recordeu... davant de qualsevol dubte...

Informeu la vostra entitat d'allò que considereu incorrecte, del que considereu millorable o d'allò que no heu utilitzat. Consulteu amb confiança els

vostres dubtes. Entre tots millorarem la informació i l'activitat.

Material

Juntament amb aquesta informació, podeu consultar el tríptic (en set idiomes) següent:

Quatre normes per preparar aliments segurs.

Disponible a:

<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir1312/doc4020.html>

També trobareu més informació a:

Consells per no llençar cap aliment en bon estat.

Disponible a:

http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir3612/cartell_caducitat_a3.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=yuFCF5IXygg&feature=youtu.be>

Higiene, conservació i preparació. Disponible a:

http://canalsalut.gencat.cat/ca/home_ciudadania/vida_saludable/alimentacio/higiene_conservacio_i_preparacio_daliments/

Sobre els mites de seguretat alimentària:

Videos sobre mites de la seguretat alimentària.

Disponible a:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZip0HG0ZA3Asa2cg1Hkv5u9IYFGpgnQP>

11. Annex III. Material per als infants

Objectiu: fer arribar als infants (entre 8 i 12 anys) de les famílies beneficiàries d'aliments conceptes bàsics d'higiene per aprofitar de manera segura el menjar a casa, donar informació relacionada amb uns hàbits d'alimentació saludable correctes, així com consells per evitar el malbaratament alimentari a les llars.

Es tracta de conscienciar els infants sobre aquests conceptes de protecció i promoció de la salut, i fer que els transmetin als seus pares, els quals també hauran rebut conceptes semblants als punts de recollida de menjar, amb la finalitat que interaccionin pares i fills a casa, els comparteixin i els apliquin plegats.

Material: un passatemps infantil (en format tríptic) amb diferents elements com una sopa de lletres, mots encreuats, laberint, relacionar dibuixos, frases ocultes, etc., on tractin els conceptes plantejats anteriorment, amb dibuixos il·lustratius i conceptes clars i entenedors.

Cada fitxa de passatemps recull els camps següents:

- Objectiu
- Descripció del concepte que s'ha de transmetre
- Passatemps per aconseguir-ho

Destinatari i forma d'entrega: el material es destina a infants entre 8 i 12 anys (primària) i pot ser entregat a les famílies beneficiàries en els punts de recollida d'aliments, o bé com a material educatiu per ser entregat a les escoles un cop finalitzats els tallers d'higiene i manipulació d'aliments.

Tipus de fitxes:

1. Laberint: *Del lloc de recollida a la nevera... al més aviat possible!*
2. Relacionar amb fletxes: *Estibem correctament els aliments a la nevera i al rebost!*
3. Sopa de lletres: *Abans de manipular els aliments... Rentat les mans!*
4. Mots encreuats: *Evitem les contaminacions encreuades*
5. Frase amagada i pintar: *Cocció i refrigeració adequada dels aliments*
6. Relacionar amb números: *La piràmide de l'alimentació saludable*
7. Pintar amb colors: *Esmorzars i berenars saludables*
8. Solucions

Fitxa 1. Del lloc de recollida a la nevera... al més aviat possible!

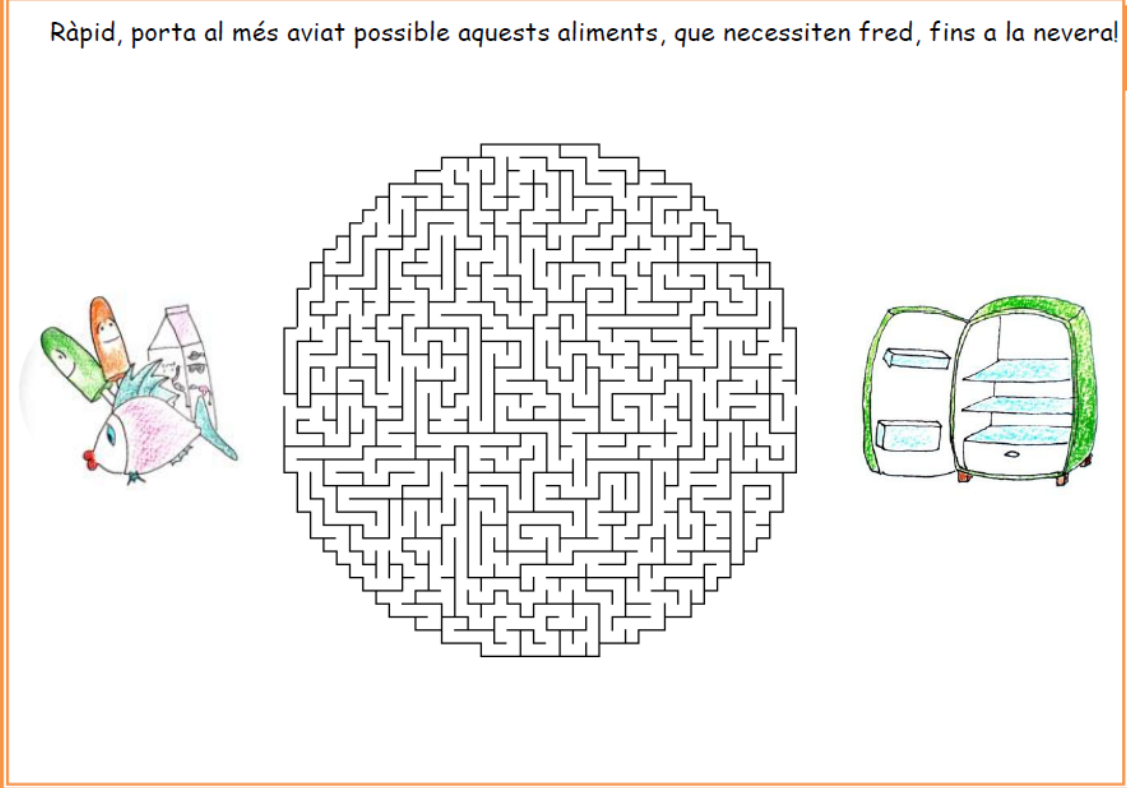
Objectiu del passatemp: concepte d'higiene i seguretat alimentària.

Conscienciar que és molt important portar els aliments des del punt de recollida fins a la nevera de casa al més aviat possible i sense perdre temps (cal evitar passar una estona al parc de camí a casa, no s'ha d'aprofitar per fer encàrrecs, passejar...). I això sobretot pel que fa als aliments que necessiten refrigeració per evitar creixements microbiològics i que el producte s'acabi fent malbé. I també per als productes amb la data de caducitat o de consum preferent de venciment proper.

Descripció: els aliments que per les seves característiques siguin favorables al creixement bacterià (carn, peix, llet i derivats, embotits, vegetals...) s'han de conservar en refrigeració per evitar el creixement dels microbis; per aquest motiu, no s'ha de perdre temps i posar-los a la nevera com més aviat millor.

Passatemp: consta d'un laberint amb un únic camí d'arribada. S'ha de trobar el camí més curt per portar els aliments ràpidament a la nevera perquè puguin mantenir una temperatura adequada.

Ràpid, porta al més aviat possible aquests aliments, que necessiten fred, fins a la nevera!



Fitxa 2. Organitzem correctament els aliments a la nevera i al rebost

Objectiu del passatemps: concepte d'higiene i seguretat alimentària.

Descripció: és molt important que la cadena del fred no es trenqui en arribar a casa, i cal que es mantingui fins al moment de cuinar els aliments. Cal saber quines són les necessitats de temperatura de cada aliment per poder emmagatzemar-los de manera correcta a l'interior de la nevera, o al rebost si els aliments no necessiten refrigeració.

Les conserves, farines, llegums es conserven a temperatura ambient.

La fruita i verdura entre 8 °C i 10 °C.

El peix, el marisc, la carn, el pollastre, la llet i derivats, el formatge fresc, els embotits entre 0 °C i 4 °C.

Aliments congelats a -18 °C.

Passatemps: s'ha de relacionar amb fletxes el lloc on s'haurien de col·locar els aliments que necessiten refrigeració (a l'interior de la nevera, i en funció de la temperatura en zones diferents) i els que no necessiten mantenir-se refrigerats (rebost).

Quan arribis a casa amb el menjar, recorda el següent:

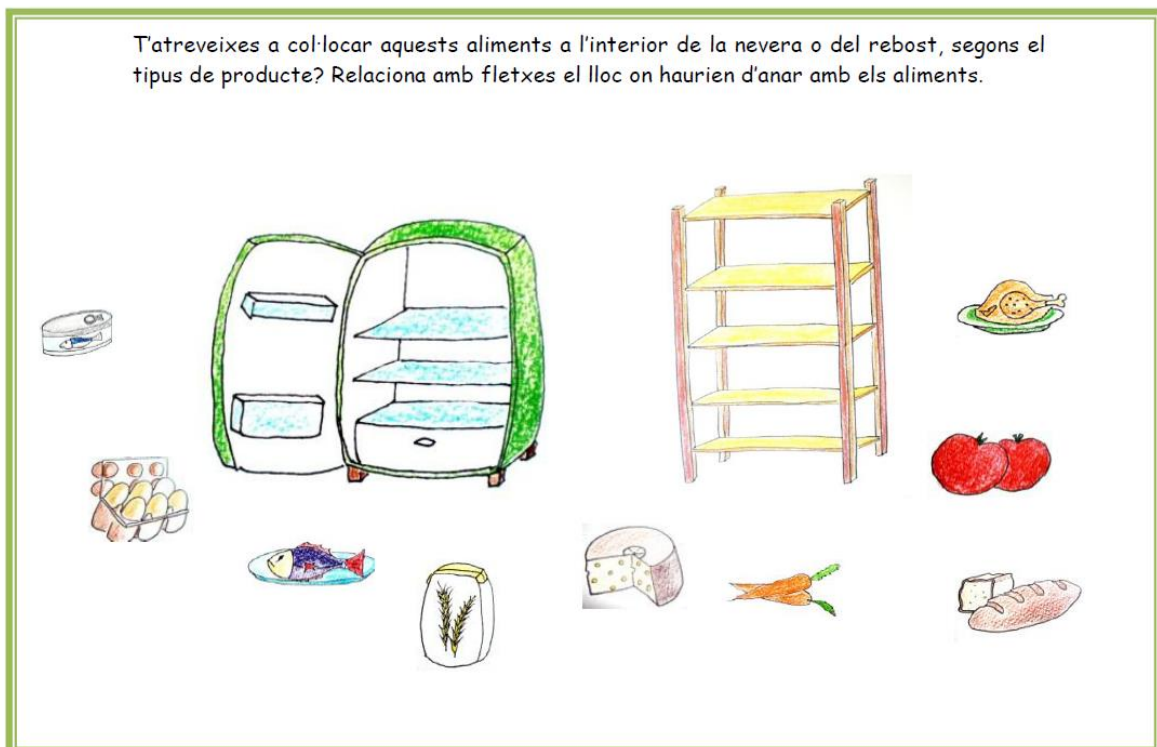
Les conserves, les farines i els llegums es conserven a temperatura ambient.

La fruita i la verdura entre 8 °C i 10 °C.

El peix, el marisc, la carn, el pollastre, la llet i derivats, el formatge fresc i els embotits entre 0 °C i 4 °C.

Els aliments congelats a -18 °C

T'atreveixes a col·locar aquests aliments a l'interior de la nevera o del rebost, segons el tipus de producte? Relaciona amb fletxes el lloc on haurien d'anar amb els aliments.



Fitxa 3. Abans de manipular aliments... renta't les mans!

Objectiu del passatemps: concepte d'higiene i seguretat alimentària.

Descripció: la neteja de les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment o de menjar i després de tocar aliments crus, d'anar al vàter, d'esternudar o tossir, de manipular escombraries o animals de companyia, redueix i elimina el nombre de microbis. És el sistema més barat i efectiu per prevenir malalties gastrointestinals a la llar.

A part de les mans, quan manipulem aliments hem de netejar les superfícies de treball, així com els estris que utilitzarem.

Passatemps: sopa de lletres amb les accions i el material necessari per realitzar un bon rentat de mans.

Abans de menjar o cuinar aquesta sopa de lletres, troba tot el necessari per rentar-te les mans...



G U J A H P E E B N H J D R H G B
 M I C R O B I S Q R G Y A E A H P
 G P E G S G D T F F U L I J D E K
 N T P U P B I U F L U T K D V E C
 T C G I U D T C X P Q Z Í N S G F
 S P J R G A U G I A U B M C P K E
 G E I Z P D O N S A B Q Ó R I D B
 N F A D L K A V A U L B Q S C A S
 M P X B R M L H S N A W H U T I A
 H Y I L S S F I S S O U I F S O L
 R Q I P L R R R R E Y D N R X C M O
 H E F U S W T L C D A X D B E E L
 A N P W G W B Y A R S Y F C W I L
 U E N A Z F F R T B N V D D H Q A
 N S P W P R A K H X A U Y I A F V
 Y W Z R M T F T D G M O K K A Y O
 L G C C B D E R C C I I Z C S K T



AIGUA, ASSECAT, BRUTÍCIA, CUINAR, MANIPULAR, MANS, MICROBIS, PAPER, SABÓ, TOVALLOLA

Mulla't i
ensabona't
bé les mans

Frega-te-les
durant 20
segons

Esbandeix-te-les
amb aigua
abundant

Eixuga-te-les amb
paper o tovallola
preferentment
d'un sol ús

Fitxa 4. Separem els aliments crus dels cuinats, evitem les contaminacions encreuades!

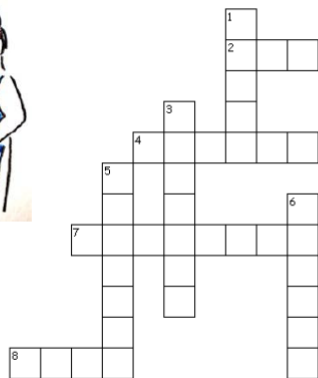
Objectiu del passatemps: concepte d'higiene i seguretat alimentària.

Descripció: els aliments crus poden contenir bacteris i microbis, per aquest motiu, s'ha d'evitar que els microbis contactin amb els aliments que ja hagin estat cuinats. S'han d'evitar les manipulacions d'aliments crus i cuinats sense que hi hagi un rentat de mans previ, o una neteja dels estris i les superfícies utilitzats...

La cocció dels aliments elimina els microbis i el rentat dels vegetals i la fruita els fa marxar.

Passatemps: mots encreuats amb definicions dels conceptes o noms, així com frases amb espais per emplenar amb la paraula corresponent.

Amb tot el que saps sobre les contaminacions encreuades, t'atreveixes a emplenar aquesta graella de mots encreuats?



Horitzontal

2. Aliments amb closca que s'han de col·locar separats de la resta d'aliments de la nevera perquè podrien tenir microbis a la superfície de la closca. Les salses elaborades amb aquest aliment s'han d'elaborar just abans de consumir-les i no guardar-les més de 24 h a la nevera.
4. Els aliments congelats s'han de descongelar a l'interior de la _____.
7. La cocció dels aliments elimina els _____ i el rentat dels vegetals i la fruita els fa marxar.
8. És la part del cos que ens hem de rentar amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment i sobretot si estem cuinant i manipulem aliments crus.

Vertical

1. Els aliments s'han de _____ correctament per tal que al centre arribin a temperatures superiors a 75 °C.
3. És el que hem de fer a la nevera per evitar que els aliments crus contactin amb els cuinats.
5. Els aliments crus poden contenir bacteris i, per aquest motiu, s'ha d'evitar que els microbis contactin amb els aliments que ja hagin estat _____.
6. Els _____ de cuina s'han de netejar quan s'hagin utilitzat per tallar carn crua i es vulguin utilitzar per tallar la carn cuïta.

Fitxa 6. La piràmide de l'alimentació saludable




Objectiu del passatemps: concepte de promoció de la salut.

Descripció: una alimentació sana és la base per a un bon estat de salut. Cal menjar de manera variada i equilibrada, amb l'aportació de l'energia i tots els nutrients adequats a les necessitats de cada persona segons l'edat, el sexe, la talla i el seu nivell d'activitat física.

El model alimentari propi de la nostra regió, la mediterrània, es caracteritza per un consum abundant d'aliments d'origen vegetal (fruites, hortalisses, llegums, patates, pa, arròs, pasta, fruita seca i oli d'oliva), que s'acompanya de petites porcions de peix, carn magra, ous i lactis, i d'aigua per beure.

Passatemps: s'ha de relacionar cada grup d'aliments de la piràmide de l'alimentació saludable amb la freqüència d'ingesta.

Relaciona cada grup d'aliments amb la freqüència amb la qual els hem de menjar.

-  S'han de menjar alguns cops a la setmana
-  S'han de consumir diàriament
-  S'han de menjar de manera puntual i molt ocasional



Fitxa 7. Esmorzars i berenars saludables

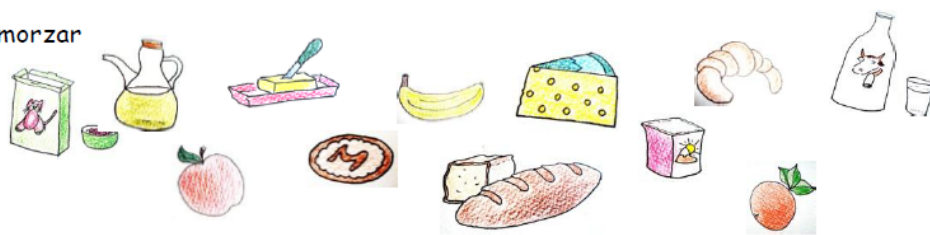
Objectiu del passatemps: concepte de promoció de la salut.

Descripció: a l'hora d'elaborar els esmorzars o berenars dels infants s'han de tenir en compte les seves necessitats fisiològiques i incloure a la seva dieta fruites, pa, oli, aigua, iogurts... i evitar el consum de productes de brioixeria i manufacturats (galletes, croissants, mantegues...).

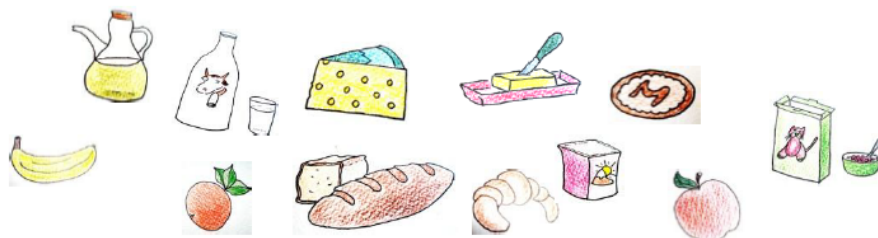
Passatemps: s'han de pintar de color els aliments que són necessaris per fer uns esmorzars i berenars saludables.

Amb tot el que saps sobre l'alimentació saludable, pinta amb llapis de colors els aliments que inclouries per fer uns bons esmorzars i berenars saludables.

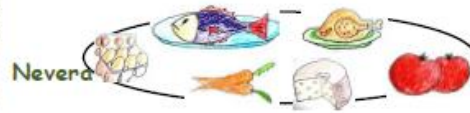
Esmorzar



Berenar



8. Solucions



Horitzontal

2. Ous 4. Nevera 7. Microbis 8. Mans

Vertical

1. Coure 3. Separar 5. Cuinar 6. Estris

1. S'ha de consumir diàriament
2. S'han de menjar alguns cops a la setmana
3. S'han de menjar de manera puntual i molt ocasional

Les temperatures de cocció eliminen els microbis i les de refrigeració i congelació impedeixen que es multipliquin

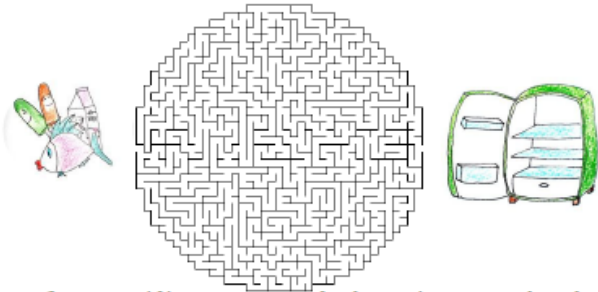
Esmorzar: fruita, pa, oli, formatge, llet, cereals, iogurt, aigua

Berenar: fruita, iogurt, pa, formatge, aigua

Aprofitament segur del menjar - Passatemp infantils

Ràpid, porta al més aviat possible aquests aliments, que necessiten fred, fins a la nevera!

Els aliments (carn, peix, llet i derivats, embotits, vegetals...) s'han de conservar en refrigeració per evitar el creixement dels microbis; per aquest motiu, no s'ha de perdre temps i posar-los a la nevera com més aviat millor.



Quan arribis a casa amb el menjar, recorda el següent:

Les conserves, les farines i els llegums es conserven a temperatura ambient.

La fruita i la verdura entre 8 °C i 10 °C.

El peix, el marisc, la carn, el pollastre, la llet i derivats, el formatge fresc, els embotits entre 0 °C i 4 °C.

Els aliments congelats a -18 °C.

T'atreveixes a col·locar aquests aliments a l'interior de la nevera o del rebost, segons el tipus de producte?

Relaciona'ls amb fletxes.



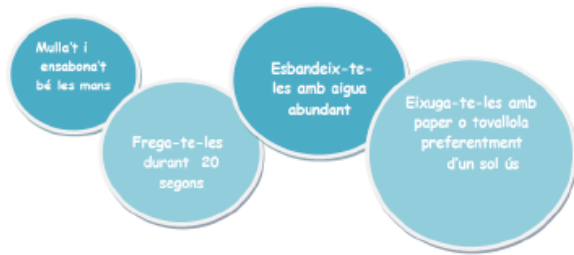
Abans de manipular aliments...renta't les mans!

La neteja de les mans amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment o de menjar i després de tocar aliments crus, d'anar al vàter, d'esternudar o tossir, de preparar biberons, de manipular escombraries o animals de companyia, redueix i elimina el nombre de microbis.

Abans de menjar o cuinar aquesta sopa de lletres, troba tot el necessari per rentar-te les mans...

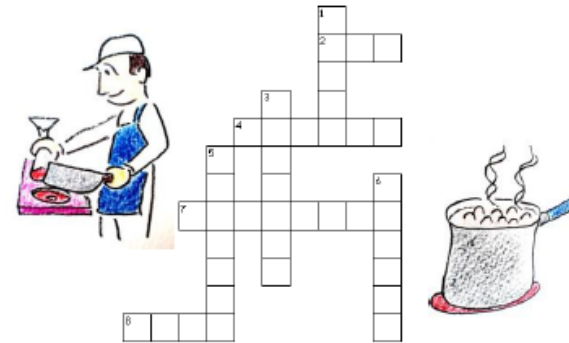
G U J A H P E E B N H J D R H G F
M I C R O B I S O R G Y A E A H F
G P E G S G D T F F U L I J D E X
N T P U P B I U F L U T K D V E C
T C G I U D T C X P Q Z Í N S G F
S P J R G A U G I A U B M C P K E
G E I Z P D O N S A B Q Ó R I D E
N F A D L K A V A U L B Q S C A S
M P X B R M L H S N A W H U T I A
H Y I L S S F I S S O U I F S O L
R Q I P L R R R E Y D N R X C M O
H E F U S W T L C D A X D B E E L
A N P W G W B Y A R S Y F C W I L
U E N A Z F F R T B N V D D H Q A
N S P W P R A K H X A U Y I A F V
Y W Z R M T F T D G M O K K A Y O
L G C C B D E R C C I I Z C S K T

AIGUA, ASSECAT, BRUTÍCIA, CUINAR, MANIPULAR, MANS, MICROBIS, PAPER, SABÓ, TOVALLOLA



Separem els aliments crus dels cuinats, evitem les contaminacions encreuades!

Amb tot el que saps sobre les contaminacions encreuades, t'atreveixes a emplenar aquesta graella de mots encreuats?



Horitzontal

2. Aliments amb closca que s'han de col·locar separats de la resta d'aliments de la nevera perquè podrien tenir microbis a la superfície de la closca. Les salses elaborades amb aquest aliment s'han d'elaborar just abans de consumir-les i no guardar-les més de 24 h a la nevera.

4. Els aliments congelats s'han de descongelar a l'interior de la _____.

7. La cocció dels aliments elimina els _____ i el rentat dels vegetals i la fruita els fa marxar.

8. És la part del cos que ens hem de rentar amb aigua i sabó abans de manipular qualsevol aliment i sobretot si estem cuinant i manipulem aliments crus.

Vertical

1. Els aliments s'han de _____ correctament per tal que al centre arribin a temperatures superiors a 75 °C.

3. És el que hem de fer a la nevera per evitar que els aliments crus contactin amb els cuinats.

5. Els aliments crus poden contenir bacteris i, per aquest motiu, s'ha d'evitar que els microbis contactin amb els aliments que ja hagin estat _____.

6. Els _____ de cuina s'han de netejar quan s'hagin utilitzat per tallar carn crua i es vulguin utilitzar per tallar la carn cuïta.

Aprofitament segur del menjar - Passatemp infantils

Coccio i refrigeració adequada dels aliments

Els aliments s'han de cuinar a temperatures superiors a 75 °C, sobretot la carn (les hamburgueses, les salsitxes...); els ous (les truites, els flams, les cremes...), i el peix, per eliminar d'aquesta manera els microbis que hi pugui haver.



El menjar cuinat s'ha de mantenir a una temperatura d'almenys 65 °C fins al seu consum, o bé s'ha de refrigerar a temperatura inferior a 4 °C si no es pot menjar immediatament o es consumeix fred (no més de dues hores a temperatura ambient). Un cop fred es pot congelar a -18 °C per consumir-lo més endavant.

Agafa un llapis vermell (calent) i un de blau (fred). Pinta el termòmetre de la coccio de vermell i el de la refrigeració de blau, i escriu a l'interior la temperatura adequada per a cada procés. Després escriu les paraules coccio i refrigeració a les caselles que hi ha a sota els termòmetres i intenta esbrinar la frase amagada.



Coccio **Refrigeració**

9	7	14	6	10	18	8	1	11	6	13	27	2	16	4	6	32	11
---	---	----	---	----	----	---	---	----	---	----	----	---	----	---	---	----	----

L	S	T	M	P	T	U	S	D											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L	L	A	N	N	L	S	M	B	S	L	S	D							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
M	P	D	X	N	Q	U	S	M	U	L	T	P	L	Q	U	N			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



La piràmide de l'alimentació saludable

Una alimentació sana és la base per a un bon estat de salut. Cal menjar de manera variada i equilibrada, amb l'aportació de l'energia i tots els nutrients adequats a les necessitats de cada persona segons l'edat, el sexe, la talla i el seu nivell d'activitat física.

El model alimentari propi de la nostra regió es caracteritza per un consum abundant d'aliments d'origen vegetal (fruites, hortalisses, llegums, patates, pa, arròs, pasta, fruita seca i oli d'oliva), que s'acompanya de petites porcions de peix, carn magra, ous i lactis, i d'aigua per beure.

Relaciona cada grup d'aliments amb la freqüència amb la qual els hem de menjar.



- S'han de menjar alguns cops a la setmana
- S'han de consumir diàriament
- S'han de menjar de manera puntual i molt ocasional

Esmorzar i berenars saludables

Amb tot el que saps sobre l'alimentació saludable, pinta amb llapis de color els aliments que inclouries per fer uns bons esmorzars i berenars saludables.

Esmorzar



Berenar



Solucions

Horizontal
2. Ous 4. Nevera 7. Microbis 8. Mans

Vertical
1. Coure 3. Separar 5. Cuinar 6. Estris

Les temperatures de coccio eliminen els microbis i les de refrigeració i congelació impedeixen que es multipliquin

Esmorzar: fruita, pa, oli, formatge, llet, cereals, iogurt, aigua
Berenar: fruita, iogurt, pa, formatge, aigua