



RECOMANACIONS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER ALS CASALS D'ESTIU

A l'estiu amb les altes temperatures hi ha major risc de creixement de microorganismes i, per tant, més possibilitats que es produeixin intoxicacions alimentàries. Per gaudir de les activitats d'estiu als casals, on es manipula i se serveix tot tipus de menjar, seguiu aquestes indicacions:

- El menjar ha de **procedir d'establiments legalment inscrits** als registres corresponents.
- **Comproveu amb un equip adequat i enregistreu** que els aliments arriben i es mantenen a les temperatures regulades per la normativa:
 - Els aliments que s'han de consumir **en fred**, a $T^{\circ} \leq 8^{\circ} \text{C}$
 - Els aliments que s'han de consumir **en calent**, a $T^{\circ} \geq 63^{\circ} \text{C}$
- **Mantingueu el menjar a aquestes temperatures fins al moment de servir-lo.** Si l'heu de transportar en excursions o sortides, encara que siguin entrepanes, feu-ho en fred.
- Guardeu, per a cada tipologia d'àpat, una ració com a **menú testimoni**, identificat i datat, mantingueu-lo en refrigeració o congelació un mínim de 7 dies.
- **Utilitzeu les instal·lacions** de la cuina o l'*office* del mateix centre en cas de disposar-ne. Si el servei i el consum es realitzen **a l'exterior**, dissigneu una zona arrecerada, amb accés fàcil a punts de neteja personal i d'estris, i dotada de mitjans per a la gestió de residus —els contenidors necessaris i els destinats a la matèria orgànica, que han de tenir tapa i pedal.
- Tant en la preparació del menjar com en el moment de servir-lo, comproveu que les superfícies estiguin netes i desinfectades, i que els estris que utilitzeu també estiguin **nets i desinfectats, i que siguin exclusius** per a cada tipologia d'àpats per evitar contaminacions encreuades.
- Porteu **roba exclusiva** o un protector (davantal) mentre prepareu o serviu el menjar. Porteu el **cabell recollit**.



- Mantingueu bons hàbits d'higiene mentre prepareu i/o serviu el menjar. **Tingueu especial cura** quan prepareu i/o serviu menjars per a les persones que pateixen alguna **al·lèrgia i/o intolerància**.
- **Renteu-vos les mans** amb aigua i sabó, abans de manipular el menjar, i incrementar-ne la freqüència tot el que sigui necessari. Heu de dur les ungles curtes i netes, i no portar joies.
- És preferible que us renteu les mans que no que useu guants, ja que poden proporcionar una falsa sensació d'higiene. En cas de fer servir guants, utilitzeu-los en moments puntuals. Han de ser d'un sol ús, s'han de canviar sovint i no han de ser de làtex.
- **Per netejar feu servir paper** en lloc de draps de cuina.
- Recordeu als infants i joves que s'han de **rentar les mans amb aigua i sabó** abans de menjar i després d'anar al lavabo.
- Adapteu a l'edat i a l'apetència dels infants la quantitat de les racions de menjar que serviu per tal que s'adeqüin a les seves necessitats i per evitar el **malbaratament alimentari**. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.

Aliments no recomanables

Hi ha alguns aliments que, per la seva naturalesa microbiològicament perible, és aconsellable que no formin part dels menús dels casals d'estiu com, per exemple, plats elaborats a base de peix cru, fumat o marinat, pastissos elaborats amb cremes no pasteuritzades, amanides amb salses a base d'ou cru o de llet.

Qualleu bé l'ou de les truites, les quiches i els altres productes elaborats amb ou cru; així com també els **productes a base de carn picada**. L'ou sense quallar i la carn picada són medis idonis per a la proliferació de microbis.

Casals d'estiu

Març 2023