

CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA PER PREPARAR ELS ÀPATS DE CARMANYOLA

Recomanacions adreçades a les famílies

La possibilitat de portar en una carmanyola el menjar al centre educatiu pot ser una bona opció per a les famílies. Recordeu que cal mantenir sempre els hàbits d'higiene següents a fi d'evitar intoxicacions alimentàries:

- **Renteu-vos les mans** abans de començar a preparar el menjar.
- **Renteu les verdures i hortalisses** amb més cura si s'han de menjar crues.
- **Coeu suficientment els aliments**, sobretot, la carn i el pollastre. Assegureu-vos que els sucus de les carns són clars i no rosats. Els sucus clars indiquen que la cocció és completa i que s'ha assolit una temperatura suficient per destruir els microbis.
- **Qualleu bé l'ou** de les truites, quiches i altres productes elaborats amb ou cru. L'ou sense quallar és un medi idoni perquè hi creixin microorganismes.
- **Eviteu** preparacions casolanes a base d'ou cru com, per exemple, maionesa, postres a base de nata, ou i cremes, etc., pel risc de contaminació microbiana.
- Cuineu els aliments amb suficient antelació —millor el dia abans— per garantir que el menjar assoleix la **temperatura de refrigeració d'almenys 8 °C**.
- **Ajusteu les racions** per evitar malbaratar aliments.
- **Identifiqueu** la carmanyola amb el nom de l'alumne.
- Traieu la carmanyola de la nevera en el darrer moment i porteu-la amb una bossa isotèrmica a fi de **no trencar la cadena de fred**.
- Assegureu-vos que la carmanyola és de material **apte per als aliments**, és apta per al microones i que està **neta**.
- **Renteu** la carmanyola cada dia amb aigua i sabó.
- Recordeu als infants i adolescents que, en arribar al centre educatiu, han de desar les carmanyoles al frigorífic **al més aviat possible**. És important que no deixin la bossa amb les carmanyoles a temperatura ambient.

