

חזרה לבית הספר – אבל בטוח , כמה עצות להורים ותלמידים לפני היציאה לבית הספר

חודש ספטמבר חזר ואיתו בית הספר , רבים מאיתנו חזרו גם לעבודה לאחר חופשת קיץ קצרה יותר או פחות . על מנת שהחזרה לבית הספר והעבודה תהייה חלקה ככול האפשר בכול הנוגע למזון אותו אנו אוכלים הרי לנו מספר עצות להכנת הארוחה אותה ניתן למשפחה בדרכה לבית הספר או לעבודה¹

בראש וראשונה עלינו לזכור את כללי היסוד בהכנת מזון בטוח :

- ניקיון – בקנייה , טיפול , הכנה ואחסון של המזון
- הפרדה – בין מזון טרי למזון מבושל , בין בשר , עופות ודגים לבין עצמים ובינם לבין פירות וירקות
- בישול יסודי – של מוצרי מזון עד לטמפרטורת פנים של לפחות 70 מעלות צלזיוס על מנת להבטיח נטרול חיידקים מסוכנים , ולא לשכוח חימום חוזר יסודי .
- קירור מהיר של מזון לאחר הבישול במקרר מבלי להשתהות
- אחסון של מזון מוכן (גם כריכים וסלטים ובוודאי מוצרים מבושלים) בקירור של לא יותר מפלוס 4 מעלות צלזיוס

לעכשיו לעבודה :

- בתחילה יש לשטוף ידיים במים זורמים וסבון במשך לפחות 20 שניות , יש להקפיד על ניקוי בין האצבעות ותשומת לב מיוחדת גם לציפורניים (במידת הצורך יש להשתמש במברשת) .
- את עבודת ההכנה יש לבצע על משטח עבודה / לוח חיתוך נקי . יש להקפיד על שטיפה יסודית במים וסבון של הלוח במעבר בין סוגי מזון שונים , לדוגמא אם חתכנו בשר עוף קר או נקניק יש לשטוף את לוח החיתוך בטרם נחתוך עליו ירקות . לוחות מחומר רחיצ ועמיד (זכוכית , נירוסטה פלסטיק קשיח) עדיפים על לוחות עץ
- יש להקפיד על שטיפה וניקוי יסודי של פירות וירקות (גם כאלה הנאכלים בקליפה) , בירקות שורש או כאלה שהגיעו מלוכלכים בעפר מומלץ להשתמש בסבון חיטוי מיוחד לפירות וירקות . בתום השטיפה יש לייבש את הירקות במגבת נייר חד פעמי על מנת למנוע רטיבות בתיק האוכל
- אם אנו מכינים את הארוחה בערב לפני יש לשמור אותה במקרר בטמפרטורה שלא תעלה על פלוס 4 מעלות צלזיוס
- ארוחות כמו גם שתייה או חמה יש לקחת בכלי מבודד טמפרטורה . אמנם ספטמבר הינו תחילת הסתיו אך מזג האוויר עדין חם אצלנו ואוכל המכיל , גבינה , נקניק , מיוז , מוצרי בשר ועוד מוצרים רבים יכול להתקלקל במהירות במשך שהייתו בתיק האוכל או בקופסת הצהרים שאינם מבודדים
- את תיק האוכל המבודד (מיני צידנית) יש לשטוף בסבון ומים חמים בתום השימוש
- לפני שאנו מתיישבים לאכול ובייחוד אם שיחקנו בחוץ , נגענו בבעלי חיים או השתמשנו בשירותים יש לשטוף את הידיים עם מים זורמים וסבון . במידה ואין אפשרות שלטיפת ידיים יש לצייד את הילדים במטלית חיטוי חד פעמית !!!

זכרו : מזון השווה בטמפרטורת חדר למשך יותר משעתיים עלול להתקלקל ויש להימנע מהשימוש בו

¹ מבוסס על דף המידע של FSIS , Back to School- Food Safety Tips for Parents and Students