

Gyermeknapon is fókuszban az élelmiszerbiztonság: hasznos tanácsok a Nébih-től

Az alapvető élelmiszerbiztonsági gyakorlatot már kisgyermekkorban érdemes megismertetni a gyerekekkel. Ilyen egyszerű, mégis fontos praktika például a helyes kézmosás, a bevásárlólista készítésének jelentősége vagy az élelmiszerek elpakolásának helyes sorrendje. Gyermeknap alkalmából a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) Oktatási Programja összegyűjtötte a gyerekek és szülők számára a legfontosabb élelmiszerbiztonsági tudnivalókat.

Az élelmiszer-eredetű megbetegedések jelentős része a háztartások rossz higiéniai gyakorlatára vezethető vissza, és megelőzhető lenne a megfelelő szokások kialakításával és odafigyeléssel. Az élelmiszerbiztonsági alapismeretek és a jó higiéniai gyakorlatok megalapozásában meghatározó szerepe van a gyermekkorban szerzett tapasztalatoknak és az otthoni mintáknak. Már óvodás és kisiskolás gyermeknek is érdemes szülőként megtanítani azokat az alapvető élelmiszerbiztonsági szabályokat, amelyek segítik őket, hogy később felnőttként is magabiztosan eligazodjanak az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos kérdésekben.

A helyes kézmosás fontosságát nem lehet túl korán megismertetni a gyerekekkel. Az alapos kézmosás körülbelül 20 másodpercet vesz igénybe. Ez kisgyerekeknek hosszúnak tűnhet, ezért érdemes játékos formában, például mondókázással vagy énekléssel összekapcsolni a kézmosást.

A bevásárlólista készítése az egyik első olyan gyakorlatias szokás, amibe érdemes bevonni a gyerekeket. Praktikus a bevásárlólistát olyan sorrendben megírni, ahogyan a boltban a kosárba kerülnek a termékek: először a nem hűtött termékeket, majd a hűtést, végül a fagyasztást igénylő élelmiszereket helyezük a kosárunkba. Ezzel a gyakorlattal a gyerekek már a vásárlás előtt megismerkednek azzal az alapvetéssel, hogy a különböző élelmiszerek eltérő tárolási körülményeket igényelnek.

A bevásárláshoz érdemes hűtőtáskáról is gondoskodni. Ezzel megelőzhető a szabad szemmel nem látható, de egészségre káros mikroorganizmusok elszaporodása a hűtött és fagyasztott élelmiszerekben, különösen a nyári melegben. Bátran vonjuk be a gyerekeket a bevásárlás előkészítésébe! Legyen az ő feladatuk gondoskodni arról, hogy a hűtőtáska semmiképp se maradjon otthon. Magyarazzuk el gyermekeinknek, hogy bármennyire is csábító egy vásárlás utáni program vagy a játszótér, a gyorsan romló élelmiszereket minél hamarabb új helyükre kell tenni. Hazaérkezés után a hűtést vagy fagyasztást igénylő termékeket – például a friss húsokat, joghurtokat, sajtokat, felvágottakat vagy fagyasztott zöldségeket – a gyerekekkel közösen minél hamarabb pakoljuk el a megfelelő helyre. A kipakolást érdemes a hűtést nem igénylő termékekkel, például konzervekkel, pékáruval, csokoládéval befejezni.

A konyhai előkészítés során fontos megtanítani a gyerekeknek, hogy az egyes élelmiszertípusokat eltérő módon kell kezelni. Vannak azonnal fogyasztható élelmiszerek – például zsemle, vaj vagy felvágott –, míg más alapanyagok, mint a nyers húsok, tojás vagy zöldségek, alapos előkészítést igényelnek a biztonságos fogyasztás érdekében.

Gyermeknap alkalmából közös családi program lehet a sütés-főzés, akár egy egyszerű édesség, például répagolyó vagy kókuszgolyó elkészítése is. Az ehhez használt alapanyagok alacsony élelmiszerbiztonsági kockázatúak, ezért kisgyerekekkel is ideálisan elkészíthetőek. Mindez nemcsak közös élményt nyújt, hanem lehetőséget ad néhány alapvető konyhai gyakorlat játékos elsajátítására

is.

Óvodáskorú gyerekek számára elérhető a Nébih Oktatási Program Tiszta kézzel elnevezésű edukációs csomagja, amelynek segítségével a gyerekek játékos foglalkozás formájában tanulhatnak alapvető élelmiszerbiztonsági ismereteket. A foglalkozás és a [Tiszta Kézzel kiadvány](#) egyaránt elérhető a <https://nebihoktatas.hu/> weboldalon, és igényelhető az óvodák részére.

Sajtókapcsolat:

- +36 70 436 0384
- nebih@nebih.gov.hu

Eredeti tartalom: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/30894/gyermeknapon-is-fokuszban-az-elelmiszerbiztonsag-hasznos-tanacsok-a-nebih-tol/>