



SAĞLIKLI TAVUK BİLGİ PLATFORMU YAYINLARI

GIDA GÜVENİLİRLİĞİ



• GIDA
GÜVENİLİRLİĞİ
NEDİR?

• EL YIKAMANIN
ÖNEMİ

• GENEL SAKLAMA
İLKELERİ

• ARTAN YEMEKLERİN
SAKLANMASI

UZMAN DİYETİSYEN **DİLARA KOÇAK**



174
ALO GIDA



SAĞLIKLI TAVUK BİLGİ PLATFORMU YAYINLARI

EĞİTİM DİZİSİ

06

© Kanatlı Ar-Ge, İstanbul 2009
D 100 Ankara Karayolu 7. km Bolu
(0374) 243 94 72 (8 hat)

© Tüm yayın hakları saklıdır.

Bu kitapta yayımlanan metin ve çizimlerin telif hakkı Kanatlı Ar-Ge'ye aittir.
Tamamı ya da bir bölümü ilgili kurumdan izin alınmadan fotokopi dahil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

PROJE/KOORDİNASYON

Grup 7 İletişim Danışmanlığı

Ömeravni Mh. Dümen Sk. Gümüşsuyu İş Merkezi, 11/1, Gümüşsuyu, İstanbul
(0212) 292 13 13

TASARIM

Arjans Tanıtım

Bağdat Cd. 158/B Kardeşler Apt. Kat 1 D: 4 Feneryolu, İstanbul
(0216) 355 01 01

BASKI

Express Basımevi

Deposite İş Merkezi, A6 Blok, Kat: 3 No: 309 İkitelli OSB, Küçükçekmece, İstanbul
(0212) 671 61 51

İÇİNDEKİLER

2

SUNUŞ

3

GIDA GÜVENİLİRLİĞİ NEDİR?

4

MUTFAKTA BULUNAN TEHLİKELER

6

EL YIKAMANIN ÖNEMİ

7

BAKTERİ NEDİR?

7

GIDA ZEHİRLENMELERİ

8

GIDA GÜVENİLİRLİĞİNDE TEMEL İLKELER

8

ALIŞVERİŞTE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

10

AMBALAJ KONTROLÜ VE ETİKET OKUMA

11

MUTFAKTA DEPOLAMA VE BUZDOLABI

12

GENEL SAKLAMA İLKELERİ

14

HAZIRLAMA AŞAMASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

14

PİŞİRME SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

15

ARTAN YEMEKLERİN SAKLANMASI

15

YİYECEKLERİN DONDURULMASI VE ÇÖZDÜRME

16

SAĞLIKLI TÜKETİM

18

ÇOCUĞUNUZ İÇİN GIDA GÜVENİLİRLİĞİ

20

KAYNAKLAR



DEĞERLİ OKUYUCULAR,

Tarım ve Köyişleri Bakanlığı, ülkemizde güvenilir gıda bilincinin geliştirilmesi için “**Güvenilir Gıda Sağlıklı Yaşam**” kampanyasını hayata geçirdi ve 2009’u “**Gıda Yılı**” ilan etti.

Tüm canlıların hayatlarını sürdürebilmeleri ve gelişmeleri için en temel ihtiyaç beslenmedir. İnsanların beslenme biçimi ve gıda seçimleri, gelişen dünya ve gıda teknolojisiyle sürekli değişiyor. Dünyanın bir bölümü aşırı ve dengesiz beslenmeye bağlı obezite sorunuyla savaşıırken, ülkemizin bir bölümünde ise **yetersiz ve dengesiz beslenme, özellikle de protein yetersizliği** yüzünden çocuklarda **sık hastalanma, büyüme geriliği ve boy kısalığı gibi** problemlerle mücadele ediliyor.

Toplumun beslenme bilgi düzeyini ölçmek ve hedefe yönelik eğitimler vermek, sağlıklı nesillerin yetişmesi açısından çok önemli. Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu (STBP) ile geçen yıl Türkiye genelinde yürüttüğümüz bir araştırmanın sonuçları gerçekten düşündürücü. **Halkımızın %30’u protein konusunda bilgi sahibi değil.** Her **100 kişiden 80’i** bitkisel protein kaynaklarını yanlış biliyor ve **ispanağı bir protein kaynağı olarak görüyor.** Protein denince akla gelen ilk 5 besin sırasıyla yumurta (%38,2), süt (%37,6), kırmızı et (%26,7), yoğurt (%19,4) ve peynir (17,8). Hayvan etleri içinde **protein değeri oldukça yüksek ve ekonomik olan tavuk etinin,** araştırmaya katılanların sadece %4,1’i tarafından ifade edilmiş olması ise dikkat çekici.

Sağlıklı yaşam, güvenilir gıda ile başlar. Gıda kaynaklı hastalıklar özellikle çocuklar, yaşlılar ve hamileler için büyük risk taşır. Sağlıksız gıdaların neden olduğu hastalıklar nedeniyle insanların sağlıklarını veya hayatlarını kaybetme risklerinin yanı sıra yapılan sağlık harcamaları da büyük ekonomik kayba sebep olur. Her türlü bozulma ve hastalıklara yol açan etmenlerden arındırılmış güvenilir gıdanın üretimi ve tüketimi, toplum sağlığı için vazgeçilmez bir kuraldır. Tüketicilerin güvenilir gıda bilinci arttıkça en iyi denetçi tüketicinin kendisi olacaktır. Tarım ve Köyişleri Bakanlığı bu yüzden Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu’nun da destekçileri arasında yer aldığı “**Güvenilir Gıda Sağlıklı Yaşam**” kampanyası ile tüketicici denetim mekanizmasının içine çağırıyor ve bilinçlenmeyi destekliyor.

Bu kitapçık, “**Güvenilir Gıda Sağlıklı Yaşam**” kampanyası kapsamında Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından bireylerin ve toplumun gıda hijyeni ve sağlıklı beslenme bilgi seviyesini yükseltmek amacıyla hazırlandı. Bu sosyal kampanyanın, Türkiye’nin geleceği için önemli bir destek projesi olduğunu düşünüyor, tüm okuyucularımıza faydalı olabilmeyi ümit ediyorum.

Saygılarımla,

Uz. Dyt. Dilara Koçak

Mayıs 2009



Gıda Güvenilirliği nedir?

Gıda güvenilirliği, gıdaların işlenmesi, hazırlanması, depolanması ve tüketiciye sunulmasını tanımlayan bilimsel bir süreçtir. Gıda güvenilirliğini sağlamada temel ilke, gıdaların üretiminden tüketimine kadar tüm aşamalarda, gıda kaynaklı hastalıklara neden olan fiziksel, kimyasal ve biyolojik etkenlerin önlenmesidir. Güvenilir gıda, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan her türlü bozulma ve bulaşmaya yol açan etkenden arındırılarak tüketime uygun hale getirilmiş, temiz, bozulmamış gıdadır.

Gıda güvenilirliğini sağlamak için kişisel hijyen, besin hijyeni, yiyecek-içeceklerle ilgili alanlar ve araç-gereç hijyeni ile ilgili kurallara mutlaka uyulmalıdır.





Mutfakta hangi tehlikeler olabilir?

Mutfak bezleri ve süngerler

Yüksek standartlarda temizliğin ilkelerinden biri, temizlikte kullanılan araç gereçtir. Mutfak bezleri, dayanıklı ve yüksek emiciliğe sahip olmalı ve örgü bez kullanılmamalıdır. Bu malzemeleri sık sık değiştirmeye, yıkamaya ve her kullanımdan sonra kurutmaya özen gösterin. Bez ve süngerlerin ıslak kalmaları, bakterilerin çoğalması için ideal ortam sağlar. Yer temizliğinde kullanılan bezler, el havlusundan ayrı tutulmalıdır. Mutfak bezleri ve süngerleri yıkayıp duruladıktan sonra, 4 litre suya 1 yemek kaşığı çamaşır suyu ilave ederek hazırladığınız karışımda 30 dakika kadar bekletin. Çiğ yiyeceklerin hazırlandığı tezgâhın silindiği bezle pişmiş yiyeceklerin hazırlandığı tezgâh silindiğinde, pişmiş birçok yiyeceğe zararlı bakterilerin bulaşması kaçınılmazdır.

Doğrama tezgâhi

Doğrama tezgâhlarının temizliğine çok dikkat edin. Her kullanımdan sonra doğrama tezgâhlarını sıcak deterjanlı su veya klorlu su solüsyonu ile yıkayıp durulayın. Bu tür bir solüsyon hazırlamak için 2 tatlı kaşığı çamaşır suyunu 250 ml suyla karıştırın. Doğrama tezgâhlarını temizledikten sonra kurumaya bırakın. Çiğ et, tavuk ve balık gibi besinlerin temas ettiği doğrama tezgâhlarını sadece su ile yıkamak, mikropları uzaklaştıramaz. Bu nedenle bu ürünleri doğradığınız tezgâhlarda kesinlikle sebze veya meyve doğramayın. Et, balık veya tavuk için farklı renkte tezgâhlar belirleyebilir veya çok iyi yıkadıktan sonra aynı kesim tezgâhını kullanabilirsiniz. Et ve sebze için aynı tezgâhi kullanmayın.





Tezgâhların temizliği

Mutfak tezgâhlarını kullandıkça deterjanlı sıcak suyla yıkayıp durulayın. Mutfak tezgâhını düzenli aralıklarla 4 litre suya 1 yemek kaşığı çamaşır suyu karışımıyla silin. Bu, tezgâh üzerindeki mikropların ölmesini sağlar. Tezgâh üzerinde çiğ ve pişmiş besinleri kesinlikle yan yana koymayın. Tezgâhları, besin artıklarının bulunmaması için sürekli temiz tutmaya özen gösterin. Günlük yemek kırıntıları için çok amaçlı bir temizleyici, bakterileri öldürmek için de klorlu bir dezenfektan kullanın.

Bulaşık yıkama

Elde bulaşık yıkarken önce araç gereçlerin yüzeyindeki kaba artıkları sıyırın. Sıyrılamayacak şekilde kurumuş ya da yapışmış kirler varsa, deterjanlı suda biraz bekletip, sıcaklık en az 43°C (elinizin dayanacağı sıcaklık) olacak şekilde yıkayın. Kirli bulaşık suyuna yeniden deterjan eklemeyin, suyu değiştirin. Bulaşıkları temiz akan su altında iyice durulayın. Durulanan bulaşıkları kendi halinde kurumaya bırakın. Kurulama işlemini, ızgaralı bulaşık sepetlerine ters şekilde koyarak yapın. Bulaşıkları bezle kurulamayın. Yıkanmış mutfak kaplarına bezlerden mikrop bulaşabilir.

Yemekten sonra 2 saat içinde bulaşıkları yıkayın. Böylece bulaşıklarda mikropların çoğalması engellenmiş olur.





El yıkamanın önemi

El temizliği, besinlerin hazırlanma sürecinde besin kaynaklı hastalıkların oluşmasındaki en kilit noktalardan biridir.

Eller ne zaman yıkanmalıdır?

- Kirli gördüğünüz zaman
- Yemek hazırlamadan ve yemeden önce
- İşe başlamadan önce
- Temizlik yaptıktan sonra
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Yemek yedikten sonra
- Sigara içtikten sonra
- Parayla temas ettikten sonra
- Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra
- Kimyasal madde kullandıktan sonra
- Saçlarınızı taradıktan veya elledikten sonra
- Hasta insanlara dokunmadan önce ve sonra
- Burnunuzu temizledikten sonra
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanlara dokunduktan sonra

Çiğ et, tavuk, balık ve yumurta gibi hayvansal besinleri ellendikten sonra ellerinizi hemen sabunla yıkayın. Çiğ hayvansal besinlerde milyonlarca mikrop bulunur.

Etkili el yıkama yöntemi

1. Ellerinizi akan, ılık suyla ıslatın. Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün.
2. Ellerinizi her noktasını (avuç içi, parmak araları, bilekler) iyice ovalayın.
3. Ellerinizi her noktasının sabunla iyice temizlendiğinden emin olun. İyi el yıkama işlemi sabunla 20'ye kadar sayarak gerçekleşir.
4. Ellerinizi yıkadıktan sonra iyice durulayın.
5. Yıkama işleminden sonra ellerinizi temiz bir havlu/kağıt havlu ile iyice kurulayın.



Bakteri nedir?

Bakteriler çıplak gözle görülmeyen, ancak mikroskopla izlenebilen canlı organizmalardır. Bakteriler her yerde bulunabilir, her yerde (besinlerin çoğunda, derinizin üstünde, tırnaklarınızda, her türlü yüzey ve hayvan üstünde) yaşayabilirler. 5°C ile 63°C arası, bakterilerin üremesi açısından son derece elverişli bir sıcaklık değeridir. Bakteriler uygun koşullarda çok hızlı ürerler. Tek bir bakteriden 7 saat içinde 2 milyon, 12 saat içinde bir milyar bakteri meydana gelir. Oda sıcaklığı, bakterilerin en sevdiği sıcaklıktır. Zararlı olan bakterilere “patojen bakteriler” denir. Patojen bakterilerin gıdalara bulaştığını koklayarak veya tadarak anlayamayız. Bu nedenle gıda güvenilirliğine çok dikkat etmek gerekir.

Bakteri nasıl ürer?

Bakterilerin üremesi için 4 temel etmen vardır: Yeterli süre, yeterli sıcaklık, yeterli asidite (pH) ve yeterli nem.

Bu dört koşul oluştuğunda bakteri hemen üremeye başlar. Gıdalar bakteri üremesi için çok elverişli ve tehlikelidir. Mutfak sıcaklığı, besindeki ve etraftaki nem, gereğinden fazla tezgâhta bekletme, bakteriler için en elverişli koşullardır. Bakteri ürememesi için besinler kurutulur, dondurulur, tuzlanıp salamura yapılır veya şekerle reçel yapılır.

Gıda zehirlenmeleri

Çocuklar, yaşlılar, gebeler ve bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler, zararlı bakterilere karşı çok daha büyük risk altındadır. Gıda zehirlenmesi, yüksek miktarda zararlı bakteri içeren gıda tüketince meydana gelir. Uygun olmayan koşullarda hazırlanan gıdalarda üreyen bakteriler, zehirlenmelere neden olur.

Zehirlenme; karın ve mide ağrısı, ishal, kusma, mide bulantısı, yüksek ateş, yorgunluk, üşüme, baş dönmesi, baş ağrısı, şiddetli kramplar, hatta ölüm gibi çeşitli belirtiler gösterir. Bu belirtilerin hepsinin bir arada bulunması şart değildir; kişisel farklılıklar da söz konusudur. Örneğin, aynı kontamine olmuş (zararlı madde ile kirlenmiş veya bakteri üremiş) besini tükettikten sonra sizde görülen belirtiler başka insanlarda görülmeyebilir. Belirtiler, bakterinin besine ne oranda bulaştığı, tüketilen miktar ve kişinin bakteriye karşı gösterdiği hassasiyete göre değişir. Zehirlenmenin belirtisi 1 ile 36 saat zarfında belli olur; birkaç gün de sürebilir.



Gıda güvenilirliğinde *temel ilkeler*

Alışveriş

Alışveriş listesi hazırlama

Alışverişe çıkmadan önce satın alınacak gıdalar için bir liste hazırlamak ve bu listede seçeneklere yer vermek, alışveriş sırasında kişiye kolaylık sağlar. Günlük, haftalık ve aylık satın alınacak besinleri sınıflandırmak gerekir. Örneğin:

Aylık: Kuru besinler (un, bulgur, pirinç, makarna, nohut, mercimek), yemeklik margarin, sıvıyağ, zeytin, salça

Haftalık: Sebze, meyve, peynir, yumurta

Günlük: Ekmek

Saklama imkânı yoksa gereğinden fazla gıda satın alınmamalıdır.

Sağlıklı beslenmek için **saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş** tahıl ürünleri tercih edilmelidir. Saflaştırma işlemi sırasında tahıl ürününün doğal olarak yapısında bulunan pek çok vitamin ve mineral kayba uğrar.

Alışverişte dikkat edilmesi gerekenler

- Gıdaları güvenilir kaynaklardan satın alın.
- Ambalajlı ve markalı ürünleri seçin.
- Taze peynir yerine pastörize edilmiş sütlerden yapılmış, olgunlaşmış ve uygun süre salamura edilmiş peynirleri tercih edin.
- Sokak sütü almayın.
- Süt ve yoğurttta tazelik, ekşilik, yoğurdun iyi mayalanıp mayalanmadığı, bulunduğu kabın temizliği, içinde yabancı madde bulunup bulunmadığı gibi özelliklere bakın.
- Et, tavuk, süt, balık gibi besinlerin buzdolabında saklandığından emin olun. Satın alırken bu besinlerden herhangi bir sızıntı olmamasına dikkat edin.
- Gıdalar ezik, çürük olmamalı; böcek, toz, çamur, küf vb. içermemelidir.
- Etlerin yapısının elastik olmasına, renk, koku ve görünümünün normal olmasına ve damgalı olmasına dikkat edin.



- Balık alırken kendine has kokusu olmasına, pullarının parlak, gözlerinin berrak ve hafif kabarık, solungaçlarının kapalı ve koyu kırmızı renkte olmasına dikkat edin.
- Çatlak, kirli, kırık yumurta satın almayın. Tazeliğini, temizliğini ve büyüklüğünü inceleyin.
- Dondurulmuş besin alırken, -18 °C'de depolandığından emin olun. Ambalajın iç kısmında buz kristalleri olmamasına özen gösterin.
- Dondurulmuş gıdaları alışverişin en sonunda, ödeme yapmadan hemen önce alın.
- Ezik, çürük, tozlu, topraklı, çamurlu, böceklenmiş, içinde yabancı otlar bulunan sebze ve meyveleri satın almayın.
- Patates alırken, düzgün, yarık ve çatlaklar olmayan, çok kirli ve çok ufak olmayan, yeşillenmiş ve çimlenmiş olmayanları seçin.
- Mevsimine uygun, turfanda olmayan taze, canlı, lezzetli sebze ve meyveleri tercih edin.
- Konserve gıda alırken, alt ve üst kapakları şişkin, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş, zedelenmiş kutuları almayın.
- Tahıl ve kuru baklagillerde küflenme, böceklenme, tanelerde kırılma olmamasına, yabancı madde oranına ve ürünün o yılın mahsulü olmasına özen gösterin.
- Yağlarda acıma olup olmadığına, yağın lezzetine, kokusuna, rengine vb. bakın.
- Reçelin tane oranına, kıvamına, şekerlenme durumuna, doğal tadına, lezzetine vb. bakın.
- Zeytinin büyüklüğüne, etli kısım oranına, tadına, lezzetine dikkat edin.
- Ambalajlı gıda alırken etiket bilgilerini (son tüketim tarihi, üretim izni vb.) dikkatlice okuyun.
- Satın aldığınız malzemeleri poşete koyarken soğuk ve donmuş ürünleri bir arada, kuru gıdaları ayrı paketleyin. Deterjan gibi kimyasal malzemeleri gıda maddeleriyle aynı poşete koymayın.





Ambalaj kontrolü ve etiket okuma

- Ambalajı yeterince iyi olmayan ürünler her zaman için “kontamine olma” yani bulaşma riski taşır. Ezilmiş, yırtılmış, bozulmuş ambalajlı besinleri satın almayın.
- ETİKET BİLGİSİ'nin incelenmesi tüketicinin korunması açısından büyük önem taşır. SON TÜKETİM TARİHİ'ni kontrol edin. Son tüketim tarihi geçmiş bir ürünü kesinlikle satın almayın. Bu ürünler bozulmuş olabilir, mikroorganizma içerebilir, ürünlerin lezzeti ve fiziksel görünümü değişebilir ve besin değeri kaybolmuş olabilir.
- GIDANIN ADI, ÜRETİCİ FIRMANIN ADI VE ADRESİ ile üretildiği yerin belirtilip belirtilmediğine bakın.
- Herhangi bir istenmeyen durumla karşılaşıldığında tüketici kimi şikâyet edeceğini bilmelidir. Üretici firmaya Tarım ve Köyşleri Bakanlığınca ÜRETİM İZİNİ verilip verilmediğini kontrol edin. Ürünün NET GRAMAJINA, HAZIRLAMA VE KULLANMA TALİMATI bilgisine, DEPOLAMA VE SAKLAMA KOŞULLARI'na dikkat edin.
- Ürünün bileşimi hakkında bilgi edinmek için ise etiket üzerindeki İÇİNDEKİLER veya BİLEŞİM listesi ile besin değeri tablosunu inceleyin.





Mutfakta depolama ve buzdolabı

Satın aldıktan sonra yiyeceklerin uygun şekilde saklanması çok önemlidir.

Genel saklama ilkeleri

- Satın aldığınız gıdaları hemen kullanmayacaksanız uygun sıcaklıkta saklayın.
- Gıdaları saklarken ilk alınan gıdaları öncelikli olarak tüketin (ilk giren ilk çıkar kuralı).
- Çabuk bozulan, dayanıksız gıdaları satın aldıktan hemen sonra tüketin.
- Sebze ve meyveleri kuru ve serin yerlerde veya dolapta muhafaza edin.

Mutfakta kuru saklama

- Sıcaklığın 15-20°C'yi geçmemesine, nem oranının % 60-65 düzeyinde olmasına dikkat edin.
- Kuru gıdaları saklayacağınız yerin karanlık olmasına, ışık almamasına özen gösterin.
- Temizlik malzemeleri ve araç-gereçleri mutfığa koymayın; koymanız gerekiyorsa ayrı bir dolapta muhafaza edin.
- Düzenli olarak temizlik, etkin haşere ve kemirgen kontrolü yapın.
- Patatesleri karanlık, serin, kuru ve hava akımı olmayan yerlerde saklayın. Işık, patatesin renginin yeşile dönmesine neden olur.
- Soğanları kuru, hava akımı olan serin yerde saklayın.
- Gıdaları mümkünse raflarda, yerden yukarıda, ağzı kapalı kaplarda, birbirlerine benzeyenleri bir araya koyarak saklayın.
- Ürünlerin son tüketim tarihlerine bakın; kavanoz ve tenekedeki gıdaları kuru ve havalanmış bir yerde tutun.

Buzdolabında saklama

- Buzdolabını 0 ile 4°C arasında çalıştırın.
- Derin dondurucuları -18 ile -23°C arasında tutun.
- Buzdolabının uygun sıcaklıkta (0-4°C) olup olmadığını sık sık kontrol edin. 4°C veya daha düşük sıcaklık, bakterilerin uyuşuk durumda olduğu ve çok yavaş çoğaldığı sıcaklıktır.
- Buzdolabının kapağını gereğinden uzun süre açık bırakmayın.
- Çiğ et, tavuk ve balıkları ayrı paketlerde ve ayrı saklama kaplarında, buzdolabının en soğuk rafında saklayın.
- Çapraz bulaşmayı önlemek amacıyla çiğ besinlerle pişmiş yiyecekleri ayrı ayrı raflarda, pişmiş yiyecekleri üst raflarda ve üzeri kapalı şekilde (kapak, streç film, alüminyum folyo ile) saklayın.
- Çiğ tavuk etlerinin, balıkların veya diğer etlerden damlayan suların diğer yiyeceklerle temas etmemesini sağlayın.
- Tereyağı ve kahvaltılık margarinlerde nem miktarı fazla olduğundan kolay bozulurlar; bu yüzden ürünleri buzdolabında saklayın.
- Pişen yemekleri hemen servis etmeyecekseniz en fazla 2 saat içinde uygun koşullarda soğutarak buzdolabına kaldırın.
- Buzdolabını aşırı doldurmayın. Çok miktarda gıdanın buzdolabına yerleştirilmesi sorun olabilir; çünkü tıka basa doldurulmuş buzdolabında saklanan pişirilmiş gıdaların iç kısımları gerektiği kadar kısa sürede soğutulamaz. Eğer bu kısımlar uzun süre 10°C'nin üstünde kalırsa mikroplar kolayca gelişir, sayıları çabucak artar ve hastalık yapıcı seviyeye ulaşır.
- Buzdolabını sık sık deterjanlı su ile temizleyin.

Bazı besinleri saklama derece ve süreleri

Besin	Sıcaklık (°C)	Süre (gün)
Et	Buzdolabı üst raf (0- 2 C olmalı)	3-5 gün
Kıyma	Buzdolabı üst raf (0- 2 C olmalı)	1-2 gün
Balık	Buzluğun hemen altı (-1 derece olmalı)	1-2 gün
Yumurta	Buzdolabı alt raf	28 gün
Pastörize süt	Buzdolabı alt raf	1 gün
UHT süt Ambalaj açılmadığında	oda sıcaklığında	4 ay
UHT süt Ambalaj açıldığında	Buzdolabı alt raf	2-3 gün
Yumuşak meyveler	Buzdolabı alt raf	2 gün
Sert meyveler	Buzdolabı alt raf	14 gün
Yeşil sebzeler	Buzdolabı alt raf	5 gün
Diğer sert sebzeler	Buzdolabı alt raf	14 gün

Besinleri saklarken yapılan hatalar ve bunların zararları

Besinler	Hatalı uygulama	Zararları
EKMEK 	Gereğinden çok alma	Küf toksinleri ve kanser yapan maddeler oluşabilir.
MISIR, BULGUR, PİRİNÇ, YARMA, FINDIK, FISTIK CEVİZ VB. 	İyi kurutmama, nemli yerlerde saklama	Küf toksinleri, kanser yapan maddeler oluşabilir.
TUZLANMAMIŞ PEYNİR VE KAVURMA 	İyi saklamayarak küflendirme	Küf toksinleri, kanser yapan maddeler oluşabilir.
SÜT, YOĞURT 	Aydınlık yerde bekletme	Vitamin kaybı olur.
PATATES 	Aydınlık yerde bekleterek çimlendirme ve yeşillendirme	Zehirli mikroplar bulaşabilir.
ETLİ, YUMURTALI VE SÜTLÜ YEMEKLER 	Hazırlandıktan sonra oda sıcaklığında bekletme	Zararlı mikroplar çoğalır; vitamin kayıpları olur.
HAZIRLANMIŞ YİYECEKLER 	Açıktaki bekletme, sinek ve haşere ile teması	Zararlı mikroplar bulaşabilir.
TENEKEDE SALÇA 	Açıldıktan sonra bekletme	Minerallerin yararı azalır. Kurşun miktarı artar.
YOĞURT, PEKMEZ, SALÇA, REÇEL, TURŞU VB. 	Boşalmış deterjan ve ilaç kovalarında, sırlı kaplarda, boyalı plastiklerde saklama	Saklama kabından kurşun ve kanser yapıcı diğer maddeler besine geçer.



Hazırlık ve Pişirme

Hazırlama aşamasında dikkat edilmesi gerekenler

- Kabuğunu soysanız bile tüm taze sebze ve meyveleri akan temiz su altında yıkayın, sabun kullanmayın.
- Çiğ gıdaları pişmiş ya da yarı pişmiş gıdalardan uzak tutun, sularının diğer gıdalara temas etmesini önleyin.
- Et ürünlerini metal içermeyen kaplarda ve buzdolabında marine edin. Sirke, limon ve şarap asidik olduğu için metallerle etkileşime girer.
- Çiğ tavuk, et ve balıkla temas eden tüm yüzeyleri ve araç gereci, her kullanımdan sonra deterjanlı sıcak suyla yıkayıp dezenfekte edin.
- Et, süt, yumurta gibi gıdaları hazırlık aşamasında buzdolabının dışında en fazla 2 saat bekletin. Bu gıdalar 2 saatten fazla buzdolabı dışında kalırsa tüketim için güvenli olmaktan uzaklaşırlar.
- Gıdaların üzerine doğru öksürmeyin, hapşırmayın. Böyle durumlarda ağzınızı ve burnunuzu mendille kapatın, daha sonra da ellerinizi yıkayın.
- Gıdaların temas ettiği ürünlerin temizliğinde, alkali temizlik ürünleri kullanılmalıdır.

Piştirme sırasında dikkat edilmesi gerekenler

- Pişirmede kullanacağınız araç gerecin temizliğinden emin olun.
- Pişmiş gıdalara çıplak elle dokunmayın.

- Yiyecekleri pişirirken, piştirme sıcaklığının bakterinin ölebileceği sıcaklığa (65°C ve üzeri) ulaşmasına dikkat edin.
- Özellikle kalın bifteklerin, büyük et parçalarının ve bütün tavuğun iç sıcaklığını kontrol edin. İç kısımlarda pembe renk kalmamalıdır. Bunun için bir yemek termometresi kullanabilirsiniz.
- Kıymayı iyi pişirin. Çünkü dış yüzeylerde bulunan bakteriler, karıştırma işlemiyle iç yüzeye geçerler.
- Aralıklarla piştirme işlemi yapmayın. Kısmen pişirilen gıdalarda bakterilerin ölmesi için gereken iç sıcaklığa ulaşamadığından, bakteriler çoğalmaya devam ederler.
- Bir etin dışı gibi içi de kahverengi olmuşsa, o et güvenli pişmiş anlamına gelir.
- Piştikten sonra 2 saat içinde tüketilecek sıcak yemekleri sıcak (65°C ve üzeri), soğuk yemekleri de soğuk (5°C ve altında) muhafaza edin.
- Pişen yemekleri 2 saatten fazla oda sıcaklığında, tezgâh veya ocak üzerinde bekletmeyin.
- Yemeğin tadına bakarken temiz kaşık kullanın. Her farklı yemeğin tadımı için farklı araç gereç kullanın.
- Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, sağlığa zararlı hale gelir.
- Kapakları -hafif de olsa- içe veya dışa doğru bombe yapmış konserveler sağlık açısından son derece zararlıdır.





Artan yemeklerin saklanması

- Pişirme sonrasında kalan yemeklerin aktarıldığı yüzeylerin, araç ve gerecin temiz ve hijyenik olmasına özen gösterin.
- Gıda güvenilirliğini sağlamada ve gıda kaynaklı hastalıkları engellemede en önemli hususlar, hızlı soğutma ve servis öncesi uygun sıcaklıkta yeniden ısıtma işlemleridir.
- Artan yemekleri saklarken küçük miktarlara ayırın. Büyük miktarlar daha geç soğur. Soğutma için 6 cm. yüksekliğini geçmeyen sığ tepsiler kullanın.
- Sıcak bir yemeği asla buzdolabına koymayın. Hızlı soğutma için yemekleri buz dolu kapların içinde bekletebilirsiniz.
- Yemekleri soğuturken sık sık karıştırmayın. Bu yöntem, yemeğin tüm kısımlarına soğuk havanın ulaşmasını sağlar.
- Soğutulan yemeklerin üstünü kapatın ve servis edene kadar buzdolabında bekletin.

Yiyeceklerin dondurulması ve çözündürme

Dondurma işlemi, gıdaların içindeki suyun donup buz kristalleri haline gelmesiyle gerçekleşir. Bu yolla besinlerin fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik yönden bozulmaları önlenerek gıdanın katkı maddesiz uzun ömürlü ve kaliteli olması sağlanır. Dondurma, önemli bir gıda saklama yöntemidir. Bu işlem çok kısa sürelerde yapıldığında, besin değeri kaybı daha az olur. Uzun süreli depolama için derin dondurucunun sıcaklığı -32°C veya daha altında olmalıdır.

Buzdolaplarının dondurucu bölmesinde genelde bu derecelere ulaşılmaz; bu nedenle buzdolabı dondurucularında saklanan besinler daha kısa sürede tüketilmelidir.

- Dondurulmuş gıdaları kendi paketlerinde saklayın.
- Sebze ve meyvelerin dondurulmuş halde depolanma sürelerini uzatmak için haşlamak gerekir.
- Dondurulacak gıdaları, paketin üzerine besinin cinsini, dondurma tarihini yazarak etiketleyin.
- Dondurucu sıcaklığı bütün mikropları öldürmez. Yiyeceği -18°C 'ye kadar dondurmak, gıdada bulunan bakteri, maya, küf gibi her türlü mikroorganizmanın çoğalmasını engeller. Ancak bir kez çözdürülen gıdalarda bu mikroorganizmalar yeniden aktif hale gelebilir ve besin kökenli hastalıklara yol açacak kadar çoğalabilirler.

Çözdürme işlemi, buzdolabının alt rafında (yavaş ve güvenli çözdürme), soğuk suyla (hızlı çözdürme) ve mikrodalga fırında yapılabilir. Çözüldükten hemen sonra besin pişirilmelidir.

Bu farklı yöntemler, dondurulmuş gıdayı güvenli çözdürmede kolaylık sağlar. Çözdürme işlemi mutfak tezgâhında, oda ısısında, soba yanında, kalorifer üstünde ya da altında, hafif ateşte veya güneşli yerlerde bekletilerek yapılmamalıdır. Bu yöntemler mikroorganizmaların çoğalmasına neden olur. Çözdürülmüş gıdalar bekletilmeden pişirilmeli ve kesinlikle yeniden dondurucuya konulmamalıdır.

Elektrik kesildiğinde ne yapılmalıdır?

- Genel olarak 4 saatten daha uzun olmayan elektrik kesintilerinde gıda maddeleri güvenli kalır.
- Buzdolabının ve dondurucunun kapağı gerekmedikçe açılmamalıdır. Sıcak havanın soğuk havayı ısıtması önlenmelidir.
- Birkaç gün elektrik kesintisi olması durumunda derin dondurucu içine kuru buz ya da blok buz konulmalı ve et, süt, tavuk ürünleri yerleştirilmelidir.

- Tamamen derin dondurucu işlevi gören dolaplar yaklaşık 2 gün, buzdolabı dondurucuları ise 1 gün kapalı tutulduğu sürece donmuş gıdalar saklanabilir.
- Çözünmüş gıdalar uygun şekilde pişirilerek hemen tüketilmeli, bozulma şüphesi olduğunda atılmalıdır.

Elektrikler tekrar geldiğinde ne yapılmalıdır?

Dondurucudaki gıdalarda buz kristalleri varsa hemen tekrar dondurulup en kısa sürede tüketilmelidir.

Sağlıklı tüketim



Tavuk

GÜVENİLİR BİR MARKA

Öncelikle satın alınan tavuğun ambalajlı ve markalı olmasına dikkat edin. Markalı tavukların temiz ve sağlıklı koşullarda satışa sunulmuş olmasına dikkat edin. Tavuğu tanınan, güvenilen satış noktalarından alın.

TAZELİK KONTROLÜ

Tavuğun taze veya kartlaşmış olup olmadığı, göğüs kemiğinin kırılması ile anlaşılır. Tavuk tazeysse göğüs kemiğinin ucu esnek olur. Bu uç elle kolay kırılıyorsa taze, zor kırılıyorsa kart olduğunu gösterir. Ayrıca tavuğun kalitesi, göğüs etinin dolgun ve sıkı olmasından da anlaşılabilir. Parça tavukların üzerinde tüy, leke, toz, toprak vb. yabancı madde bulunmamalıdır. Tavuğun derisinde oluşan mavi lekeler, bozulma işaretidir.

Kırmızı et

ETİN SAĞLIĞA UYGUN OLMASI İÇİN;

- Hayvanın hastalısız olması,
- Kesim işleminin sağlıklı koşullarda gerçekleştirilmesi,
- Bekletme sürecinde uygun şartların sağlanması önemlidir.



TAZELİK KONTROLÜ

Etlerde, yapısının elastik olmasına, renk, koku ve görünümünün normal olmasına dikkat edin. Etlerin sağlık kontrolünden geçtiğini ve insan tüketimine uygun olduğunu belirten, veterinerden alınmış sağlık damgası çok önemlidir. Yumuşamış, nemli, küflü, kötü ve ekşimsi kokulu, yapışkan ve kahverengimsi etleri tercih etmeyin.

Balık



TAZELİK KONTROLÜ

Balığın tazeliği,

- Kokusuz veya kendine has kokusu oluşundan,
- Pullarının parlak, diri ve iyice yapışmış oluşundan,
- Gözlerinin parlak, dışa bombeli ve lekesiz oluşundan,
- Solungaçlarının kapalı, koyu kırmızı ve pembe renkte oluşundan,
- Derisinin kaygan oluşundan,
- Kasların sert ve esnek oluşundan, balığın üzerine parmakla bastırıldığında oluşan izin hemen düzelmesinden anlaşılır.

Bayat balığın;

- Kötü ve ağır bir kokusu vardır.
- Pullar tırnağın ucuyla kolayca sökülebilir.
- Gözler içine çökmüş, mat ve bulanıktır.
- Solungaçlar açılmış, solgun kırmızıdır.
- Derisi kurudur.
- Kaslar esnek değildir. Parmakla bastırıldığında et içine çökük olarak kalır.



Yumurta

TAZELİK KONTROLÜ

Yumurtanın kabuğu temiz, az pürüzlü, yeterli kalınlıkta, toprak ve pisliklerden arındırılmış olmalıdır. Tazelik, temizlik ve büyüklük incelenmelidir. Kabukta çatlak, kir, kırık, kan lekesi bulunmamalıdır.

Hava boşluğu ne kadar küçükse, yumurta o kadar tazedir. Yumurta bayatladıkça hava boşluğu artar ve ağırlığında azalma olur. Hava boşluğu 5 mm'yi geçmemelidir. Tuzlu suda yüzen yumurtalar bayat, dibe çökenler ise taze demektir.

Yumurtanın taze olup olmadığı, en iyi kırıldığı zaman anlaşılır. Taze yumurta kırıldığında, yumurta akı ve sarısı birbirine karışmaz. Sarısı top halinde kalır. Taze yumurtanın kokusu yoktur. Bayat yumurtanın kötü bir kokusu vardır. Hava boşluğu fazla olduğu için hafiftir. Sarısı ile beyazı birbirine karışmıştır. Sarısının etrafında bulunan zar buruşmuştur.



Süt

TAZELİK KONTROLÜ

Taze süt, akışkan ve berraktır; kendine has kokuya sahiptir. Sütün içinde herhangi bir tortu bulunmamalı ve homojen olmalıdır. Bozulmuş süt kötü kokar, ekşir, akışkanlığını kaybettiği için ısıtılınca topaklaşır, peynirimsi bir kıvama gelir. Bu durumda asla tüketilmemelidir.

Sokak sütü satın alınmamalıdır. Çünkü sağıldığı hayvan, çevrenin temizliği, saklama koşulları büyük önem taşır. Sütün sağlıklı olarak tüketilebilmesi için mutlaka ısıl işlemden geçmiş, yani pastörize ya da UHT-uzun ömürlü süt olması gerekmektedir. Süt satın alınırken pastörizasyon veya UHT gibi tekniklerle ısıl işlem görmüş ve hijyenik şartlarda ambalajlanmış sütler tercih edilmeli, açıkta satılan tüketiminden kaçınılmalıdır. Kutuların delik, ezik, patlak ve kirli olmamasına dikkat edilmelidir.



çocuğumuz için gıda güvenilirliği

Çocuklara gıda güvenilirliğini öğretmenin en kolay yollarından biri, doğruları uygulamalı olarak ve bunun neden uygulandığını aktararak anlatmak olacaktır.

Çocuğunuza,

- Gıdalara dokunmadan önce ve dokunduktan sonra ellerini su ve sabunla yıkaması gerektiğini öğretin.
- Mikropların nasıl ürediğini anlatın. Akılda kalması için renkli resimlerden faydalanabilirsiniz.
- Açıkta satılan yiyecekleri satın almamasını öğütleyin.
- Gıda satın alırken mutlaka etiketindeki son tüketim tarihini okumalarını, son tüketim tarihi yakın olanları veya geçenleri satın almamaları gerektiğini anlatın.
- Süt, yoğurt, köfte ve yumurta gibi gıdaları mutfak masasının/tezgâhının üzerinde bırakmaması ve hemen buzdolabına koyması gerektiğini, çünkü bu tür protein içeriği yüksek besinlerin oda sıcaklığında çok çabuk bozulacağını anlatın.
- Beslenme çantası ve yiyeceklerin, kalorifer üstü gibi sıcak yerlerde bekletmemesi gerektiğini söyleyin.
- Sebze ve meyveleri bol suda iyice yıkamasını öğütleyin.
- Piştikten sonra yemeyeceği veya artan yemekleri 2 saatten fazla oda sıcaklığı, tezgah veya yemek masasında bekletmemesi ve derhal buzdolabına kaldırması gerektiğini öğretin.
- Yere düşen yiyecekleri asla yememesi, yere düşen çatal, kaşık vb. kullanmaması gerektiğini anlatın.
- Çizilmiş, çatlamış, kırık tabak ve bardakları kullanmaması gerektiğini öğütleyin.
- Boş kutu, paket veya çöplerin mutfak tezgahına ya da masasına bırakmaması gerektiğini anlatın.



Kaynaklar

Baysal A. (2002): **Beslenme**, 9.Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara

Bilici S., Uyar M. F., Beyhan Y., Sağlam F. (2006) : **Besin Güvenliği**, 1. Baskı, Sinem Matbaacılık, Ankara

Duyff R.L. (2003): Amerikan Diyetisyenler Derneğinin Geliştirilmiş **Besin ve Beslenme Rehberi** (çeviri editörleri Prof. Dr. Sevinç Yücecan, Araş. Gör.Berat Nursal, Prof. Dr. Gülden Pekcan, Doç. Dr. H.Tanju Besler) Acar Matbaacılık, İstanbul

Baş M. (2004): **Besin Hijyeni Güvenliği ve HACCP**, 1.Baskı Sim Matbaacılık Ltd.Şti, Ankara

Bilici S., Uyar M. F., **İlköğretim Çocukları İçin Gıda Hijyeni El Kitabı**

Kutluay T., Birer S. (1989): Kurum Beslenmesi, 4. Baskı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul

Koçak D. (2007):Dilara Koçak ile İyi Yaşam, 1. Baskı, Doğan Egmont Yayıncılık, İstanbul

Ciğirim N., Beyhan Y. (2002) **Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen**, Kök Yayıncılık Ankara

Merdol Kutluay T.,Beyhan Y., Ciğirim N.,Sağlam F.,Tayfur M.,Baş M., Dağ A. (2000) : 2. Baskı, **Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Çalışan Personel İçin Sanitasyon/Hijyen Rehberi**, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara

Türksoy A.(2002): **Yiyecek & İçecek Hizmetleri Yönetimi**, Turhan Kitapevi,, Ankara.

Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği (2005) Yetki Kanunu: 560 S.K.H.K., Yayımlandığı Resmi Gazete: 11.01.2005, 25967



Uzman Diyetisyen Dilara Koçak Hakkında

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini tamamlayarak Uzman Diyetisyen unvanını aldı. 1994-1999 yılları arasında çeşitli hastanelerde klinik alanda ve yönetici olarak görev yaptı. 1999–2004 Vehbi Koç Vakfı Amerikan Hastanesi'nde Beslenme ve Diyet Bölümü Şefi olarak çalıştı; hâlen Amerikan Hastanesi konsultan diyetisyenidir. Wellness kavramını geliştirme konusunda Türkiye'de yeni bir sektör açan Koçak, kurduğu MEZURA Kliniği'nde uzman doktor, psikolog ve diyetisyenlerden oluşan ekibi ile hem bireylere hem de kurumlara danışmanlık hizmeti veriyor. Koçak, aynı zamanda Milliyet Gazetesi'nin Cafe Milliyet ekindeki köşesinde sağlıklı beslenme ve iyi yaşam konulu yazılar yazıyor.

Bu kitap Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu tarafından,
Tarım ve Köyişleri Bakanlığı'nın **"GÜVENİLİR GIDA SAĐLIKLIL YAŞAM"**
kampanyası kapsamında anne-babalar için armağan olarak hazırlanmıştır;
para ile satılamaz.

SAĐLIKLIL TAVUK BİLGİ PLATFORMU HAKKINDA

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu, Türkiye'de tavuk eti üretiminin yüzde 85'ini gerçekleştiren,
kanatlı sektörünün önde gelen 15 firması tarafından temsil ediliyor. Platform, BESD-BİR
(Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçılar Birliđi Derneđi), TÜRKİYEM-BİR (Türkiye Yem Sanayicileri
Birliđi Derneđi) gibi kuruluşlarla işbirliği yapıyor.

www.sagliklitavuk.org

PLATFORM'A ÜYE KURULUŞLAR:

Banvit, Beypiliç, Erpiliç, CP, Şenpiliç, Şeker Piliç, Keskinođlu, Lezita, Mudurnu, Gedik Piliç, Bupiliç,
Ak Piliç, As Piliç, Fat Piliç, Bakpi

DEĞERLİ ANNE BABALAR,

Türkiye’de tavuk eti üretiminin yüzde 85’ini gerçekleştiren 15 firmanın temsil edildiği Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu olarak, kamuoyuna sağlıklı beslenme ve gıda güvenilirliği konularında doğru ve güvenilir bilgiler aktarmayı en önemli görevlerimiz arasında görüyoruz.

Elinizdeki bu kitapçıkla, Tarım ve Köyişleri Bakanlığı’nın ülkemizde güvenilir gıda bilincinin geliştirilmesi amacıyla başlattığı “Güvenilir Gıda Sağlıklı Yaşam” kampanyasına destek oluyoruz. Uzman Diyetisyen Dilara Koçak tarafından hazırlanan “Gıda Güvenilirliği” rehberinde, mutfaktaki tehlikelerden gıda zehirlenmelerine, alışverişte dikkat edilmesi gereken noktalardan gıdaları saklama koşullarına, pişirmedeki altın kurallardan sağlıklı tüketimin püf noktalarına, sağlıklı beslenmeye dair pek çok temel bilgiyi bulacaksınız.

Bilinçli ve sağlıklı nesillerle büyüyen bir Türkiye dileğiyle...



SAĞLIKLI TAVUK BİLGİ PLATFORMU YAYINLARI

www.sagliklitavuk.org