

# I 5 punti chiave

"I cinque punti chiave per alimenti più sicuri" dell'OMS  
(Organizzazione Mondiale della Sanità)



## 1. ACQUISTA ALIMENTI SICURI E FRESCHI



**ALIMENTI DEPERIBILI**: valuta le date di scadenza "da consumarsi entro" (data che indica il periodo entro il quale il prodotto è ritenuto sicuro).

**MODALITÀ DI ESPOSIZIONE**: valuta l'igiene e le temperature di esposizione; in genere 4/7°C per i refrigerati, -12°C per i congelati, -18°C per i surgelati (la presenza di brina indica possibili problemi).

**EVITA L'ACQUISTO DI**: confezioni danneggiate (aperte, rotte, gonfie, ammaccate, arrugginite) e alimenti alterati nel colore, odore, consistenza, integrità (es. uova).



## 2. TIENI GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA

**ATTENZIONE AL TRASPORTO**: i cibi congelati/surgelati e refrigerati devono essere acquistati per ultimi e posti in borse termiche a contatto tra loro in modo da garantire una migliore conservazione; i prodotti caldi devono essere tenuti separati in idonei contenitori; la durata del trasporto dovrebbe essere breve, soprattutto nel periodo estivo.

**OCCHIO AI RIPIANI DEL FRIGORIFERO**: regolare il frigorifero e tenere la porta chiusa (soprattutto in estate), in modo da assicurare basse temperature (l'ottimale è 4°C) per gli alimenti deperibili.



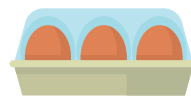
**UN POSTO NON VALE L'ALTRO**: in genere nei ripiani più bassi la temperatura è inferiore (ad eccezione del cassetto per le verdure).

**CONSUMA CALDI GLI ALIMENTI**, altrimenti raffreddali rapidamente: non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente ma immergi la pentola nel lavandino con acqua e ghiaccio per abbattere la temperatura prima di metterli in frigorifero.

**SCONGELA CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI**: metti gli alimenti congelati in frigorifero con sufficiente anticipo; non scongelare i cibi esponendoli a temperatura ambiente.



## 3. ABITUATI ALLA PULIZIA



**PULIZIA DELLE MANI**: lava le mani con il detergente ogni volta che inizi a preparare i cibi e ogni volta che cambi tipo di alimento (es. carne e verdure, cibi crudi e cotti, uova).

**PULIZIA DEL FRIGORIFERO**: puliscilo una volta alla settimana con acqua e detersivo, una volta ogni tre mesi con l'aiuto di un disinfettante (es. candeggina diluita).

**PULIZIA DEI PIANI DI LAVORO**: le superfici di appoggio dei cibi vanno lavate con acqua calda e detersivo dopo ogni utilizzo.

**PULIZIA DEI TAGLIERI**: usane uno per tagliare gli alimenti da cuocere e un altro per gli alimenti da consumare senza cottura. Lava dopo ogni utilizzo con acqua calda e detersivo oppure in lavastoviglie.

**PULIZIA DI SPUGNE E CANOVACCI**: utilizza una spugna per lavare le stoviglie e un'altra per pulire le superfici. Lavale dopo ogni uso (anche in lavastoviglie) e sostituiscile di frequente. I canovacci dovrebbero essere sostituiti almeno due volte a settimana e non dovrebbero essere utilizzati per asciugare piatti e stoviglie.

**LAVA ACCURATAMENTE** gli alimenti da mangiare crudi: è importante lavare in modo accurato le verdure da consumare crude, in particolare se hanno residui di radici e terriccio.



## 4. FAI CUOCERE BENE GLI ALIMENTI



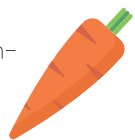
**CUOCI E RISCALDA** sempre gli alimenti a temperature elevate: è importante cuocere e riscaldare in modo adeguato. Alcuni alimenti sono pericolosi se non completamente cotti (es. pollame, rolate, polpettoni non devono mai essere "al sangue"). Il forno a microonde non riscalda sempre in modo omogeneo: utilizza porzioni piccole e ruotalo più volte.



## 5. SEPARA GLI ALIMENTI CRUDI DA QUELLI COTTI

**SEPARA I CIBI**: tieni separati i cibi che andranno cotti prima del consumo da quelli che invece si consumano così come sono. Non utilizzare lo stesso tagliere per entrambi i tipi di alimenti.

**CONSERVA CORRETTAMENTE**: tutti i cibi non confezionati vanno riposti in contenitori puliti o avvolti nella pellicola prima di essere conservati in frigorifero. Conserva le carni crude in contenitori impermeabili per evitare che i liquidi che si liberano cadano su altri cibi.



IL MANCATO RISPETTO DI QUESTE SEMPLICI INDICAZIONI È ALLA BASE DI GRAN PARTE DEGLI EPISODI DI TOSSINFEZIONE/ INTOSSICAZIONE ALIMENTARE IN PIEMONTE E COMPORTA, A CAUSA DI UNA PRECOCE ALTERAZIONE DEI CIBI, UN AUMENTO DEGLI SPRECHI ALIMENTARI.

PARLANE CON  
IL TUO NEGOZIANTE  
DI FIDUCIA!



# Finalità della campagna

La diffusione di informazioni che consentano al consumatore l'adozione di comportamenti consapevoli e corretti "verso la salute" rappresenta un obiettivo prioritario per la Sanità Pubblica della Regione Piemonte.

I commercianti e gli artigiani delle piccole imprese che operano nel settore agro-alimentare possono svolgere in questo contesto un ruolo importante: conoscendo il prodotto alimentare che producono e/o vendono, sono in grado di fornire al cliente/consumatore informazioni sulle caratteristiche qualitative e nutrizionali, ma anche sui comportamenti da adottare durante il trasporto, la conservazione e la preparazione in cucina, rinforzando il rapporto di fiducia con il cliente e svolgendo un ruolo di interesse sociale.

## LA CAMPAGNA SI PROPONE I SEGUENTI OBIETTIVI:

**SENSIBILIZZARE** il negoziante alla conoscenza degli alimenti e alle buone pratiche igieniche in modo da poter diventare un riferimento per il consumatore al momento dell'acquisto;

**FORNIRE** al consumatore, attraverso l'aiuto dell'esercente, consigli pratici sul corretto acquisto, conservazione, preparazione, cottura e consumo domestico degli alimenti;

**VALORIZZARE** l'impegno dell'esercente e del sistema dei Controlli Pubblici nell'assicurare la salubrità e la qualità degli alimenti;

**STIMOLARE** l'interesse nei confronti delle produzioni alimentari locali e valorizzare la rete delle imprese presenti sul territorio.



In collaborazione con  
le Organizzazioni dei Consumatori e le Associazioni  
del Commercio e dell'Artigianato del Piemonte

Per info:

[www.regione.piemonte.it/sanita/cms2/guida-al-servizio-sanitario/alimenti-e-salute](http://www.regione.piemonte.it/sanita/cms2/guida-al-servizio-sanitario/alimenti-e-salute)



SEGUICI ANCHE SU   



MIGLIORA LA SICUREZZA ALIMENTARE NELLA TUA CUCINA  
SCEGLI ALIMENTI SALUBRI E DI QUALITÀ  
PREPARALI E CONSERVALI CON ATTENZIONE

Campagna di sensibilizzazione sulla corretta gestione degli alimenti in ambito domestico