

PREPARACIÓ DE PÍCNICS PER A LES SORTIDES ESCOLARS



CONSELLS DE SEGURETAT ALIMENTÀRIA

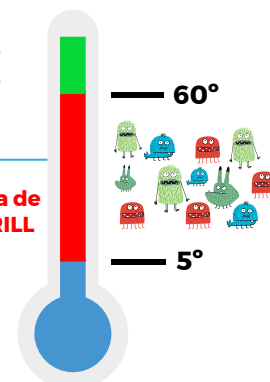
Compte amb les malalties ocasionades pel consum d'aliments

És possible que, com a pares, quan els nostres fills se'n van d'excursió o fan altres activitats fora de l'escola ens preocupem més perquè els agradi l'esmorzar o el dinar que els hem preparat i se'l mengin que no pas pel fet que aquests aliments es mantinguin segurs fins al moment en què els consumeixen. Els nens, però, són més vulnerables a emmalaltir i a tenir intoxicacions alimentàries. Per això hem de prendre precaucions addicionals a l'hora de preparar els pícnic per a les excursions escolars o quan participen en altres activitats de lleure, fins i tot, quan fem excursions amb la família o els amics.

Elegiu bé els aliments

Una de les claus a l'hora de planificar els menjars dels vostres fills per a les excursions és fer una bona elecció dels aliments. Els bacteris dolents se solen multiplicar ràpidament en certs aliments en particular quan el menjar està exposat a una franja de temperatura considerada com a "zona perillosa", és a dir, a temperatures compreses entre els 5°C i els 60°C. En el cas d'escollir aliments peribles (que necessiten fred per a la seva conservació) com productes cuinats, pernil cuit i alguns tipus de formatges, entre d'altres, cal transportar els aliments amb una font de refrigeració o bé amb contenidors que n'assegurin el manteniment a temperatures elevades.

Zona de PERILL

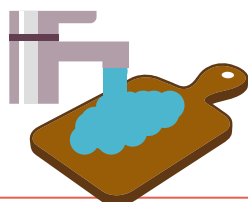


Mantenim CALENTS els aliments CALENTS!
Mantenim FREDS els aliments FREDS!

Consells per preparar i mantenir els aliments segurs

Netejar

Abans de començar renteu-vos bé les mans amb aigua tèbia i sabó durant almenys 30 segons i netegeu bé les superfícies de treball i l'utillatge.

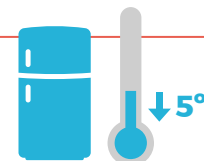
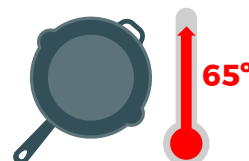


Separar

Utilitzeu ganivets i taules de tall individuals: un ganivet i una taula per als vegetals, un ganivet i una taula de tall per a la carn o per al peix.

Cuinar

Els aliments que s'hagin de cuinar o reescalfar, assegureu-vos que els cuineu intensament. L'ideal és assolir els +65° C al centre del producte.



Refredar

Si prepareu els aliments la nit abans, un cop cuinats els podeu traspasar a recipients més petits per afavorir un refredament més ràpid i abans que transcorri una hora els heu de posar a la nevera tapats o protegits.

Seguiu aquests consells per mantenir segur el menjar dels vostres fills quan se'n vagin d'excursió.

Consell 1

La millor manera de mantenir freds els aliments peribles (pasta, carn, iogurts, etc.) és transportar-los en neveres o motxilles isoterms o bosses de material aïllant. Cal, però, afegir-hi acumuladors de fred o botelles d'aigua congelades. En arribar l'hora del menjar els aliments s'hauran mantingut de forma adequada i l'aigua s'haurà descongelat i estarà llesta per beure.



Consell 2

Faciliteu algunes indicacions als vostres fills explicant-los la col·locació de cada aliment dins de la bossa o la motxilla perquè puguin saber a quin àpat correspon.



Consell 3

Si voleu transportar menjars calents utilitzeu carmanyoles isoterms. Primer, ompliu l'envàs amb aigua calenta i deixeu-hi durant uns quants minuts perquè escalfi l'interior del recipient. Després buideu-lo i introduïu a l'interior el menjar molt calent, tanqueu ràpidament l'envàs i doneu instruccions a l'infant que no obri l'envàs fins al moment de menjar.

No haurien de transcórrer més de 4hores des que l'introduïm a la carmanyola fins que es consumeixi.



Consell 4

Una bona alternativa és emprar aliments que es mantenen segurs sense necessitat de fred. Aquests aliments són, entre d'altres, fruita fresca sencera prèviament rentada, fruita seca (nous, avellanes, festucs, etc.), galetes, conserves i entrepanes de formatges durs, pernil salat, fuet i altres productes curats.



Eviteu els entrepanes de tonyina i els de truita francesa o de patates elaborada amb ous frescos, a menys que es puguin mantenir en fred.



Consell 5

Si el lloc de destinació ho permet, els nens s'han de rentar les mans amb aigua i sabó, com a mínim durant 30 segons, abans de menjar.

En cas que hi hagi servei de microones i es vulgui emprar, cal obrir parcialment el recipient per retenir la humitat i que s'escalfi de forma uniforme, com a mínim 2 minuts, a màxima potència.

En aquests casos cal preveure que el recipient sigui apte per poder ser introduït al microones.



Consell 6

Ajusteu la mida de les racions per evitar que portin pes innecessari i sobretot evitar que es malbaratin els aliments (per seguretat cal rebutjar sempre el que no s'hagi menjat durant l'excursió).

Recordeu als infants que han d'evitar deixar residus. Si el lloc de destinació no disposa de contenidors apropiats per llençar-los, cal guardar-los a la motxilla i retornar-los a casa.

En cas d'haver emprat carmanyoles, assegureu-vos de rentar-les acuradament abans de tornar-les a utilitzar, preferiblement fent ús del rentavaixel·la.

