

Olulised juhtnöörid ennetamaks toidust tulenevaid riske

- Soojal suvepäeval järgige hoolega toitude säilitamistingimusi, kuna levinumatele toidumikroobidele on soe temperatuur hea kasvulava.
- Kui toote pakendil on ära toodud toote säilitamistingimused, siis tuleb neist säilitamistingimustest kinni pidada.
- Külmkapi temperatuuri vajava toidu puhul on oluline, et külmahela katkestused (näiteks jahutatud toidu transport kauplusest koju) oleksid võimalikult lühiajalised. Soovitavalt peaks külmkapi temperatuuri vajav toit jõudma koju külmkappi esimese tunni jooksul.
- Ärge ladustage liiga palju asju külmkappi. Külmkapis peab olema piisavalt ruumi õhuringluseks. Külmkapi ust hoidke lahti võimalikult lühiajaliselt.
- Toidu ristsaastumise ja riknemise vältimiseks puhastage piisava sagedusega külmkappi ning teisi toidu ladustamise kohti (näiteks leiva- ja saiakapp). Veenduge, et eemaldate puhastusaine jäägid, mis võivad samuti põhjustada ristsaastumist.
- Sügavkülmutatud toitu ostes ja tarbides tuleb silmas pidada, et kord juba üles sulanud või sulatatud toitu ei tohi enam uuesti külmutada, kuna see viib toidu kvaliteedi langusele.
- Ärge tarvitage realiseerimiskuupäeva ületanud toitu!
- Kuna toidumikroobid vajavad elutegevuseks ning paljunemiseks vett, siis on kuivatatud toiduained nõ riknemiskindlamad, kuna neis on vett vähem. Seega on kuuma ilmaga hea tarbida ja näiteks randa kaasa võtta erinevaid kuivatatud ning vähese veesisaldusega tooteid.
- Toiduained, mida kuumal suvepäeval ei tohi jätta liiga kauaks toatemperatuurile, on näiteks kõikvõimalikud valmistoidud: salatid, võileivad, küpsetatud/grillitud road, kastmed, piim ja piimatooted, liha ja lihatooted, kala ja kalatooted magustoidud ja koogid.
- Ärge jätke toitu otsese päikesevalguse kätte!
- Tihti ei ole toidul riknemise märke, kuid tervisele ohtlik võib olla ka toit, mis visuaalsel vaatlusel ja ka süües tundub olevat riknemata ja ohutu. Seega kõrvalekaldeid säilitamistingimuste täitmisel kannavad endas ohtu, et toidus võivad paljuneda patogeenid, mis on inimeste tervisele ohtlikud.

- Kui toidul ilmnevad ebameeldiv maitse ja lõhn või on visuaalselt võimalik näha, et toidu välimus ei ole sellele toidule iseloomulik (kuni selleni välja, et toidul on roiskumise/hallitamise tunnused), siis ei tohi kindlasti seda toitu tarbida.
- Piknikku või õuepidu pidades kasutage võimalusel toidu jahutatuna hoidmiseks termokaste. Ristsaastamise vältimiseks putukate poolt kasutage toidu hoidmiseks kaanega suletavaid nõusid. Ärge hoidke jahesäilitamist vajavat toitu laual kauem kui paar tundi.
- Küpsetage ja grillige liha ja vorste põhjalikult (vältides siiski nende söestumist). Liha sisetemperatuur peab kuumutamisel jõudma vähemalt 70 kraadini.
- Vältige toore liha kokku puutumist küpsetatud lihaga ning teiste valmistoitudega, mida te enam enne tarvitamist ei kuumuta (näiteks juurviljad, mida kasutate toorsalati valmistamiseks). Võimalusel tarvitage toore toidu töötlemiseks eraldi köögitarbeid ning puhastage korralikult kõik pinnad ja köögitarbed peale igat toiduvalmistamisetappi.
- Olulised juhtnöörid ennetamaks toidust tulenevaid riske leiate Maailma Tervishoiuorganisatsiooni teabebrošüürilt „[Toiduohutuse 5 võtit](#)“ .