**Kampania Wybieraj Bezpieczną Żywność** może pomóc w **podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących codziennych wyborów żywieniowych** i wyjaśnić **naukowe podstawy bezpieczeństwa żywności w UE.**

Najlepiej spożyć przed” "Należy spożyć do" – Czy jest między nimi różnica?

Ogromna! **"Należy spożyć do"** dotyczy **bezpieczeństwa żywności**. **"Najlepiej spożyć przed"** odnosi się do **jakości żywności**.

W Unii Europejskiej każda opakowana żywność musi być oznakowana terminem przydatności do spożycia: "należy spożyć do" lub datą minimalnej trwałości: Najlepiej spożyć przed: aby informować konsumentów o tym, jak długo oraz w jakich warunkach można przechowywać dane produkty spożywcze.

**Należy spożyć do** dotyczy **bezpieczeństwa żywności**. Jest to wskazówka o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.

**Najlepiej spożyć przed** odnosi się do **jakości żywności**. Dopóki przestrzegasz wskazówek zawartych na etykiecie odnośnie warunków przechowywania żywność będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości, jednakże może nie mieć już tych samych walorów smakowych i konsystencji. Niekoniecznie więc musisz ją od razu wyrzucać po tej dacie!

**Naukowcy zajmujący się bezpieczeństwem żywności** ściśle współpracują z podmiotami działającymi na rynku spożywczym, aby upewnić się, że stosowane są te same kryteria przy **ustalaniu ww. dat i terminów**. Dobrze **jest** wiedzieć, że nauka może pomóc nam w **dokonywaniu właściwych wyborów** w kwestiach bezpieczeństwa i marnowania żywności.

Nauka odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu, że żywność na Twoim talerzu jest bezpieczna do spożycia. Od pola, przez gospodarstwo i producenta aż do Twojego talerza, naukowcy z całej Europy monitorują i oceniają żywność nieustannie, więc żywność, którą zdecydujesz się zjeść, jest bezpieczna. **Porady EFSA pomagają informować o europejskich przepisach** chroniących konsumentów.

**Higiena Żywności**

Należy pamiętać o kilku praktycznych zasadach, które koncentrują się na utrzymywaniu wszystkiego w czystości, odpowiednim przechowywaniu i dokładnym gotowaniu żywności. Ważne jest również, aby rozdzielać żywność przyrządzoną od tej surowej.

Pandemia COVID-19 i związane z nią czasowe zamknięcia restauracji, kawiarni i punktów gastronomicznych spowodowały, że znacznie więcej posiłków zaczęło być przygotowywanych w domu. Dlatego istotne jest aby zdawać sobie sprawę, że nie ma dowodów na powiązanie żywności z wirusem, jednakże warto poświęcić chwilę na zrozumienie podstawowych zasad higieny żywności i tego, co możemy zrobić w domu podczas jej obróbki.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

* **Utrzymuj czystość**
  + Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
  + Myj ręce po wyjściu z toalety
  + Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
  + Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami
* **Oddzielaj żywność surową od ugotowanej**
  + Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
  + Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
  + Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną
* **Gotuj dokładnie**
  + Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
  + Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu,musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste-nie różowe
  + Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.
* **Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze**
  + Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
  + Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
  + Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
  + Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
  + Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)
* **Używaj bezpiecznej wody i żywności**
  + Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
  + Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
  + Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
  + Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
  + Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia