

## VMVT REKOMENDACIJOS KAIP SAUGOTI IR TVARKYTI MAISTĄ

Reaguodami į susidariusią situaciją dėl koronaviruso grėsmės, daugelis gyventojų iš anksto apsirūpino ir namuose sukaupe daugiau nei įprasta maisto atsargų, tačiau netinkamai laikomas ar nesaugiai tvarkomas maistas gali ne tik sugesti, bet ir pakenkti sveikatai. Todėl Valstybinės maisto ir veterinarijos specialistai primena pagrindinius principus, kaip saugoti ir tvarkyti maistą namuose.

### **Laikykite maisto produktus tinkamoje temperatūroje, užtikrinkite jų tinkamą terminį apdorojimą**

- Apdorojant šiluma maistą (kepant, verdant, troškinant ir kt.) rekomenduojama, kad temperatūra jo viduje pasiektų ne mažiau kaip +75 °C.
- Nepalikite pagaminto maisto kambario temperatūroje ilgiau kaip 2 val.
- Greitai gendančius maisto produktus, pagamintą nesuvarotą maistą laikykite šaldytuve nuo 0 °C iki +6 °C temperatūroje.
- Užšaldytus maisto produktus laikyti ne žemesnėje kaip -18 °C temperatūroje.
- Šaldytuve turi būti pakankamai vietos maistui laikyti. Neperpildykite šaldytuvo / šaldiklio lentynų, kad užtikrintumėte tinkamą temperatūrinį režimą.
- Laikykites maisto produktų gamintojų nurodytų laikymo sąlygų ir vartojimo instrukcijų.
- Siekiant išvengti maisto švaistymo, kai kuriuos maisto produktus galima ir toliau vartoti saugiai pasibaigus jų tinkamumo vartoti terminui. Atskirti šiuos maisto produktus padeda ant maisto produkto nurodytas tinkamumo vartoti termino ženklavimas: nuoroda „Geriausias iki ...“ arba „Geriausias iki ... pabaigos“ (t. y. minimalus tinkamumo vartoti terminas) nurodoma ant greitai gendančių maisto produktų pakuočių. Pavyzdžiui, kruopų, miltų, makaronų, taip pat konservuotų, džiovintų maisto produktų ir pan. Pasibaigus šalia užrašo „Geriausias iki ...“ nurodytam terminui, maisto produktai dar yra saugūs vartoti, tačiau jų kokybė jau gali būti pablogėjusi.
- Nuoroda „Tinka vartoti iki ...“ (t. y. maksimalus tinkamumo vartoti terminas) nurodoma ant greitai gendančių maisto produktų ir per trumpą laiką gali neigiamai paveikti žmonių sveikatą. Taip ženklavami mėsos, žuvies ar paukštienos produktai, gaminiai ar pusgaminiai, pienas ir pieno produktai, šviežiai spaustos, nepasterizuotos vaisių sultys ir pan. Pasibaigus šalia užrašo „Tinka vartoti iki ...“ nurodytam terminui, maisto produktai gali būti nesaugūs ir neturi būti vartojami.
- Jei vartotojas nusprendžia užšaldyti maisto produktą, kurio nespės suvartoti, ir jo tinkamumo vartoti terminas nepasibaigęs, jį būtina tinkami supakuoti (pvz., suskirstyti tam tikromis porcijomis į sandarias pakuotes) ir laikyti ne žemesnėje kaip -18 °C temperatūroje.
- Nevartokite nepasterizuoto pieno.

### **Apsaugokite maisto produktus nuo kryžminės taršos**

- Virtas, keptas ir kitaip paruoštas vartoti maistas neturi liestis su žalia mėsa, žuvimi, kiaušiniiais, nešvariomis / neplautomis daržovėmis.
- Mėsą, paukštieną, žuvį reikia laikyti taip, kad jų sulčių nepatektų ant aplinkos paviršių (maisto tvarkymui skirtos inventoriaus, įrangos) ir kitų maisto produktų.

- Prieš vartojimą kruopščiai šiltu vandeniu plaukite daržoves, vaisius, uogas.
- Maisto produktus šaldytuve laikykite tam skirtose talpose, sandariai uždarytus tam, kad apsaugotumėte nuo sąlyčio su kitais maisto produktais.
- Esant galimybei, naudokite skirtingą pjaustymo inventorių (peilius, pjaustymo lentas ir kt.) žaliai mėšai, paukštienai, neplautoms daržovėms ir paruoštam (virtam, keptam) maistui. Jei neturite atskiro virtuvės inventoriaus termiškai apdorotam ir žaliajam maistui tvarkyti, būtina kruopščiai plauti inventorių ir įrankius karštu tekančiu vandeniu su indų plovimui skirta priemone ar indaplovėje. Nenaudokite neplautų, nešvarių peilių, pjaustymo lentelių, indų pagamintam maistui, plautoms daržovėms, vaisiams pjaustyti, laikyti, jei prieš tai tvarkėte žalią mėsą, žuvį.
- Paviršiams valyti naudokite vienkartinės šluostes ar švarias daugkartinės šluostes, rankšluosčius (po kiekvieno naudojimo išskalbkite medžiagines šluostes, rankšluosčius karštu vandeniu ir tam skirta skalbimo priemone, gerai išdžiovinkite).

### **Laikykitės asmens higienos, plaukite rankas:**

- grįžę iš lauko namo;
- pasinaudoję tualetu;
- nusičiaudėję, išsipūtę nosį;
- paglostę naminius gyvūnus, sutvarkę jų tualetą;
- sutvarkę atliekas;
- sutvarkę namus;
- prieš valgymą, pavalgę, parūkę;
- prieš ruošdami maistą, tvarkydami žalią mėsą, žuvį ar kt. maistą.

### **Jeigu užsisakote maisto produktus, patiekalus nuotoliniu būdu, įvertinkite jų saugą**

- Jei užsisakote maistą nuotoliniu būdu, įvertinkite tiekėjo patikimumą. Asmenys, tiekiantys maistą, turi turėti leidimą maisto tvarkymo veiklai vykdyti. Pasitikrinti, ar asmeniui suteikta teisė vykdyti maisto tvarkymą, galima Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos Maisto tvarkymo subjektų registre.
- Gavę maisto produktus, patiekalus, įvertinkite juos vizualiai. Jei maisto produktų pakuotės pažeistos, yra vizualiai matomų maisto produktų kokybės neatitikimų, jaučiate nemalonų, maisto produktams neįprastą kvapą ar turite bet kokių įtarimų dėl maisto saugos, nevartokite tokių maisto produktų.
- Vartotojui pristatyti maisto produktai turi būti tinkamai supakuoti, apsaugoti nuo taršos (vartojimui paruošti, gatavi produktai turi būti supakuoti atskirai nuo žalios mėsos, žuvies, daržovių).
- Rekomenduojame už maisto produktus, patiekalus atsiskaityti iš anksto, naudojant elektronines atsiskaitymo už prekes ir paslaugas priemones.