

## Sevgili Ebeveynler,

kreşe lezzetli yiyecekler getirmek istemeniz çok güzel bir şey. Ancak şenlik ve ziyafetlerin kimseye zarar vermemesi için bazı hijyenik kurallara dikkat etmeniz gerekmektedir.

**Yiyecekleri istenmeyen mikroorganizmalar bozar.** Bunlar çok küçük ve her yerde bulunabilen canlılardır – havada, ellerimizde, besilerde, mutfak peçetelerinde vs.

Salmonella'da istenmeyen mikroorganizmalarından biridir. Salmonella görünülür, kokusu alınır veya tadılır maddeler oluşturabilir. Salmonella yedikten sonra – yani beş saat ile yedi gün içerisinde – ishal, kusma, baş ve karın ağrısı, mide bulantısı, ateşlenme ve bazen daha ağır rahatsızlıklara sebep olabilir.

Salmonella özellikle yeterince pişirilmemiş hayvansal gıdalarda oluşur: tavuk eti, yumurta, et ve bu gıdalardan elde edilen ürünlerde.

Bir gıdada ne kadar çok Salmonella varsa, bundan yiyen insanların hastalanma ihtimali o kadar çok yükselmektedir.

## Bu gıdaları çocuk yuvasına getirmeyiniz:

- Çiğ kıyma ve etler (Hackepeter, Tartar)
- Çiğ sürme salamalar (Zwiebelmettwurst, Teewurst, Braunschweiger)
- Çiğ süt ve süt ürünleri (Rohmilch, Vorzugsmilch, Rohmilchkäse)
- Yeterince pişirilmemiş et ve tavuk ürünleri örneğin köfteler, tavuk butları (bu gıdaların pişimini kontrol ediniz!)
- Füme somon balığı (Räucherlachs, Graved Lachs) ve sushi gibi çiğ balık ürünleri
- Pişmemiş yumurta ile yapılan yiyecekler örneğin ev mayonezi ve çiğ yumurta içeren tatlı ve pastalar
- Buzu çözülmüş veya buzu çözülmek üzere olan dondurmalar
- Tavuk salataları
- Kaymaklı (kremalı) yağ pastalar

### Daha geniş bilgi ve pratik öneriler aşağıdan alabilirsiniz:

Kreşteki *sağlıklı besleme uzmanı* veya

### Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH

Wiebke v. Atens-Kahlenberg / Heidegret Bosche  
Achterstraße 30, 28359 Bremen  
Tel. 0421 218- 56 910 / 911

Email: [atens@leibniz-bips.de](mailto:atens@leibniz-bips.de)  
[bosche@leibniz-bips.de](mailto:bosche@leibniz-bips.de)

## Kreşe yiyecek getirirken nelere dikkat etmeniz gerekmektedir



Ebeveynler (ve ebeveyn olmayanlar) için bilgi ve öneriler

## Lütfen hijyenik gıda işlemi için gerekli önerilere dikkat ediniz

### Soğutulmuş yiyecekleri soğuk tutmak

Buzdolabında muhafaza edilen yiyecekler soğuk bir ortamda transport edilmelidir. Bu soğutucu akü içeren soğutma çantalarıyla mümkündür. Bu yöntemle buzdolabı ortamı iki saate kadar elde edilebilir. Lütfen buna alışverişte ve kreşe yiyecek getirirken dikkat ediniz.

Yiyeceklerde mevcut olan bakterilerin üremeleri yavaşlaması veya durdurulması için, çabuk bozulan et, balık, yumurta, süt ve bu gıdalardan elde edilen ürünler buzdolabında en yüksek +7°C derecede muhafaza edilmelidir.

### Muhafaza süresine dikkat etmek

Yiyecek paketlerinin üzerinde verilen son kullanma tarihi ve muhafaza önerilerine dikkat ediniz.

### Dondurulmuş yiyeceklerin buzunu tümüyle eritmek

Dondurulmuş et ve tavuk etlerini pişirmeden evvel ambalajından çıkartıp tamamen buzunu çözdürünüz. Bu uygulanmadığı takdirde büyük parçaların iç kısmı gerekli olan +80°C dereceye kadar ısınmayabilir.

Buz çözülme esnasında et ve tavuktan oluşan et suyunu dökünüz, zira bu sular Salmonella içerebilir. Bu suyla temasta bulunan tüm kâseleri, tezgâh, bulaşık bezleri, buzdolabının rafları ve çekmeceleri gibi eşyaları özenle temizleyiniz.



### Yeterince ısıtmak

Yiyecekleri yeterince ısıtın. Yani tüm yiyecek parçaları 10 dakika boyunca 80°C'de ısıtılması gerekmektedir.

### Bu nasıl kontrol edilebilir?

#### 1. Yöntem:

**Tavuk:** Et pembemsi parlamalıdır, kemikten kolaylıkla ayrılabilmelidir.

**Haşlanmış yumurta:** Yumurta sarısının tam pişmesi için 10 dakika kaynatılmalıdır. Böylece yumurta sarısında katılaşacaktır.

**Kıyma:** Tümüyle gri bir renk almalıdır, köfte içinde kırmızılık kalmamalıdır.

#### 2. Yöntem:

Gıda termometresi kullanılmalıdır.

### Fırında hamur işi

İçinde yumurta olan hamurları, örneğin kek hamurunu daima taze olarak hazırlayınız ve soğuk tutunuz. Böylesi hamur işlerini iyice pişiriniz!

### Soğutmak

Sıcak yiyecekleri geniş bir kaptan soğutunuz, zira böyle daha çabuk soğuyacaktırlar.

Patates veya makarna salatası ve benzeri karışık malzemeler içeren yiyecekler yaparken, malzemeleri karıştırmadan evvel pişmiş malzemeleri önce soğutunuz.

### Isıtmak

Soğutulmuş yiyecekleri yemeden evvel en az 80°C'de tekrar ısıtınız, ancak bu yöntemle soğutma esnasında oluşan mikroorganizmalar öldürülecektir.

### Çabuk tüketmek

Çabuk bozulan yiyecekleri kısa zamanda tüketiniz. Bu yiyecekler ne kadar uzun süre mutfak sıcaklığında kalırsa mikrop üreme tehlikesi o kadar çoğalır.

### Yemeye hazır yiyeceklere el ile dokunmamak

Hazırlanmış olan yiyeceklere elinizle dokunmayınız, zira yiyeceklere elinizle mikrop bulaştırabilirsiniz.

