

IGIENE

PULIZIA DEL CORPO E
DELL'AMBIENTE IN CUI
SI VIVE



IGIENE DEGLI ALIMENTI IN CUCINA

Sicurezza degli alimenti significa maneggiare e conservare gli alimenti in modo corretto

Il rischio più alto negli alimenti è infatti la moltiplicazione del BATTERI che possono causare malattie anche gravi



Gli alimenti più rischiosi dal punto di vista della sicurezza sono gli alimenti **crudi** ma anche quelli già **cotti** e quelli **scongelati**.

Gli alimenti possono **contaminarsi** l'uno con l'altro all'interno del frigorifero



Alcune regole fondamentali:

1) Lavate sempre le mani prima di toccare gli alimenti, quando cucinate, tra un alimento e l'altro e quando finito.



2) La carne e il pesce vanno conservati in contenitori appositi (sacchetti, carta, contenitori in plastica) e consumati entro 2-3 giorni



3) Le verdure e la frutta si conservano nell'apposito cassetto, in una busta di carta pulita o in sacchetti di plastica microforati.

Vanno lavati bene prima di essere consumati



4) Gli alimenti surgelati devono essere scongelati in frigo e non all'esterno. Devono essere consumati entro 24 ore. I cibi scongelati **non** devono essere mai ricongelati. Può essere invece congelato un cibo dopo averlo cucinato.



5) Il pane, la pasta, il riso, i biscotti vanno conservati in luogo asciutto e ventilato.



6) Il frigorifero va sempre mantenuto molto pulito. Va lavato spesso, Aperto il meno possibile. Vanno eliminati tutti i cibi deteriorati



E INFINE:

- Lavare bene tutti gli utensili di cucina (coltelli, forchette, pentole....)
- Lavare bene il tagliere tra un cibo e l'altro
- Lavare spesso spugnette, stracci



IGIENE E PULIZIA DELLA CASA



Alcuni consigli:

1) Arieggiare sempre la casa al mattino, dopo aver cucinato, durante e dopo le pulizie.

Lenzuola, coperte, cuscini vanno esposti all'aria e al sole.

Mai fumare in casa



2) Mettere in ordine prima di iniziare le pulizie

3) La cucina e il bagno vanno puliti tutti i giorni con i detersivi (senza usarne troppo) spugnette e stracci che devono essere diversi per ogni ambiente e lavati ogni volta



LA RACCOLTA DIFFERENZIATA DELL'IMMONDIZIA



Permette di *riciclare* i materiali utili e ridurre il numero delle *discariche*

CARTA/CARTONE



Giornali, riviste, libri, quaderni, fotocopie, fogli vari, cartoni piegati, imballaggi, Scatole per alimenti, sacchetti di carta, tovaglioli di carta puliti.

MULTIMATERIALE

Bottiglie plastica e vetro, vasi di vetro, flaconi e bottiglie plastica, vaschette per alimenti in plastica, polistirolo, alluminio. Cassette di plastica, cellophane. Lattine, barattoli, buste latte, succhi frutta. Piatti e bicchieri di plastica (non posate).



UMIDO/ORGANICO

Scarti di cucina (avanzi di cibo), scarti di frutta e verdura, salviette carta, cenere, fiori recisi



MATERIALE NON RICICLABILE

Tutto ciò che non rientra nelle categorie sopra indicate.
Alcuni esempi: penne, cassette audio/video, compact disc.
Spugne, stracci, tubetti dentifricio, tubi di gomma, giocattoli, rasoi



CENTRO DI RACCOLTA

Materassi, forni, frigo, lampade neon, oli vegetali



IGIENE PERSONALE

Alcuni consigli:

IGIENE DELLE MANI



IGIENE DEI DENTI



IGIENE DEL CORPO



IGIENE DEI CAPELLI

