



çocuklar için hijyen



BURSA

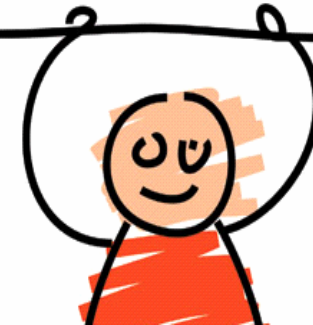
2006

SON SÖZ

Bilgi paylaştıkça değerlidir. Bu nedenle bu broşürü istediğiniz kadar çoğaltıp eğitim amaçlı kullanabilirsiniz.

Prof.Dr.Mustafa TAYAR
BURSA 2007

Görüş ve önerileriniz için:
mtayar@uludag.edu.tr



Hazırlayan
Prof.Dr.Mustaf TAYAR
Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi
Görükle /BURSA
mtayar@uludag.edu.tr
<http://www.mustafatayar.cjb.net>

KİŞİSEL HİJYEN

Yiyeceklere bakterileri bulaştıran en önemli araçların insanlar olduğundan söz etmiştik. Bu nedenle yemek hazırlarken sizin, annenizin ve diğer kişilerin kişisel temizliklerine çok önem vermesi gerekir.

GIDA ZEHİRLENMELERİNDEN KORUNMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Kendinize yemek hazırlamadan önce, yemeğinizi yemeden önce ve sonra mutlaka ellerinizi yıkayın.

Gıda kaynaklı hastalığa (gıda zehirlenmesi) yakalandığınızı düşünüyor iseniz mutlaka ailenize, öğretmenlerinize bu durumu bildirin.

**Okulda öğlen yemeği veriliyorsa;
Yemeklerinizin iyi pişirilmiş,
çatal, tabak ve bardaklarınızın
temiz
olduğundan emin olun..**

ÖNSÖZ

Sevgili öğrenciler, yaşamımızı sürdürebilmek, büyümek, gelişmek ve sağlığımızı koruyabilmek için yeterli ve dengeli beslenmek gereklidir. Ancak yaşamımızın temel maddesi olan gıdalar, bazı durumlarda kirlenebilmekte, zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için bir tehlike oluşturabilmektedir. Bu nedenle temiz, yani hijyenik gıdaların tüketilmesi son derece önemlidir.

Okula başladığınız ilk günleri hatırlıyor musunuz? Artık aile büyükleriniz daha önceden olduğu kadar sizlerle birlikte değiller. Öğretmenleriniz ve arkadaşlarınızla birlikte yeni bir ortamdasınız. Okula başladığınız ilk günlerden itibaren eskisinden daha fazla ev dışında besleniyorsunuz. Acaba büyüme ve gelişmeniz için gerekli olan gıdaları ve bunların ne kadar sağlıklı, güvenilir olduğunu biliyor musunuz? Severek satın aldığınız gıdalar ne kadar sağlıklı ve güvenilir?

Kısacası sağlıklı ve güvenilir beslenip beslenmediğinizi merak ediyorsanız bu kitapta size yardımcı olacak bilgileri bulabilirsiniz. Bu bilgileri ne kadar çabuk öğrenip uygulamaya başlar ve çevrenizdekilere öğretirseniz hem şimdi, hem de daha sonraki sağlık durumunuzu iyi yönde etkileyebilirsiniz.

Prof.Dr.Mustafa TAYAR

GIDA GÜVENLİĞİ NEDEN ÖNEMLİDİR?



Güvenilir gıda; temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan gıdadır. Gıdaların çeşitli koşullarda kirlenmesi, gıda güvenliğini tehdit etmekte ve böylece gıdaların sağlığımızı bozucu hale gelmesine neden olabilmektedir. O halde yediğimiz gıdalar nasıl kirlenmekte ve hangi koşullarda sağlığımızı bozabilmektedir. Gelin bunları kısaca inceleyelim.

ca inceleyelim.

Temizlik ve hijyen nedir?

Gıdaların kirlenmesini ve sağlığa zararlı hale gelmesini önlemek için gıdaların satın alımından tüketimine kadar geçen tüm aşamalarında temizlik ve hijyen kurallarına uymamız gerekmektedir.

Temizlik; gıdanın ve gıda ile temas eden yüzeylerdeki görünür kirlenin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır.

Hijyen; sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır.

ELLER NE ZAMAN YIKANMALI?

• ELLERİNİ;

- Kirli gördüğün her zaman,
- Dışarıdan eve gelince,
- Her yemek öncesi ve sonrasında,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Burnunu elledikten , öksürüp-hapşırıdıktan sonra,
- Çamur/toprak ile oynadıktan sonra,
- Parayı elledikten, para alış verişinden sonra,
- Saçlarını taradıktan veya elledikten sonra,
- Hasta insanlara dokunmadan önce ve sonra
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra

**MUTLAKA YIKA**

Kişisel temizliğin sağlanmasında, el temizliğinin yanı sıra genel vücut temizliği ve diş temizliği de çok önemlidir.

Haftada en az 2 kez yıkanmalı ve dişlerimizi de günde en az 2 defa fırçalamalıyız.

Ellerimizi en uygun şekilde nasıl yıkamalıyız?

Ellerin dayanabileceği sıcaklıkta suyu aç. Ellerini akan ılık suyla ıslat ve sabunla iyice köpürt.



Ellerini her noktasını (avuç içi, parmak araları, bilekler) 20 saniye ovuştur.



Ellerini yıkadıktan sonra akan su altında iyice durula



Halka açık yerlerde kâğıt havluyla, evinde ise kişiye özel havlularla ellerini iyice kurula .



Ellerini yıkadıktan sonra asla üstünüze sürerek kurulama!! Çünkü giysilerindeki bakteriler temiz ellerinize bulaşabilir.

BAKTERİLER NEDEN HASTA EDER?

Bakterilerin bizi hasta edebilmesi için ya kendisinin yada toksinlerinin (zehir) vücudumuzun içine girmesi gerekiyor. Hastalığın oluşması için bakteri vücutta çoğalır. Yada bakterinin yemekte ürettiği TOKSİN hasta eder.

Gıda zehirlenmesi zararlı bakteri içeren gıdaları tükettince ortaya çıkar. Zehirlenmelerin belirtileri:

- Karın ve mide ağrısı,
- İshal,
- Kusma,
- Mide bulantısı,
- Yüksek ateş.

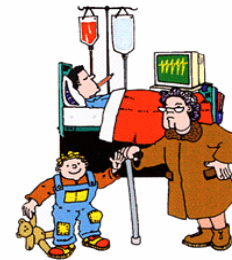
Bu belirtilerin hepsinin bir arada bulunması şart değildir.

Zehirlenmenin sebebine göre bu semptomlar değişiklik gösterebilir. Zehirlenmenin belirtisi genellikle 1 ile 36 saat içinde belli olur. Birkaç

günde sürebilir.

Gıda zehirlenmelerine;

- Çocuklar
- Yaşlılar
- Hamileler
- Hastalar daha duyarlıdır



GIDALARIN KİRLENMESİNE YOL AÇAN ETMENLER

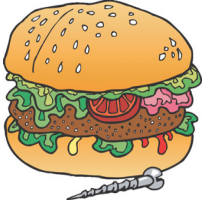
Gıdaların kirlenmesi; gıdada bulunması istenmeyen her hangi bir şeyin gıdalarda bulunmasıdır. Gıdalarımız 3 şekilde kirlenebilir.

1- Fiziksel Kirlenme

Fiziksel kirlenmeye gıda olmayan yabancı maddeler (cam kırıkları, taş gibi) neden olabilir.

Gıdaya fiziksel maddelerin bulaşma yolları:

o Meyve ve sebze toplanırken dal parçaları veya taşlar girebilir.



o Gıdalar üretilirken ufak makine parçaları veya döküntüler girebilir.

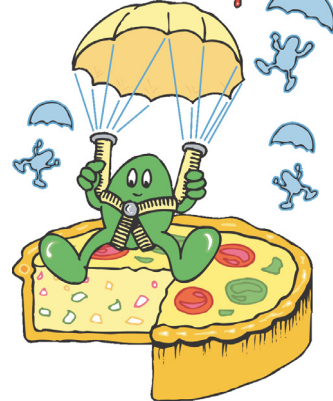
o Yemek hazırlarken çekirdek, kemikler ve diğer parçalar çıkartılmayabilir.

o Besinlere dokunurken yüzük, yara bantları v.b cisimler girebilir.

2- Kimyasal Kirlenme



Kimyasal kirlenmeye sebzeler ve meyveler yetiştirilirken kullanılan tarım ilaçları, yemek yenilen tabak, çatal vs. gibi araçların iyi durulanmaması nedeniyle üzerlerinde kalan deterjanlardır. Bazı plastik kaplardan da gıdalara kimyasal madde bulaşabilir.



3- Biyolojik Kirlenme

Biyolojik kirlenmeye en fazla neden olan etmen, gıdaları kirleterek gıda aracılığı ile oluşan hastalıklara ve gıda zehirlenmelerine sıklıkla yol açan bakterilerdir.



- ☺ Süt, yoğurt, köfte ve yumurta gibi gıdaları mutfak masasının/tezgahının üzerinde bırakmayın ve hemen buzdolabına koyun. Çünkü bu tür protein içeriği yüksek besinler oda sıcaklığında çok çabuk bozulurlar.
- ☺ Beslenme çantanız ve yiyeceklerinizi kalorifer üstü gibi sıcak yerlerde bekletmeyin.

Çiğ ve pişmiş veya pişirilmeye gerek duyulmadan yenecek gıdaları birbirinden ayrı yerlerde hazırlayın. Böylece çiğ gıdalarda bulunan bakterilerin pişmiş gıdalara geçişini önlemiş olursunuz.

- ☺ Sebze ve meyveleri bol suda iyice yıkayın.
- ☺ Yemeklerinizin iyice piştiğinden emin olun. Çünkü yüksek sıcaklıkta ve iyi pişmiş yemeklerde bakteriler kolaylıkla ölür.
- ☺ Yere düşen yiyecekleri asla yemeyin.
- ☺ Yere düşen çatal, kaşık vb. kullanmayın.
- ☺ Çizilmiş, çatlamış veya kırık tabak ve bardakları kullanmayın.
- ☺ Boş kutu, paket veya çöpleri mutfak tezgahına yada masasına bırakmayın, çöpe atın.
- ☺ Beslenme çantanızı hiçbir zaman yere koymayın.

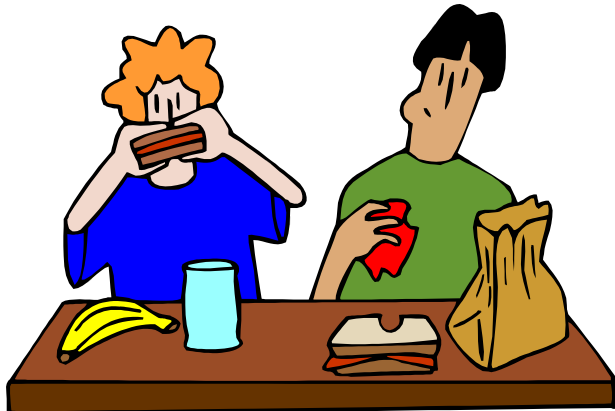
Gıdaların kirlenmesi ve sağlığı bozucu hale gelmelerini önlemek için kişisel temizliğinize, gıdanın temizliğine ve gıda ile temas eden araç gereç temizliğine dikkat etmelisiniz.

Gıda Hijyeni

Hijyenik bir gıda, temiz, bozulmamış ve içinde sağlığa zararlı maddeler bulundurmayan gıdadır. Açıkta satılan gıdalar hem temiz değildir, hem de uygun koşullarda bulunmadıkları için bozulmuş olabilirler. Bu nedenle;

- ☞ Açıkta satılan yiyecekleri satın almayın.
- ☞ Etiketinde üretim izni olmayan ürünleri satın almayın.
- ☞ Gıda satın alırken mutlaka etiketindeki son kullanma tarihini okuyun.
- ☞ Son kullanma tarihi geçen ürünleri satın almayın.

Gıdalar uygun şekilde saklanmazsa; bozulur, besin ögesi kayıpları oluşur ve sağlığı bozucu hale gelebilir.



BAKTERİLER ve ÖZELLİKLERİ



Bakteri çıplak gözle görülemeyen ufak, minik canlılardır. Ancak mikroskopla görülebilirler. Bakteriler o kadar minik canlılardır ki ancak 2.000 tanesi yan yana geldiğinde bir toplu iğne başı büyüklüğüne ulaşırlar.

Bakteriler her yerde yaşayabilirler (gıdaların çoğunda, derimizin üzerinde, tırnaklarımızda, saçlarımızda ve her türlü yüzeyde). Bunlar her yerde bulunur ama çoğu insana zarar vermez. Hatta bazıları yoğurt ve peynir gibi gıdaların üretimine yardım ederler. Çoğu bakteri, bize zararlı olmayabilir. Ancak gıdalar ve sağlığımız için esas tehlike, gıdalara bulaştıktan sonra uygun koşullarda üreyerek hastalık yapan bakteriler yani patojen bakterilerdir.

Patojenik bakterinin gıdaya bulaştığını koklayarak ve/veya tadarak anlayamayız. Tehlikeli gıdanın normal gözükmesi mümkündür. Yemek çürüten mikroplar genellikle zehirlenmeye yol açmaz ama çok miktarda bulunursa hasta olmamıza yol açabilir.



BAKTERİLER NASIL ÇOĞALIR?

Bakteri ikiye bölünerek çoğalır. Bakteriye uygun gıda, rutubet, sıcaklık ve zaman verirsiniz ikiye bölünerek çoğalır. Bazı bakteriler 10 veya 20 dakikanın içinde bölünüp çoğalmaya başlar.

Bakteriler oda sıcaklığında hızla ürerler. Bu yüzden beslenme saati için bir gün önceden hazırladığınız yiyecekleri (özellikle et, süt, yumurta ve bunlardan hazırlanmış yiyecekleri) hemen buzdolabına kaldırın. Sakın mutfak tezgahında /masasında bırakmayın!!

Ev dışında, kantin, kafeterya gibi topluca yemek yenilen yerlerde, yiyeceklere bakterilerin bulaşması ve bunların yayılması çok daha kolaydır.

**GIDA ZEHİRLENMESİNDEN ŞÜPHELENIYORSANIZ NE YAPMALISINIZ?**

Gıda zehirlenmesinin belirtileri mide bulantısı, karın ağrısı, kusma ve ishaldir. Bu gibi durumlarda ishal ve kusmayı artıracak düşüncesiyle hiçbir şey yememek yanlış bir davranıştır. İshali kontrol altına almanın en iyi yolu:

- Bol miktarda temiz içme suyu, ayran, taze sıkılmış elma suyu gibi içecekleri tüketmek,
- Yoğurt, pirinç lapası, haşlanmış patates gibi gıdaları yemek ve dinlenmektir.



BAKTERİLER GIDALARA BULAŞIR İSE NE OLUR?

Zararlı bakteriler gıdalara bulaştıktan sonra hızla üremeye başlayarak gıdanın bozulmasına neden olurlar. Bazı bakteriler gıdalara bulaştıktan sonra kendileri için uygun koşullarda spor adı verilen bir kılıf oluşturarak daha güçlü ve dayanıklı hale gelirler. Bakteri veya bakterinin zehri ile kirlenmiş bir gıdanın yenmesi sonucunda ishal, bulantı, kusma, şiddetli karın ağrısı gibi şikayetler başlar ve hastalanırız. Bu şikayetlere bazen ateş de eklenebilir.

Bir gıdanın bozulduğundan şüphe ediyorsanız asla o gıdayı yemeyin, tadına bakmayın. Unutmayın: gıda zehirlenmesine yol açan bakteriler gözle görülmez, kokmazlar ve tatları algılanmaz.

**BAKTERİ NASIL TEŞHİS EDİLİR?**

Bakteri o kadar küçüktür ki ancak laboratuvar testleri ile belirlenebilir. Uzmanlar şüpheli bir gıda örneğini alıp çoğaltarak hangi cins bakteri olduğunu belirlerler.

BAZI GIDALAR DAHA MI RİSKLİDİR?

Bazı gıdalar yüksek risk grubundadır. Yüksek risk gıdalar genellikle nemli veya yüksek proteinli gıdalardır. Az riskli gıdalar az nemli, az proteinli ve az asitli olur.

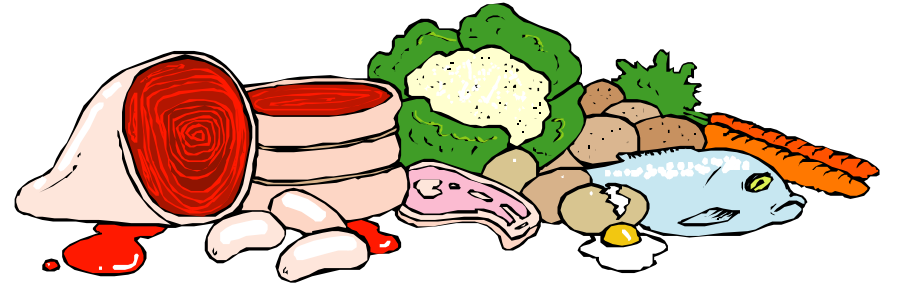
Yüksek riskli gıdaların tekrar ısıtılmasında daha dikkatli olmak gerekir.

Yüksek riskli gıdalar

- * Pişirilmiş etler
- * Süt ürünleri
- * Çiğ yumurta
- * Deniz ürünleri

Düşük riskli gıdalar

- *Kurutulmuş veya salamura gıdalar
- *Yüksek miktarda tuzlu veya şekerli gıdalar
- * Koruyucu katkı maddesi olan gıdalar

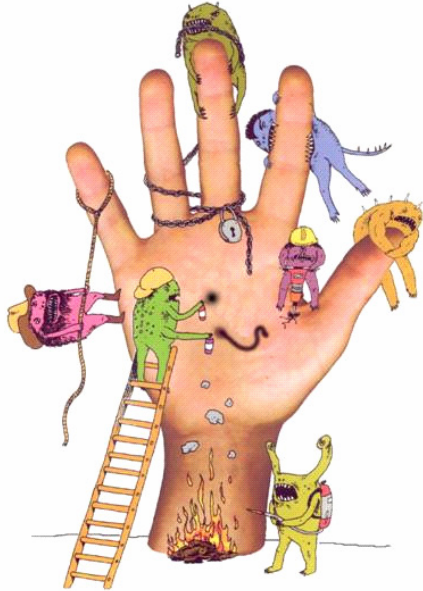


BAKTERİLER GIDALARA NASIL BULAŞIR?

Bakteriler kendi başlarına hareket edemezler. Soframıza gelmeden önce gıdalara çeşitli kaynaklardan zararlı maddeler bulaşabilir ve böylelikle gıdalarımız kirlenir.

Bakteriler gıdaya bulaşmak için mutlaka bir aracıya gereksinim duyarlar. Bakteri bir gıdadan diğerine temasla geçebilir.

Bakteri çoğu zaman insanlardan gıdalara aktarılır. Burun, eller, kulaklar ve boğazda genelde gıda zehirlenmesine yol açabilecek bakteriler bulunur. Hapşırma, öksürme, tükürmek gibi eylemlerle hastalık bulaştırılır. Özellikle tırnak altlarında gıda için zararlı bakteri bulunur. Bağırsaklarda da zararlı bakteri bulunur. Tuvalete gittiğinizde ellerinize kolayca bulaşır. Bu yol aracılığı ile de gıdaya geçebilir. Bakteriler, gıdalara bulaşabilmek için mutlaka bir aracıya gereksinim duyarlar. Bu araçlar, özellikle insanlar ve hayvanlardır.



Ayrıca toz, toprak, haşere, kemirgen ve diğer hayvanlar, çöpler, kirli araç-gereçler, yüzeyler ve giysiler de bakterinin gıdalara bulaşmasına yardım eden araçlardır.

İnsan bir çok zararlı bakterinin kaynağıdır.

İnsanların;

- derisindeki ufak yara, kesik ve çatlaklarda,
- saç ve giysilerinde,
- sümük ve tükürüklerinde,
- tuvalet sonrası yıkanmamış ellerinde, çok sayıda bakteri bulunur.

Bakteriler gıdalara "çapraz bulaşma" adı verilen yolla da bulaşabilir. Çapraz bulaşma temiz bir yiyeceğe gıda olmayan ve bakteri içeren etmenlerden bakteri bulaşmasıdır.

