



**RECOMANDARI
PENTRU CETATENI IN SCOPUL EVITARII RISCURILOR
CU UN IMPACT DIRECT SAU INDIRECT ASUPRA SECURITATII
ALIMENTARE PRIN ACHIZITIA SI CONSUMUL UNOR PRODUSE
ALIMENTARE SPECIFICE SARBATORILOR PASCALE**

In vederea prevenirii unor situatii neplacute cauzate de excesele alimentare sau pregatirea necorespunzatoare a alimentelor in perioada sarbatorilor pascale, D.S.P. Olt prin Compartimentul de Evaluare si Promovare a Sanatatii informeaza populatia asupra unor masuri care trebuiesc respectate:

- 1. Alegerea cu grija a locului de unde se fac cumparaturile:**
- nu se vor face de la vanzatorii ambulanti de pe marginea drumului, ci numai din locuri autorizate, unde produsele sunt pastrate in conditii de igiena si sunt avizate sanitar;
- 2. Nu achizitionati bauturi alcoolice traditionale (vin, tuica) de la comerciantii ambulanti;**
- 3. Verificarea valabilitatii produselor si a modului de depozitare mai ales cand este vorba de produse perisabile, precum: lactate, oua, carne;**
- 4. Depozitarea corespunzatoare:**
- produsele perisabile trebuie depozitate corespunzator, refrigerate la temperaturile indicate pe etichete in contitii optime;
- 5. Asigurarea igienei inaintea prepararii alimentelor:**
- spalarea pe maini cu apa si sapun de cate ori este nevoie;
- suprafetele destinate prepararii alimentelor trebuie pastrate in conditii de maxima igiena;
- 6. Prepararea corespunzatoare a alimentelor:**
- alimentele se vor prepara la temperaturi suficient de mari pentru a distruge microorganismele care le-ar putea coloniza;
- la prepararea maionezei pentru salate, a cremelor pentru prajituri se vor folosi doar oua foarte proaspete si nu se vor folosi oua de rata sau gasca;
- 7. Evitarea contactului intre alimentele crude neprelucrate si cele pregatite/gatite;**
- 8. Evitarea pregatirii alimentelor de catre persoane care prezinta leziuni sau infectii ale tegumentelor;**
- 9. Evitarea exceselor alimentare.**

Masa copioasa de "Paste" vine imediat dupa o saptamana sau mai multe de post, atunci cand meniul zilnic a fost sarac in proteine. Dupa perioada de post, supra-alimentatia in timpul sarbatorilor pascale poate pune sanatatea si chiar viata in pericol. Specialistii recomanda cumpatara, pentru a evita problemele cauzate de excesul alimentar. Vedetele meniului pascal sunt carnea de miel si ouale rosii, ele sunt insa destul de grele pentru organism, de aceea se recomanda cumpatara in privinta lor.

Carnea de miel contine mult colagen si este greu digerabila.

Ca alternative, se poate folosi carnea de vita, peste sau curcan. La masa de "Paste" nu ar trebuie mancate mai mult de doua oua, mai ales daca pe langa ele exista si drob, ciorba si friptura de miel, cozonac, bauturi alcoolice, maioneza si sosuri grase. Cardiacii nu trebuie sa se abata de la regimul prescris de medic si sa manance nesarat. Cei cu afectiuni renale ar trebui sa consume cu prudenta oua si carne, iar diabeticii sa evite zaharul. Se recomanda o pauza de cel putin 3 ore intre mese si consumul mai mare de legume. Ideal este sa consumam putin din toate, fara a face excese.

La aparitia primelor semne de boala: dureri abdominale, greata, varsaturi, febra se recomanda evitarea automedicatiei si prezentarea la medic pentru stabilirea unui diagnostic de specialitate.