



GIDA TURKISH FOOD
GÜVENLİĞİ SAFETY
DERNEĞİ ASSOCIATION
0212 692 25 25 www.ggd.org.tr

EVDE SOKAKTA ALIŞVERİŞTE Gıda Güvenliği



GIDA GÜVENLİĞİ GENEL BİLGİLER

- Güvenilir gıdalar; raf ömrü süresince insan sağlığını tehlikeye atacak riskleri taşımayan gıdalardır.
- Güvenli olmayan gıdaların insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri her zaman kısa sürede görülmez. Kanseri vakaları ve genetik bozukluklar gibi uzun süre sonunda ortaya çıkabilen çok önemli sonuçları vardır.
- Gıda kaynaklı tehlikeler; fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik olmak üzere 3 temel grupta toplanır.

- Fiziksel tehlikeler gıda maddelerinde bulunmaması gereken taş, toprak, cam, kemik, metal gibi her türlü yabancı maddelerdir.



- Kimyasal tehlikeler hatalı ve bilinçsiz olarak kullanılan veteriner ve zirai ilaç kalıntıları; çevresel kaynaklardan bulaşan kimyasallar ve ağır metaller; hatalı ambalaj materyalinden kaynaklı kimyasal bulaşmalardır.



- Mikrobiyolojik risklerin etmeni olan mikroorganizmalar gözle görülemeyen canlılardır ve ellerimizde, vücudumuzda ve çevremizde doğal olarak bulunurlar. Bu canlılar; uygun koşullarda önemli sağlık riskleri oluşturabilirler ve gıda maddelerinin hızla bozulmalarına ve hastalık etmenlerinin insanlara bulaşmasına yol açarlar.



- Mikroorganizmalar çok kolay bir biçimde başka ortama bulaşabilme özelliğine sahiptirler. Bu nedenle; kendileri ile temas eden alet, ekipman, el ve hatta zaman zaman hava akımı yoluyla farklı ürünlere taşınarak sağlık riskleri yaratırlar. Bu çapraz bulaşmayı önlemek amacıyla; gıda ile ilgili yaptığımız her işte; başta ellerimizin temizliğini sağlamak üzere; gıdaya farklı ortamlardan mikroorganizmaların taşınmasını önlemek için her türlü önlemi almalıyız.
- Mikroorganizmaların çoğu sıcaklığı ve rutubeti sever. Bu nedenle beslenmemizde vazgeçilmez olan et, süt, yumurta gibi ürünler, mikroorganizmaların da sevdiği ürünlerdir. Zararlı mikroorganizmaların insan sağlığını olumsuz etkilemeleri için bozulma belirtileri göstermeleri gerekmez. Kimi zaman görünüşü ve lezzeti son derece normal olan gıdalar, büyük sağlık tehlikeleri yaratabilirler.

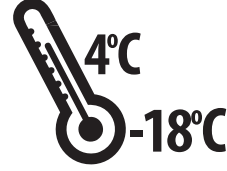
GIDA GÜVENLİĞİ GENEL BİLGİLER

- Mikroorganizmalarla (Mikroplarla) olan mücadele üç aşamadan oluşmalıdır;

- Mikropların bulaşmasının önlenmesi : Kişisel temizlik ve hijyen, çiğ(kirli) ve pişmiş(temiz) gıdalar arasındaki çapraz bulaşmanın engellenmesi, zararlılarla mücadele vb..



- Mikropların üremesinin engellenmesi: Gıdaların üzerinde bulunabilecek mikropların üremeleri 4°C olan buzdolabı sıcaklığında yavaşlamakta; -18°C olan derin dondurucu sıcaklığında ise hemen hemen durmaktadır. O nedenle gıdaları güvenli tutmanın ön koşullarından birisi soğukta muhafazadır.



- Mikropların öldürülmesi: Mikropları yok etmek için en önemli yöntem pişirmektir. Doğru sıcaklıkta ve yeterli süre pişirmek ile mikropları öldürmek mümkündür. Etleri kırmızı kalmayana kadar (iç sıcaklığı 85°C üstüne çıkana kadar) , yumurtayı ise beyazı şeffaflığını yitirene (katılaşına) kadar pişirmek suretiyle mikroplarından arındırmak mümkündür.



- Gıda katkı maddeleri; gıda maddelerinde teknolojik gereklilik olduğunda kullanılırlar. Gıda maddelerinde sadece yasalarda izin verilen katkı maddeleri, izin verildikleri koşullar çerçevesinde kullanılabilirler. Gıdalarda kullanılacak katkı maddeleri FAO (Gıda Tarım Örgütü) /WHO (Dünya Sağlık Örgütü) nün oluşturduğu bir uzmanlar komitesi tarafından onaylanmakta ve bu onaylı maddelere E kodu verilmektedir.

- Gıda katkı maddeleri fonksiyonlarına göre, koruyucular, antioksidanlar, renklendiriciler, tatlandırıcılar, asitlik düzenleyiciler gibi birçok sınıfa ayrılır. Katkı maddelerinin taşıdığı E kodları da sınıflandırmaları ile bağlantılıdır. Tüm renklendiriciler 100 aralığında (Örn: E 150 a Karamel), antioksidanlar 300 aralığında (Örn: E 300 Askorbik asit), koruyucular 200 aralığında (Örn: E 210 Benzoik asit) sınıflandırılırlar.

E
KODLARI

- Güvenli Gıda arzından ve gıda üretiminde “tarladan sofraya” gıda güvenliğinin sağlanmasından sorumlu kuruluş T.C.Tarım ve Köy İşleri Bakanlığıdır.

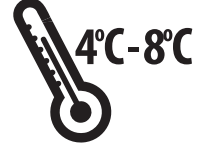
EVDE GIDA GÜVENLİĞİ

- Eller; tuvalet kullanımından sonra, çocuklara tuvalet konusunda yardımcı olduktan sonra, toz, toprak gibi yabancı maddelerle temastan sonra, yemek hazırlama veya yeme işleminden önce et, balık, yumurta, yıkanmamış meyve ve sebzeler gibi çiğ maddelerle temastan sonra, mutlaka sabun ve tercihen sıcak su kullanarak en az 20 saniye boyunca dikkatle yıkanmalıdır.
- Gıda maddelerinin temizliğinde kesinlikle sabun veya deterjan kullanılmamalıdır.
- Çapraz bulaşma riskini önlemek için mümkünse tavuk eti, balık eti ve kırmızı eti doğramak için ayrı; sebze ve salata gibi ürünleri doğramak için ayrı doğrama tahtası kullanılmalıdır. Aynı tahta kullanılacaksa yapılacak işlemler arasında sıcak su ve deterjanla yıkanarak iyice temizlenmelidir.
- Sebze ve meyveler tüketilmeden evvel mutlaka iyice yıkanmalıdır. Hatta mümkünse yıkama suyunun klorlanması amacıyla eczanelerden temin edilebilen klor tabletleri ile kullanım talimatlarına harfiyen uyularak klorlama işlemi yapılmalıdır.
- Gıda maddelerinin pişirilmesi ve yıkanmasında mutlaka insan tüketimine uygun temiz sular kullanılmalıdır.
- Gıda ile temasta bulunan kaplar; gıda dışında hiçbir madde ile temas ettirilmemeli, değişik amaçlarla kullanılmamalıdır.
- Kuru ürünler; serin, havadar ve kuru ortamlarda saklanmalıdır.
- Depolanan ürünlerin çapraz bulaşmaya yol açmaması için et, tavuk, balık, yumurta gibi çiğ hammaddeler ile mamul maddeler aynı ortamlarda depolanmamalıdır.
- Gıda maddeleri toksik maddelerle ve deterjan - dezenfektan gibi temizlik maddeleri ile birlikte bulunmamalıdır.
- Pişirilmiş gıdalar hemen tüketilmeli ya da daha sonra tüketilecek ise hızlıca soğumasını takiben buzdolabında saklanmalıdır.



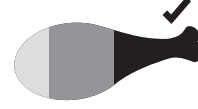
EVDE GIDA GÜVENLİĞİ

- Dondurulmuş ürünler oda sıcaklığında değil, buzdolabı sıcaklığında (4-8 derecede) veya varsa mikrodalga fırında çözündürülmeli ve bir kez çözündürülmüş ürün bir daha dondurulmamalıdır.
- Dondurulmuş ürünler buzluga, "önce gelen, önce tüketilir" prensibi ile yerleştirilmeli ve tüketilmelidir.
- Gıdaların etiketinde belirtilen kullanım ve muhafaza talimatları dikkatle okunmalı ve uygulanmalıdır.
- Gıdaların saklanması gazete kağıdı gibi gıdalarla temasa uygun olmayan materyaller kullanılmamalıdır.
- Pişirmeden önce marinasyon (sosla, baharatla veya tuzla muamele) işlemi uygulanacaksa, oda sıcaklığında değil mutlaka buzdolabı koşullarında uygulanmalıdır.
- Yumurtaların üzerinde bulunan ve mikroorganizmalardan koruyan tabaka yıkama ile uzaklaşacağından yumurtalar yıkanmamalı, ancak satın alınırken kabuğunda tavuk pisliği; kırık, çatlak ve yabancı madde bulaşısı olmamasına özen gösterilmelidir. Yumurtalar buzdolabı sıcaklığında muhafaza edilmelidir.
- Etlar pişirilmeden önce yıkanmamalıdır. Yıkama işlemi zararlı mikroorganizmaların uzaklaşmasını sağlamayacağı gibi; sıçrayan yıkama suyu ile çevreye bulaşmasına neden olacaktır.
- Taze etlerin renginde görülen solma veya koyulaşma; tek başına bir bozulma veya bayatlaşmanın habercisi değildir. Renk değişimi taze et için normaldir. Ancak bununla beraber kokuda değişiklik, et yüzeyinde yapışkanlaşma veya sümüksü yapı oluştu ise ürün tüketilmemelidir.



EVDE GIDA GÜVENLİĞİ

- Etlere pişirilmesinde; dış yüzeyde yanma olmaması, ancak buna karşın merkezde pişmenin tam olması sağlanmalıdır (kesildiğinde yüzey ile merkez arasında renk farkı kalmayana kadar).
- Küflenmiş bir gıda maddesinin küflü kısmı ayrılarak, küflenmemiş kısmı tüketilmemelidir.
- Evde bayram, yılbaşı gibi özel günlerde düzenlenecek kalabalık grup yemeklerinde yemekler, oda sıcaklığında en fazla iki saat kalmalıdır. Yemeğin bu sürede tüketilmeyeceği öngörülüyorsa, mutlaka 2 saatten önce tekrar buzdolabına kaldırılmalıdır.
- Evde üretilecek tatlı, yoğurt v.b. üretiminde kullanılacak süt mutlaka pastörize veya sterilize (UHT) süt olmalıdır. Kesinlikle sokak sütü alınmamalı ve kullanılmamalıdır.
- Evde kurutulmuş sebze ve meyveler, yerle temas etmeyecek biçimde temiz yüzeylere serilmeli, trafiğin yoğun olduğu yollara bakan mekanlarda kurutulmamalıdır.
- Evde konserve üretimi; ısıl işlem aşamasında yapılan hatalarla zaman zaman sağlık risklerine yol açmaktadır. Mümkün olduğunca; evde konserve üretimi yerine; ürünün dondurarak muhafazası tercih edilmelidir.
- Yüksek sıcaklıkta uzun süre kaynatılarak yapılan reçellerde insan sağlığı açısından tehlike oluşturan bir kimyasal oluşmaktadır. Evde üretilen reçellerin bileşimi uzun süre kaynatmayı gerektirmeyecek biçimde hazırlanmalıdır.
- Son tüketim tarihi geçmemiş dahi olsa; iç metal yüzeyi aşınmış, çizilmiş ve kararmış konserve gıdalar tüketilmemelidir; üretimi yapan firmaya iade edilmelidir.



SOKAKTA GIDA GÜVENLİĞİ

- Seyyar satıcıların sattıkları köfte, kokoreç, midye gibi ürünlerin satışının her türlü riske açık olduğu unutulmamalıdır.
- Bakımsız, pis görünümlü restoran ve lokantalarda hijyen ve temizlik anlayışının çok düşük seviyelerde olduğu bilinmelidir.
- Restoranlarda ortamın temizliği; çevrede haşere olup olmadığı; servis yapan kişilerin el, yüz ve kılık-kıyafetlerinin temizliği ile restoran tuvaletlerinin temizliği, lavabolarda sıvı sabun bulunması gibi kriterler servisin güvenli olup olmadığına dair çok önemli ipuçları verir.
- Fast food alışverişinde bir seferde tüketilecek miktarda ürün alınmalı ve alınan ürün en fazla 2 saat içerisinde tüketilmelidir.
- Açık büfe ve kahvaltılarda; ürünler tabağa alınırken, aynı ürünleri başkalarının da tüketeceği unutulmamalıdır. Bu amaçla;



- Ürünlerin içerisinde yer alan servis amaçlı çatal, kaşık, bıçak v.b. gereçler diğer bir ürünün içine daldırılmamalıdır.
- Asla ürünlerin üzerine doğru öksürülmemeli ve aksırılmamalı saç da dahil olmak üzere yabancı madde düşmemesi için maksimum özen gösterilmelidir
- 2 saati aşkın oturulduğunda, yeni ürün almak için temiz tabak alınmalıdır.
- Piknik yapılacağı zaman; yıkanması gereken tüm sebze, meyve ve salata malzemesi evde yıkanarak taşınmalı veya piknik alanında akar su ile yıkanmalıdır.
- Yolculuk sırasında; yiyecek ve içeceklerin araçta taşınması tercih edildiğinde mutlaka ürünün gerektirdiği soğuk koşullar sağlanmalıdır.
- Çocukların okullarına hazırlanacak beslenme paketlerinde ya bisküvi, kurabiye gibi kuru ve kolay bozulmayan ürünler hazırlanmalı veya peynirli, et ürünlü sandviçlerin soğuk muhafaza koşulları yaratılmalıdır. İçecek olarak hazır ambalajlı, bir içimlik meyve suyu, nektar, ayran v.b. tercih edilmelidir.

ALİŞVERİŞTE GIDA GÜVENLİĞİ

- Gıda maddelerinin (yaş meyve ve sebze hariç) ambalajlı ve etiketli bir biçimde satışa sunulması yasal zorunluluktur. Açıkta, sokakta, pazar yerlerinde dökme olarak satılan, üreticisi ve özellikleri belli olmayan ürünler satın alınmamalıdır. Mutlaka ambalajlı, etiketli, üreticisi ve markası belli olan ürünler satın alınmalıdır.
- Ambalaj üzerinde T.C. Tarım ve Köyşleri Bakanlığı'nca verilen üretim izninin tarih ve sayısı kontrol edilmeli, kayıt dışı ürünler tüketilmemelidir.
- Etiket bilgileri dikkatle okunmalıdır. Etiketle tüketiciye iletilen tek bilgi son tüketim tarihi değildir. Kimi ürünlerde belli yaş grupları veya alerjik durumlar için önemli uyarı ve bilgilendirmeler vardır.
- Isıl işlem görmemiş süt ve sütlerden üretilen peynir, tereyağı, krema gibi ürünlerin insan sağlığını tehdit eden zararlı bir mikroorganizmayı içermeye olasıları çok yüksektir. Bu ürünler pişirilmeden tüketilmemelidir.
- Kasap ve marketlerde dökme halde hazır kıyma satışı yasal değildir. Bu ürünler sadece ambalaj içerisinde marka ve etiket bilgileri tam olması halinde satılabilir.
- Ambalajı yırtılmış, bozulmuş ve koruyuculuğu kalmamış ürünler satın alınmamalıdır.
- Dondurulmuş ürünler alışverişin sonunda alınmalı; eğer hemen tüketilmeyecekse çözülmeden eve ulaştırılarak hemen buzluğa yerleştirilmelidir.
- Dondurulmuş gıdalarda şekil bozuklukları çözülüp yeniden donmanın göstergesi olabilir. Bu tür ürünler satın alınmamalıdır.
- Oda sıcaklığında satışa sunulan pastörize sütler, yoğurtlar satın alınmamalı; satıcı bu konuda uyarılmalıdır.
- Satın alınan gıda maddeleri böcek ilacı, naftalin gibi toksik maddelerle, deterjan gibi temizlik maddeleri ile birlikte taşınmamalı; temasları kesin olarak engellenmelidir.
- Kutusunda şişkinlik, sızma oluşmuş olan konserveler satın alınmamalıdır.



ALIŐVERIŐTE GIDA GÜVENLİĞİ

Gıda Maddelerinin etiketinde bulunan logolar ne ifade eder?

Isıl işlem veya koruyucu kullanımının mümkün olmadığı kimi gıda maddelerinin; sağlık aÇısından risk yaratacak bulaŐanlardan arındırılması için "iŐınlama" tekniği kullanılır. Bu iŐlemin uygulandığı gıda maddelerinin etiketinde; tüketicilerin doğru bilgilendirilmesi amacıyla yandaki "iŐınlanmıŐ gıda" logosu kullanılır.



Ambalaj materyalinin gıda ile temasa uygun olduğunu tüketicieye ifade etmek amacıyla; yanda yer alan "gıda maddeleri ile temasa uygundur" logosu kullanılır.



Ülkemizde; çocuklarda iyot eksikliği nedeniyle önlenebilir zeka geriliği vakaları oldukça yaygın biçimde görülmektedir. Önlenebilir zeka geriliği, ifadeden de anlaşılacağı gibi bebeklik ve küçük çocukluk döneminde yeterli iyot alımının sağlanması ile tamamen önlenebilmektedir. Bu nedenle, sofralık tuzların iyot iŐermesi zorunluluk olup; bilgilendirme amacıyla tuzların üzerinde yandaki logo bulunmaktadır.



Organik gıda maddelerinin; diğer gıdalarla karıŐtırılmasını önlemek amacıyla yanda yer alan "organik gıda" logosu kullanılmaktadır.



GIDA GÜVENLİĞİ DERNEĞİ HAKKINDA

Gıda Güvenliği Derneği gıda güvenliği alanında faaliyet gösteren Türkiye'deki ilk ve tek sivil toplum örgütüdür.

Başta tüketiciler, ilişkili sektörler, devlet, akademisyenler ve gıda güvenliği çalışanları olmak üzere tüm paydaşların "Tarladan Sofraya" sürecinde gıda güvenliği konuları ile ilgili iletişimini, uzlaşmasını ve ilerlemesini sağlamak üzere 2004 yılında kurulmuştur.

Gıda Güvenliği kavramının toplumda benimsenmesi ve yaygınlaştırılması amacı ile çalışmalarını sürdüren Gıda Güvenliği Derneği, AB tarafından Leonardo da Vinci programı kanalıyla desteklenen F⁴ST – "Tarladan Çatala Gıda Güvenliği Uzmanı Eğitim Programı"nda denetleyici ortak göreviyle yer almaktadır.

F⁴ST Eğitim Programı, gıda güvenliğinin bir bütün olarak sağlanması konusunda bilgi birikim düzeyini arttırmayı ve gıda güvenliği kontrolü ile gıda güvenliği denetim kalitesinin Avrupa Birliği çapında yükseltilmesini amaçlayan bir eğitim programıdır. Programda 1 aday ve 6 Avrupa Birliği üyesi ülke, gıda güvenliği konuları ve e-learning teknolojisi ile ilişkili deneyim ve bilgilerini paylaşmak için bir araya gelmiştir.

F⁴ST- "TARLADAN ÇATALA GIDA GÜVENLİĞİ UZMANI EĞİTİM PROGRAMI"

F⁴ST



Gıda endüstrisi çalışanları;

- Kariyerinizi geliştirmek
 - Kuruluşunuza fayda sağlamak
 - İyi bir gıda güvenliği uzmanı olmak için
- İŞTE FIRSAT !**

52 ülkeden 3000'den fazla kişinin başvurduğu gıda güvenliği alanında referans eğitim.



F⁴ST Modülleri

- Gıda Güvenliğine Giriş
- Gıda Mikrobiyolojisi
- Gıda Kimyası
- Fiziksel ve Kimyasal Tehlikeler
- Birincil Tarımsal Üretim
- Birincil Hayvansal Üretim
- Gıda Güvenliği Teknolojileri
- Denetim
- HACCP

www.f4st-ec.org

F⁴ST - Tarladan Çatala Gıda Güvenliği Uzmanı Eğitim Programı, Avrupa Birliği Leonardo da Vinci Programının desteklediği (TR/06/B1/F/PP1-178050) AB onaylı sertifikalı eğitim programıdır.

F⁴ST Koordinasyon Ofisi

Kalite Sistem Laboratuvarlar Grubu

Ar Plaza B Blok No: 16 Kozyatağı 34742 İstanbul
Tel: +90 (216) 445 27 27 Fax: +90 (216) 416 07 08
info@kalitesistem.com • www.kalitesistem.com



GÜVENLİ GIDA
SAĞLIKLI TÜRKİYE
TÜKETİCİ HATTI
0212 692 25 25
GIDA GÜVENLİĞİ DERNEĞİ

F⁴ST



YEDİĞİNE İÇTİĞİNE DİKKAT ET
GÜVENİLİR GIDA TÜKET.



1 7 4
ALO GIDA

TÜDER

Tüketiciler Derneği
(Consumer's Association)

www.ggd.org.tr

Gıda Güvenliği Derneği, Hasan Amir Sk. Dursoy İş Merkezi No:4 K:4 D:10 34724 Kızıltoprak - İstanbul
Tel: 0216 550 02 23 - 0216 550 02 73 Faks: 0216 550 02 74, ggd@ggd.org.tr