



Segurança alimentar numa refeição ao ar livre

O piquenique é um tipo de atividade lúdica que evoca a partilha, o convívio e o contacto com a Natureza, além de ser uma ótima forma de se divertir e quebrar a rotina, porém são necessários cuidados acrescidos quando se tratam de refeições consumidas ao ar livre, uma vez que é fundamental garantir a segurança alimentar.

Como em todas as atividades humanas, existem riscos envolvidos e a melhor forma de os prevenir é conhecê-los.

A limpeza das mãos e das superfícies utilizadas para o piquenique é de extrema importância. O ideal é realizar o piquenique num parque de merendas apropriado para o efeito, com boas condições sanitárias, nomeadamente contentores para o lixo e uma fonte de água corrente, que possa ser usada para lavar as mãos.

O tempo quente fornece as melhores condições para o crescimento de bactérias, que podem causar toxinfecções alimentares, pelo que é necessário cuidado na preparação e no transporte dos alimentos. Assim, existem alguns procedimentos simples que permitem conservar os alimentos à temperatura ideal. Os alimentos frios devem ser mantidos numa mala térmica até ao momento de serem consumidos, a qual deve estar fechada sempre que não for necessário aceder ao seu conteúdo. Estes alimentos não devem permanecer ao ar livre durante mais de duas horas (se tal acontecer, devem ser rejeitados). Os alimentos frescos devem ser bem lavados antes de serem colocados na mala térmica. Se possível, as bebidas e os alimentos devem ser guardados em malas diferentes, de modo que os alimentos não sejam expostos ao calor exterior, de cada vez que se retirar uma bebida. Os produtos congelados podem ser colocados sem descongelar, para permanecerem frios durante mais tempo. Os produtos crus devem ser bem embrulhados e separados dos já cozinhados, de forma a impedir a ocorrência de contaminação cruzada entre os diversos tipos de alimentos.

Alguns alimentos, tais como saladas e sobremesas, podem ser colocados em recipientes rasos envoltos em gelo, o qual deve ser substituído periodicamente, à medida que vai derretendo. Os alimentos quentes devem ser mantidos num recipiente próprio até ao momento de serem consumidos e, tal como com os alimentos frios, deve evitar-se que permaneçam mais do que duas horas expostos ao ar livre.



No final do piquenique, é também importante não esquecer de deixar o espaço limpo tal como gostaria de o encontrar!

Fonte:

www.sns.gov.pt ,

saboreiaavida.nestle.pt

Boletim Informativo nº 2/2017