

HOW SAFE IS YOUR FOOD?



From farm to plate,
make food safe

WORLD HEALTH DAY 2015

#safefood | www.who.int/whd/food-safety



***GIDA
GÜVENİLİRLİĞİ***

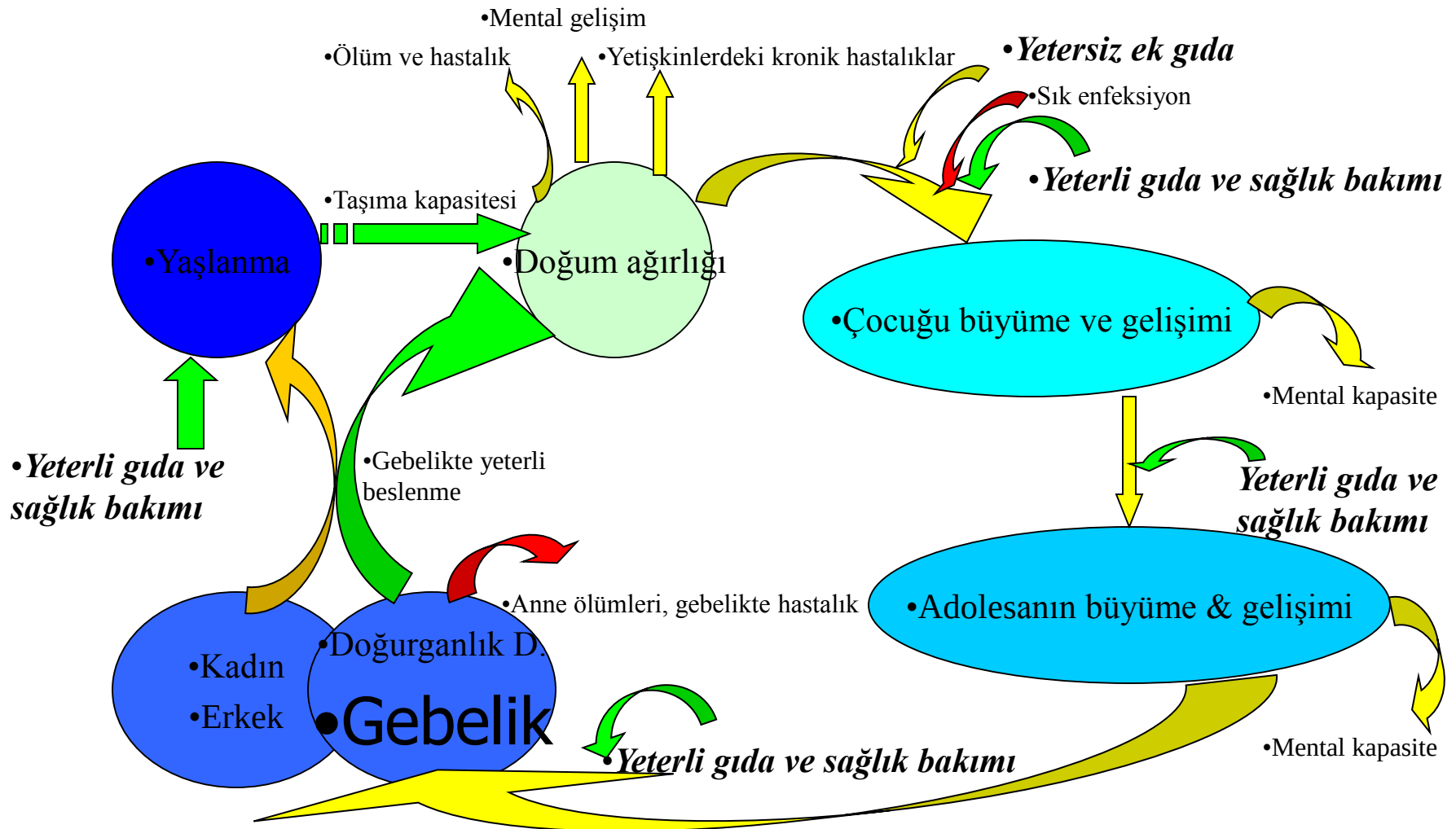
***A.TÜLAY BAGCI BOSI
HUTF HALK SAGLIGI AD***

SUNUM PLANI



- *Hayatın Döngüsü*
- *Gıda Güvenilirliğinin Önemi*
- *Anahtar gerçekler*
- *Gıda Güvenilirliği*
- *Yasal düzenlemeler*
- *Ne yapılmalı??*

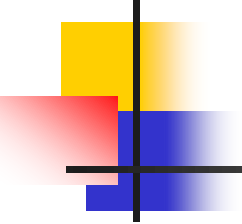
Hayat Döngüsü

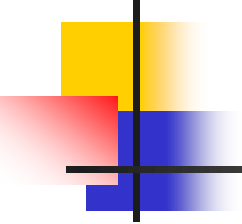


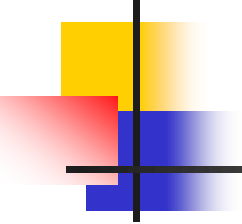


ÖNEMİ;

- ✓ DÜNYA'DA
- ✓ Gıda kaynaklı hastalık sıklığında artış
- ✓ Gıdalarda daha önce bilinmeyen tehlikelerin varlığı
- ✓ Gıda ticaretinin “küresel” bir boyut kazanması
- ✓ Duyarlı gruplarda Kimyasal kirleticilerdeki artışı
- ✓ Yeni teknolojilerin sektöre girişi ve bu durumun farklı riskler yaratması
- ✓ Ülke düzeyinde ve küresel düzeyde ekonomik yük getirmesi
- ✓ Eşitsizliklerin bu alanda da artması
- ✓ Besin temininde hızlı artış ve yarattığı eşitsizlikler

- 
-
- Gıdalarda bulunan zararlı bakterileri, virüsler, parazit veya kimyasal atıklar ishalden kansere kadar ***200 den fazla hastalıktan sorumludur.***
 - Sağlıksız gıdalardan çocuklar dahil yılda yaklaşık **2 milyon kişi** ölmekte
 - Gıda kaynaklı hastalıklar sağlık sistemine yük getirerek sosyo-ekonomik gelişmeyi engelleyerek, turizm, ticaret ve ulusal ekonomiye zarar verir

- 
- Halk sağlığında öncelik; Gıda güvenilirliği
 - Gıda güvenilirliğinde;
 - Üretim,
 - Dağıtım
 - Tüketimdeki değişimler, çevresel değişikliğe neden olmakta,
 - Yeni patojenler
 - Antimikrobiyal dirençler gıda Güvenilirliği sistemini tehlikeye sokmakta
 - Gıda Güvenilirliği, beslenme ve gıda güvencesi ayrılmaz bütünün parçalarıdır
 - Pek çok gıda
 - Evde gıda hazırlama,
 - Marketlerde
 - Gıda işletmelerinde kontamine olmakta

- 
-
- Ulusal ve uluslar arası ticaret ve turizmin artması patojenlerin uluslar arası yayılımını artırmakta
 - Yeterli-sağlıklı-besleyici gıdaya ulaşım Sağlığın desteklenmesi ve hayatın devamı için anahtar tır
 - Güvensiz- sağlıklı gıda küresel problem
 - Bebekler, çocuklar,
 - Yaşlılar ve
 - Hastalar ve hassas gruplar daha fazla etkiler
 - Güvenli olmayan gıda ile malnutrisyon-hastalıklar zinciri gelişir

10 GERÇEK

Dünya'da 200 den fazla
hastalık gıda kaynaklı



- Dünya'da yılda milyonlarca insan sağlıksız gıda tüketiminden dolayı hastalanmakta ve ölmekte,
- ishalleri hastalıklar yılda yaklaşık **1,5 milyon çocuğun ölümünden sorumlu ve ishalin büyük bölümü kontamine su ve gıdadan kaynaklanmaktadır.**
- Sağlıklı güvenli gıda hazırlama gıda kaynaklı hastalıkların pek çoğundan korur.



Kontamine olmuş gıdalar
kronik hastalıklara neden
olabilir

- Gıda kaynaklı hastalıklarda
 - mide ağrısı,
 - kusma ve ishal olabilir,
 - Ağır metaller veya doğal toksinlerle kontamine olmuş gıdalar
 - ***kanser ve nörolojik hastalıklar*** gibi daha kronik hastalıklara neden olur



Gıda kaynaklı hastalıklar hassas kişilere diğerlerinden daha fazla zarar verir

- kontamine gıdalardan kaynaklanan enfeksiyonlar fakir veya hassas kişileri çok daha fazla etkileyerek ciddi boyutta hastalığa ve ölüme neden olabilir
- ***Bebekler, çocuklar***
- ***Gebeler***
- ***Hastalar ve yaşlılar***



Gıdaların kontamine olabileceği pek çok olasılık vardır

- Gıdalar tüketiciye ulaşmadan önce
 - Çiflik
 - Tarla-hasat süreci
 - Mezbaha-kesim haneler
 - İşleme,
 - Depolama
 - Taşıma
 - Dağıtım gb pekçok kompleks ve geniş bir ağdan geçmektedir



Küreselleşme Gıda Güvenilirliğini kompleks ve elzem yapmıştır

- Gıda üretim ve ticaretindeki küreselleşme gıda zincirinde uzamaya neden olarak gıda kaynaklı hastalıklar için salgın incelenmesi ve ürünün geri çağrılmasını karmaşık hale getirmektedir



Gıda Güvenilirliği çok sektörlü ve disiplinlidir

- Gıda güvenilirliğini, en iyi teknoloji ve bilimi geliştirmek için;
 - Hükümetler ile
 - Eğitim,
 - Tarım,
 - Ticaret,
 - Halk Sağlığı
 - Tüketici dernekleri ve sivil toplum kuruluşları ile işbirliği içinde olmalı



Gıda kontaminasyonları ekonomik sosyal kayıplara neden olur

- Kontamine gıda sadece tüketicinin problemi değil
 - Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde
 - Gıda üreticisi
 - Gıda ticareti yapanlar
 - Turizm sektörü gb. Ekonomik kalkınmayı olumsuz etkileyecek tüm toplumun problemidir



Bazı zararlı bakteriler ilaç tedavisine dirençli hale gelmektedir

- Dirençli organizmalar global sağlıkta gelişen problem
- Her türlü üretimde fazla veya yanlış antibiotik kullanımı neden olmakta
- Hayvanlarda gelişen Dirençli bakteriler gıdalar yoluyla insanlara geçebilmekte



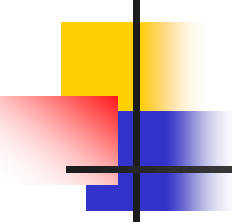
Gıda Güvenilirliğini sağlama herkes rolü var

- Endüstri,
- Üretici,
- Tüketici,
- Akademisyen
 - Toksikolog
 - Mikrobiolog
 - Parazitolog
 - Beslenme Uzmanı
 - Sağlık ekonomisi
 - Tıp doktoru
 - Veteriner hekimlik
 - Okul eğitiminde rol alan kadın grupları



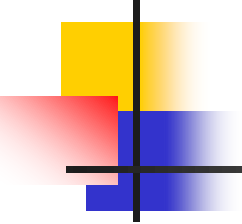
Tüketici güvenli gıdaya ulaşma yöntemleri hakkında iyi bilgilendirilmeli

- Tüketici;
 - Yeterli ve dengeli beslenmeyi ve doğru gıda tercihlerini
 - Gıda kaynaklı yaygın hastalıkları ve önleme yöntemlerini
 - Güvenli gıda sağlama basamaklarını
 - Gıda etiketlerinde yazanları ***BİLMELİ***



Gıda kaynaklı hastalıklar;

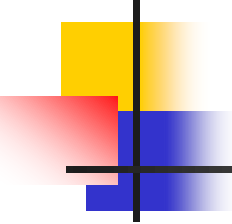
- ***Yetersizlik Hastalıkları,***
- ***Şişmanlık ve Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (NCDs)***
- ***Gıda Zehirlenmeleri***
 - Güvenli olmayan gıdayla temas
 - Kontamine olmuş gıdalar
 - Sağlıksız içme suları gıda kaynaklı hastalıkların nedenidir.



Mikroorganizmalar her yerde;

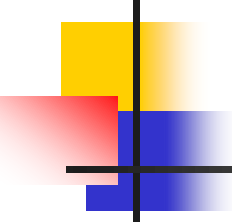
- Sıklıkla

- @ Dışkı
- @ Toprak ve su
- @ Kemirgen hayvanlar, ev hayvanları
- @ İnsanda bağırsaklarda, sindirim sisteminde, ağızda, burunda, elde, tırnakta ve deride bulunmakta çoğalmak için;
 - @ Gıdaya
 - @ Suya
 - @ Zamana ve ısıya ihtiyaç duyarlar.



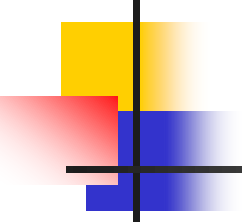
Beslenme risk faktörleri;

- Yetersiz sebze ve meyve tüketimi
- Doymuş yağlardan zengin beslenme
- Düzensiz beslenme
- Alkol
- Sigara
- Yetersiz ve dengesiz beslenme
- **"GÜVENLİ GIDA"** ya ulaşmada güçlük



Diğer faktörler;

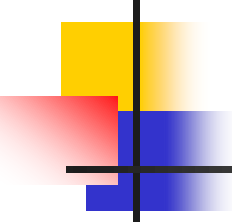
- Yetersiz gelir,
- Ev halkı tüketiminde dengesizlik
- Risk gruplarının etkilenebilirliğinin artması
- Sağlıklı gıdaya ulaşamama
- Sürdürülebilir gıda güvencesinin olmaması
- Çevresel faktörler
- Sağlıksız su ve kanalizasyon

- 
-
- 1992'deki Uluslararası Beslenme Konferansında,
 - 1996 ve 2002 Dünya Gıda Zirvesinde **"SAĞLIKLI VE GÜVENLİ GIDAYA SAHİP OLMAK"** insan haklarının başında gelir.
 - Yeterli ve güvenli gıdanın sağlanması sağlığın korunmasının temel gereği kabul edilmiştir.

İnsanlar tarafından;

yenilen, içilen veya yenilmesi, içilmesi beklenen işlenmiş, kısmen işlenmiş veya işlenmemiş her türlü madde veya ürün, içki, sakız ile gıdanın üretimi, hazırlanması veya muameleye tâbi tutulması sırasında kullanılan su ya da herhangi bir maddeyi

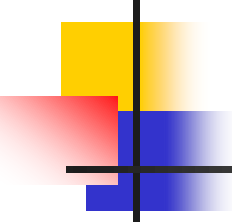
TANIMLANIR.



GIDA GÜVENİLİRLİĞİ;

Amaçlandığı biçimde hazırlandığında, fiziksel kimyasal ve mikrobiyolojik özellikleri itibariyle tüketime uygun, besin değerini kaybetmemiş ***gıda maddesi*** olarak tanımlanmaktadır.

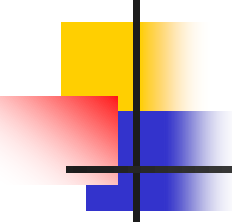
“Tarladan (çiftlikten) sofraya kadar, çevre ve insan sağlığına zarar vermeyen, **üretimin her aşamasında** gerekli kontrolleri yapılmış, sağlıklı ve güvenilir ürünlerin temin edilme süreci...”



Dış etkenlerle oluşan "Tehlike"

WHO tarafından;

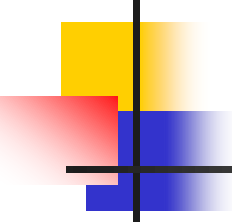
" kabul edilmeyen bir düzeyde bulunduğunda sağlık üzerine olumsuz etkisi bulunan **biyolojik, kimyasal** veya **fiziksel ajan** olarak ifade edilir"



Gıdalarda bulunabilecek Tehlikeler

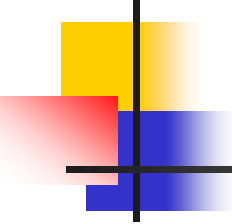
Biyolojik Tehlikeler:

- Bakteri,
- Virüs,
- Parazit
- Küf ve toksinler



Kimyasal tehlikeler:

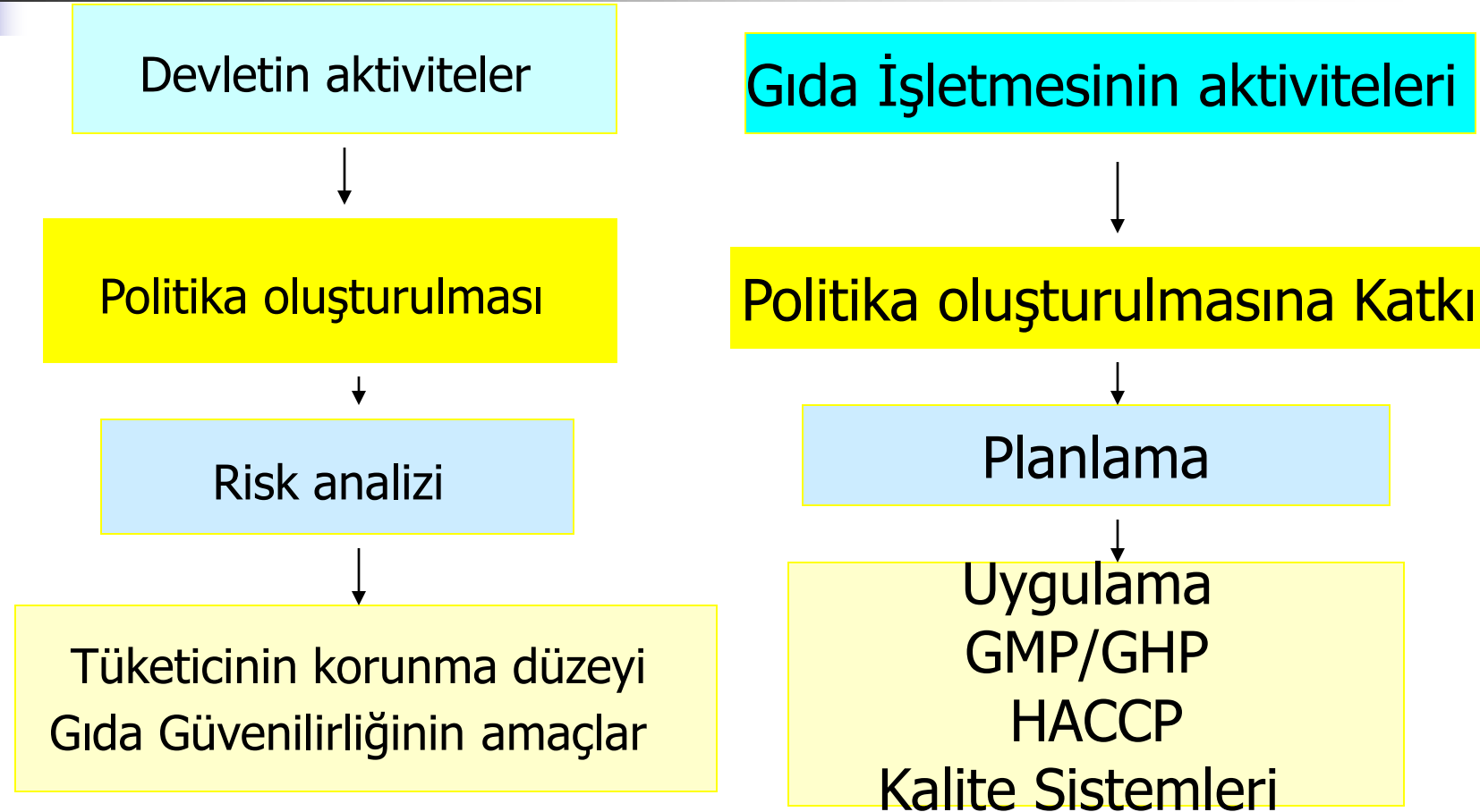
- Pestisitler,
- Veteriner ilaçları,
- Doğal toksik maddeler,
- Endüstriyel kontaminantlar,
- Gıda işleme sırasında oluşan toksik maddeler
- Gıda katkı maddeleri

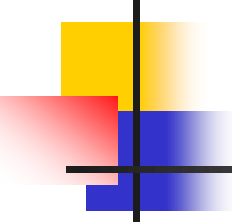


Fiziksel Tehlikeler:

- Cam
- Metal
- Plastik
- Taş
- Toprak
- Tahta Parçaları
- Kıl gb. Yabancı maddeler
- Radyoaktivite

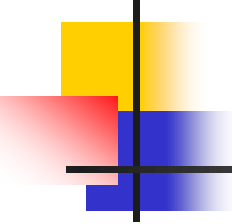
GIDA GÜVENİLİRLİĞİ PROGRAMI





GMP İyi İmalat Uygulamaları (Good Manufacture Practice)

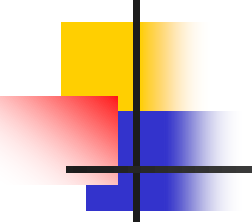
- ✓ İstenilen kalitede gıda üretimi İlkeleri,
- ✓ Uygulamaları ve araçlarını içeren sistem



GHP-İyi Hijyen Uygulamaları

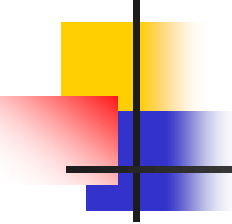
(Good Hygienic Practice)

Gıda üretim tesislerinin;
Hijyenik tasarımı,
Yapılandırılması,
Temizlenme
Dezenfeksiyon yöntemleri,
Çiğ gıdaların mikrobiyal kalitesi,
Her işlem basamağının hijyenik kontrolü,
Personel hijyeni



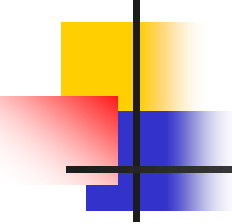
HACCP-Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizi (Hazard Analysis Critical Control Points)

- ✓ 1959-1960 yıllarında ilk çalışmalar yapılmış, Amerikan Ulusal Havacılık ve Uzay Kurumu (NASA), uzaya giden astronotların tüketeyeceği gıda maddelerinin Güvenilirliğini garanti altına alacak sıfır hatalı program isteğinde bulunmuştur.
- ✓ 1963 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Codex Alimentarius'da HACCP prensipleri yayımlanmıştır.



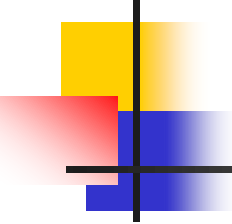
Bu Sistem;

- Gıda kaynaklı hastalıkları kontrol etme ve önleme amacıyla gıdalarda biyolojik, kimyasal ve fiziksel zararları kalite ve gıda Güvenilirliği beklentileri doğrultusunda ortadan kaldırmayı amaçlamayan bir **GIDA Güvenilirliği** sistemidir.



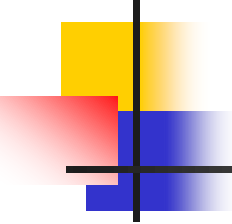
HACCP'in Temel Prensipleri

- Risk analizi
- Kritik kontrol noktalarının saptanması
- Her kontrol noktası için kritik limitlerin ve önlemlerin belirlenmesi
- Kritik kontrol noktalarının denetlenmesi için prosedürlerin belirlenmesi
- Denetleme
- Sistemin düzgün bir şekilde çalıştığının kanıtlanması için prosedürlerin belirlenmesi
- Etkin kayıt tutulması



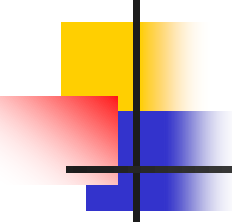
Risk Analizi:

- Gıdanın Güvenilirliğini tehlikeye sokacak risklerin belirlenmesi ve azaltılması amacı ile oluşturulan planlı bir yaklaşımdır.
 - Risk değerlendirme
 - Risk yönetimi
 - Risk iletişimi



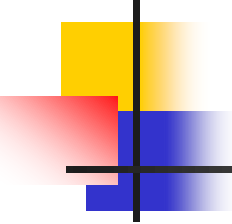
1. Risk Değerlendirmesi:

- Değişik gıdalarda bulunabilecek tehlikelerin belirlenmesi, tüketicilerin bu tehlikelere maruz kalma durumu, maruziyet sonucu oluşabilecek toksik etkilerin incelenmesi, toplum sağlığı açısından oluşabilecek riskin değerlendirilmesi



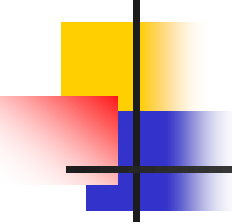
2. Risk Yönetimi:

- Risk değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan tehlikelere karşı kontrol seçimi, mevzuatın belirlenmesi aktivitelerinin gerçekleşmesi.



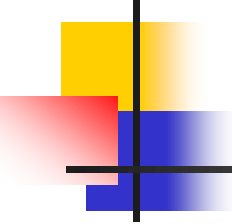
3. Risk İletişimi:

- Risk değerlendirmecileri, risk yöneticileri, tüketiciler ve diğer ilgili gruplar arasında fikir alışverişi ve bilgi değişimi yapılmasıdır.



Kritik Kontrol Noktalarının Saptanması

- Bir kritik kontrol noktası, kontrolün uygulanabileceği ve bir gıda Güvenilirliği tehlikesinin önlenebileceği veya ortadan kaldırılabilceği ya da kabul edilebilir bir seviyeye indirilebileceği basamak olarak tanımlanır.
- Kritik kontrol noktalarının eksiksiz ve yanlışsız belirlenmesi gıda güvenlik tehlikelerinin kontrolünde ana noktadır.



Kritik Limitlerin Bulunması

- Kritik limitler bilimsel tabanlı olmalıdır.
- Sıcaklık, zaman, fiziksel boyut, rutubet, nem seviyesi, su aktivitesi, PH, titre edilebilir asitlik, tuz konsantrasyonu, mevcut klor, viskozite, görünüm, aroma gibi alt konulara ilişkin kritik limitler belirlenir.



DÜNYA'da MEVCUT DURUM ve YASAL DÜZENLEMELER



Dünya - Türkiye

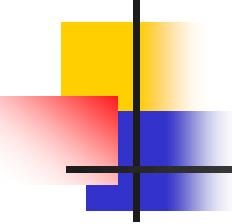
- WHO ve FAO, 1997 yılında HACCP'i gıda hijyeni ile ilgili kısımlara adapte etmiştir.
- Türkiye, 1948'den beri FAO ve "Codex Alimentarius" komisyonu üyesidir
- Türkiye'de 28 Haziran 1995 tarihinde çıkarılan 560 sayılı "Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair" kanun hükmündeki kararnameye HACCP ile ilgili bilgiler gıda ile ilgili hükümler içerisine yerleştirilmiştir.
- HACCP sistemi 1 Ocak 1996 tarihinden itibaren AB ülkelerinde etkin olmaya başlamıştır.

Codex Alimentarius—2015 yılında 52. yıl !

Codex Alimentarius; 8 Temmuz 2013-Yeni standartlar (meyve, sebze, balık, hayvan yemi konusunda eklemeler)

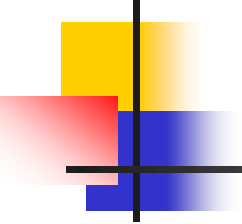


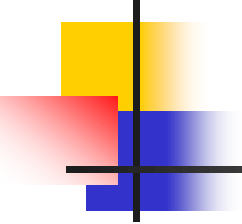
<http://www.fao.org/news/story/en/item/179663/icode/>



Dünya Sağlık Örgütü

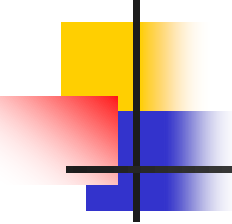
- Gıda Güvenilirliği için;
 - Tüm üye ülkeler DSÖ uzmanlar komitesi tarafından geliştirilmiş olan stratejilere uymasını,
 - Gıda Güvenilirliği ile ilgili politikalar “üretimden-tüketime” kadar olan süreci kapsamasını
 - Üretici, satıcı ve tüketiciler “gıda Güvenilirliği-güvenli gıda” konusunda eğitilmesini,
 - Hayvan ve insanda görülen gıda kaynaklı hastalıkların laboratuvar tabanlı incelenmesi ve izlenmesini,

- 
- Gıda kaynaklı hastalıklarla ilgili veri toplamada “veri toplama rehberi” hazırlanmasını,
 - Özellikle gelişmiş ülkelere yapılan gıda yardımlarında gıdaların kimyasal bulaştan arındırılmasını ve kimyasal bulaşlarla ilgili uluslararası bilgi ağlarının kurulmasını,
 - Pastörizasyon, gıda ışınlama ve fermentasyon gibi halk sağlığını olumlu etkileyen gıda işleme teknolojilerinin desteklenmesini,

- 
- Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Gıda ve Tarım Örgütü tarafından geliştirilen “güvenli gıda aktivitelerini, gıdalardaki mikrobial risklerin” değerlendirilmesi rehberlerinin

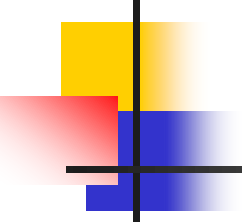
(www.who.int/foodsafety/publications/micro/MRA17.pdf) tüm üye
ülkelerde kullanılmasını,

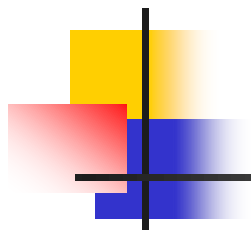
■ ***ÖNERMEKTEDİR.***



DSÖ Avrupa Bölgesinin Stratejileri

- Tarımın ve hayvan çiftliklerinin güçlendirilmesi
- Toplu gıda üretiminin ↑
- Uzun mesafeli gıda ticaretinin ↑
- Yerel satış birimlerinin ↓
- Hassas gruplara ve fakirlere iyi kalitede besleyici gıda temini ↑
- Sağlıklı gıda üretiminin sürdürülmesi ↑

- 
- 22-27 Mayıs 2007'de 59. Sağlık Asemblesinde;
 - Gıda Güvenilirliğine,
 - Zoonozlar ve gıda kaynaklı hastalıkların azaltılmasına,
 - Sağlıklı çevrenin desteklenmesine,
 - Gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesinde "kadınlar"ın en önemli rolü oynadığına,
 - Sağlıklı gıda hazırlamada 5 anahtarın öğretilmesine ***karar verilmiştir.***



Five keys to safer food

Keep clean

- Wash your hands before handling food and often during food preparation
- Wash your hands after going to the toilet
- Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

Separate raw and cooked

- Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

Cook thoroughly

- Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- Reheat cooked food thoroughly

Keep food at safe temperatures

- Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- Refrigerate promptly all cooked and perishable food (preferably below 5°C)
- Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- Do not store food too long even in the refrigerator
- Do not thaw frozen food at room temperature

Use safe water and raw materials

- Use safe water or treat it to make it safe
- Select fresh and wholesome foods
- Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- Do not use food beyond its expiry date



There is a growing demand for food safety information at the international, national and local level. Working with WHO's network of regional and national offices and partner organizations, the Five Keys messages can be successfully disseminated all over the world. WHO encourages governments, industry and consumer organizations to disseminate this important food hygiene message.

To learn more about the Five Keys to Safer Food and potential collaborations, contact:
Françoise Fontannaz
Department of Food Safety and Zoonoses
E-mail: fontannazf@who.int



Avenue Appia 20 - 1211 Geneva 27 - Switzerland

Prevention of Foodborne Disease The Five Keys to Safer Food



Each day thousands of people die from preventable foodborne disease

Foodborne disease

- Is a problem in both developing and developed countries
- Is a strain on health care systems
- Severely affects infants, young children, elderly and the sick
- Creates a vicious cycle of diarrhoea and malnutrition
- Hurts the national economy and development, and international trade

Food can become contaminated with dangerous microorganisms at any point before consumption.

Following simple food hygiene steps can prevent most foodborne diseases.



Following the Five Keys not only prevents illness from eating contaminated food but also contributes to the prevention of diseases caused by handling infected animals, such as avian flu.

Knowledge is the key to health

WHO actively promotes the adaptation of global health messages to the local level. Educational projects are being implemented at the community level and over 100 countries have reported using the Five Keys to Safer Food to train food handlers and educate the consumers in various settings (small food businesses, restaurants, canteens, schools, home).

The Five Keys to Safer Food poster has been translated into 87 languages.

Proper food handling is key to foodborne disease prevention

WHO in action

WHO has developed a global food hygiene message with five key steps that promote health. The message explains safe food handling and preparation practices.



The poster and training manual are available in electronic format at: <http://www.who.int/foodsafety/consumption>

Güvenli beslenme için 5 anahtar



Temizliğe önem verin

- ✓ Yemek yapmaya başlamadan önce de, yemek hazırlarken de ellerinizi sık sık yıkayın.
- ✓ Tuvaletten çıktıktan sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.
- ✓ Yemek hazırlarken kullandığınız aletleri ve tezgahı temizleyerek mikroplardan arındırın.
- ✓ Mutfağınızı ve yiyeceklerinizi zararlı böcek, haşere ve diğer hayvanlardan koruyun.

Neden?

Toprakta, suda, hayvanlarda ve insanlarda pek çok tehlikeli mikrop bulunur. Bu mikroplar eller, temizlik bezleri ve özellikle doğrama tahtası gibi mutfak aletleriyle taşınır; biz farkına bile varmadan yiyeceklerimize bulup, gıda kaynaklı zehirlenmelere ve hastalıklara neden olur.



Pişmiş ve çiğ gıdaları ayrı tutun

- ✓ Et, tavuk, balık gibi çiğ yiyecekleri diğer gıdalarla temas ettirmeyin.
- ✓ Bıçaklar, doğrama tahtaları gibi mutfak aletlerini çiğ yiyeceklerde kullandıysanız, başka yiyeceklerde kullanmayın.
- ✓ Yenmeye hazır gıdaların çiğ gıdalarla temasını engellemek için kapalı uygun kaplarda saklayın.

Neden?

Özellikle et, kümes hayvanları, deniz ürünleri gibi çiğ gıdalar ve bunların sularında tehlikeli mikroplar olabilir. Bu tehlikeli mikroplar yemek hazırlama ya da saklama esnasında diğer gıdalara da bulaşabilirler.

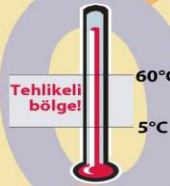


İyiye pişirin

- ✓ Özellikle et, tavuk, yumurta ve balık gibi gıdaları iyiye pişirin.
- ✓ Çorba ve sulu yemekleri tamamen piştiğinden emin olana dek kaynatın (70°C). Et ve tavuğun suyu kanlı değil, berrak olmalıdır. En iyisi termometre kullanmaktır.
- ✓ Pişmiş yemeği tekrar ısıtırken tamamen ısınmasına dikkat edin.

Neden?

Doğru pişirerek, yiyeceklerdeki tehlikeli mikropların hemen hepsini yok edebiliriz. Yapılan araştırmalar 70°C'ye kadar ısıtılan gıdaların yenmesinin güvenli olduğunu göstermektedir. Özellikle kayna, rostoto, ıri kemikli et parçaları ve bütün tavuk pişiren bulaşık gösterir.



Yiyeceklerinizi doğru ısıda saklayın

- ✓ Pişmiş yemekleri oda ısısında 2 saatten fazla bırakmayın.
- ✓ Tüm pişmiş ve bozulabilir yiyecekleri hemen buzdolabına koyun (buzdolabının içi 5°C'den soğuk olmalıdır).
- ✓ Pişmiş yemekler tabağa koyana dek sıcak tutulmalıdır (60°C üzerinde).
- ✓ Yiyecekleri buzdolabında bile olsa uzun süre saklamayın.
- ✓ Donmuş gıdaları oda ısısında bekleterek çözmeyin.

Neden?

Oda ısısında bırakılan yiyeceklerde mikroplar hızla ürer. 5°C'den soğukta ve 60°C'den sıcakta ise, mikroplar üremez ya da üremesi yavaşlar. Ancak bazı tehlikeli mikroplar 5°C'den soğukta bile üreyebilir.

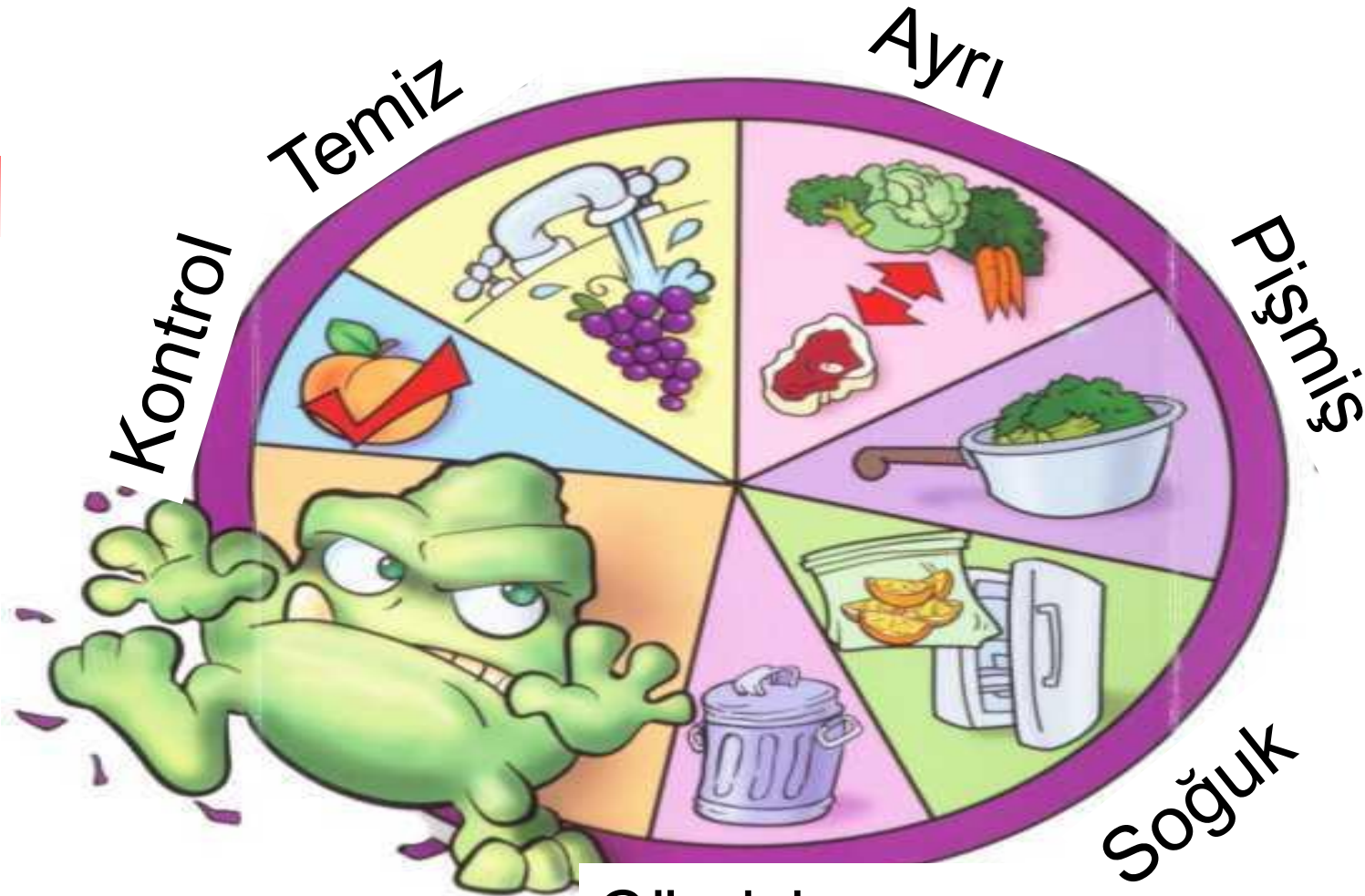


Temiz su, temiz malzeme kullanın

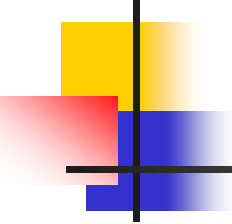
- ✓ Temiz su kullanın.
- ✓ Ezik, çürük olmayan taze gıdaları seçin.
- ✓ Pastörize süt gibi, mikrop arındırma işlemlerinden geçmiş gıdaları seçin.
- ✓ Çiğ yenilecek sebze ve meyveleri iyiye yıkayın.
- ✓ Son kullanma tarihi geçen gıdaları yemeyin.

Neden?

Su ve buz da dahil, ham mamullere tehlikeli mikroplar ve kimyasal maddeler bulaşmış olabilir. Hasarlı ve yumuşamış yiyeceklerde zehirli ve yumuşamış maddeler oluşabilir. Çiğ malzemeyi özenle seçmek ya da sadece yıkamak ve soymak gibi basit önlemler tehlikeyi en aza indirir.



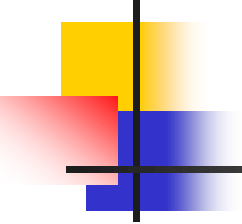
Çöp için
ayrıştırılmış



Sağlıklı Gıda Hazırlamada; 5 ➔

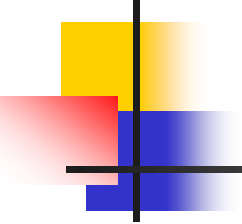
■ 1. ➔ **Ellerinizi temiz tutun**

- Yemek hazırlamaya başlamadan önce ellerinizi yıkayın,
- Yemek hazırlama sırasında ellerinizi sık sık yıkayın,
- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın,
- Yiyecekleri hazırladığınız yüzeyleri ve mutfak gereçlerini temizleyin,
- Mutfak ve kileri tüm kemirgen ve böceklerden arındırın,



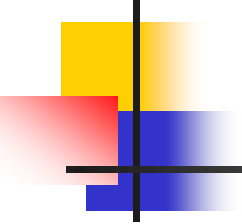
■ 2. ⚡ Çiğ ve pişmiş yiyecekleri ayrı saklayın.

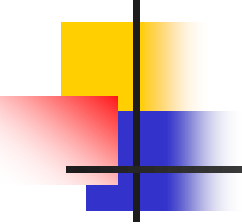
- Çiğ et, kümes hayvanları ve deniz ürünlerini diğer yiyeceklerden ayrı tutun,
- Çiğ gıdaları hazırlamada ayrı mutfak gereçleri kullanın,
- Çiğ, hazır, ve pişmiş yiyecekleri ayrı saklayın, birbirleriyle teması engelleyin,



■ 3. ⚙️ Yemekleri tam olarak pişirin.

- Hazırlanan yemekler tam olarak pişirilmelidir.
- Yemeğin kaynadığından emin olun, et ve kümes hayvanlarının pişirme suyunun berrak olduğundan emin olun, mümkünse pişirme termometresi kullanın,
- Yemeğin tekrar ısıtılmasında yemeğin tamamen ısıtıldığından emin olun.

- 
-
- 4. ➡ Yiyecekleri doğru ısıda saklayın.
 - Pişmiş olan yemeği 2 saatten fazla oda ısısında bırakmayın,
 - Pişmiş ve hazır yiyecekleri en kısa zamanda buzdolabına kaldırın,
 - Daha önce pişirilmiş olan yemeği servisten önce tam ısıtılmış olarak bekletin,
 - Dondurulmuş yiyecekleri oda ısısında çözdürmeyin.



■ 5. ➡ Temiz ve sağlıklı su kullanın.

- Kullanma suyunun temiz olmasını sağlayın,
- Taze ve sağlıklı gıda almaya özen gösterin,
- Gıda işlenmesinin sağlıklı olduğunu bildiğiniz gıdaları almayı tercih edin (örn:pastörize süt),
- Meyve ve sebzeleri yemeden önce mutlaka yıkayın,
- Tüketim tarihi geçmiş gıdaları tüketmeyin.

The 3 Fives

- ✓ Five keys to safer food
- ✓ Five keys to a healthy diet
- ✓ Five keys to appropriate physical activity



Healthy choices,
healthy life...



Everyone wants to look and feel healthy. By choosing safer food, healthier nutrition and regular physical activity, you can improve your health throughout your life. These choices are particularly important because they are about personal decisions that only you can make.

Increasing your knowledge about the Five key behaviors related to each of the areas above can help you make better choices. These key behaviors are important for your health no matter how old you are or where you live in the world. Look better, feel better, reduce your visits to the doctor, maintain normal blood sugar and blood pressure, keep a healthy weight – these are just a few of the benefits of adopting the key behaviors described in this brochure.

As the teams display the highest levels of fitness and health, the 2010 FIFA World Cup provides a unique opportunity to share these messages. This brochure has been prepared by the South African Department of Health in collaboration with the Regional Office for Africa, World Health Organization. It is part of an overall strategy to enhance public awareness about the contribution of food and physical activity to healthy lifestyles.



WHO TEMPLATE

The 3 Fives



Healthy choices,
healthy life...

More information is available at:
www.who.int/foodsafety/consumer/en



The 3 Fives

Five keys to safer food,

Five keys to a healthy diet,

Five keys to appropriate physical activity.



Five Keys to safer food

1. Keep clean

- Wash your hands with soap before handling food and often during food preparation
- Wash your hands with soap after using the toilets
- Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

2. Separate raw and cooked

- Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

3. Cook thoroughly

- Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- Reheat cooked food thoroughly
- Avoid overcooking when frying, grilling or baking food as this may produce toxic chemicals

4. Keep food at safe temperatures

- Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- Refrigerate promptly all cooked and perishable food (preferably below 5°C)
- Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- Do not store food too long even in the refrigerator
- Do not thaw frozen food at room temperature

5. Use safe water and raw materials

- Use safe water or treat it to make it safe
- Select fresh and wholesome foods
- Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- Do not use food beyond its expiry date



Five Keys to a healthy diet

1. Give your baby only breast milk for the first 6 months of life

- From birth to 6 months of age your baby should receive only breast milk, day and night
- Breast feed your baby whenever the baby feels hungry

2. Eat a variety of foods

- Eat a combination of different foods: staple foods, legumes, vegetables, fruits and foods from animals

3. Eat plenty of vegetables and fruits

- Consume a wide variety of vegetables and fruits (more than 400 g per day)
- Eat raw vegetables and fruits as snacks instead of snacks that are high in sugars or fat
- When cooking vegetables and fruits, avoid overcooking as this can lead to loss of important vitamins
- Canned or dried vegetables and fruits may be used, but choose varieties without added salt or sugars

4. Eat moderate amounts of fats and oils

- Choose unsaturated vegetable oils (e.g. olive, soy, sunflower, corn) rather than animal fats or oils high in saturated fats (e.g. coconut and palm oil)
- Choose white meat (e.g. poultry) and fish that are generally low in fats rather than red meat
- Limit consumption of processed meats and luncheon meats that are high in fat and salts
- Use low- or reduced-fat milk and dairy products, where possible
- Avoid processed, baked, and fried foods that contain industrial trans fatty acids

5. Eat less salt and sugars

- Cook and prepare foods with as little salt as possible
- Avoid foods with high salt content
- Limit the intake of soft drinks and fruit drinks sweetened with sugars
- Choose fresh fruits for snacks instead of sweet foods and confectionery (e.g. cookies and cakes)



Five Keys to appropriate physical activity

1. If you are not physically active, it's not too late to start regular physical activity and reduce sedentary activities

- Find a physical activity that is FUN
- Gradually increase your participation in physical activity
- Be active with family members - in the home and outside
- Try to sit for shorter periods during your daily activities

2. Be physically active every day in as many ways as you can

- Walk to the local shops
- Take the stairs instead of the lift
- Get off the bus early and walk

3. Do at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity each week

- Make physical activity part of your regular routine
- Organise to meet friends for physical activity together
- Do some physical activity at lunch time with colleagues
- Cleaning, gardening, walking and dancing are all good examples of moderate-intensity physical activity

4. If you can, enjoy some regular vigorous-intensity physical activity for extra health and fitness benefits

- Vigorous physical activity can come from sports such as football, badminton or basketball and activities such as aerobics, running and swimming
- Join a team or club to play a sport that you enjoy
- Ride a bike to work instead of taking the car

5. School-aged young people should engage in at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity each day

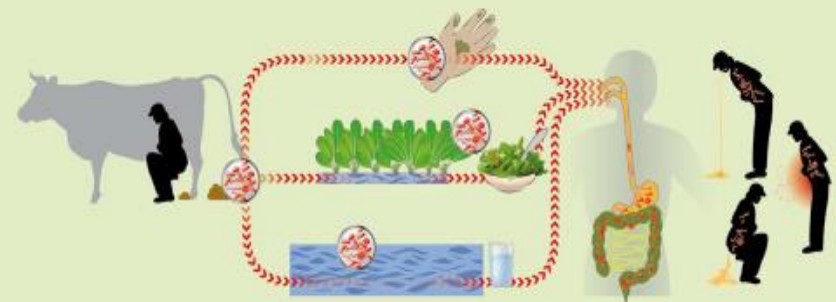
- Encourage young people to participate in sport and physical activity for fun
- Provide young people with a safe and supportive environment for physical activity
- Expose young people to a broad range of physical activities at school and at home



Five keys to growing safer fruits and vegetables: promoting health by decreasing microbial contamination



How microorganisms are spread



- Many dangerous microorganisms are excreted in human and animal faeces.
- Hands are a common vehicle for transferring dangerous microorganisms.
- Contaminated water applied directly to fruits and vegetables will spread dangerous microorganisms.
- Contaminated water directly consumed as drinking water will also contain dangerous microorganisms.

Following the *Five keys to growing safer fruits and vegetables* will contribute to prevent foodborne diseases.

Five keys to growing safer fruits and vegetables

Promoting health by decreasing microbial contamination

Practice good personal hygiene

- Wash and dry hands with a clean, dry towel after toileting, diapering a child and contact with animals
- Change clothes and bathe regularly
- Cover cuts, lesions and wounds
- Use a toilet or latrine to urinate and defecate

Why? Dangerous microorganisms are found in human and animal faecal waste, and infected wounds, and can be transferred to fruits and vegetables by hands, clothing and other surfaces. Good personal hygiene practices help prevent the transfer of dangerous microorganisms to fruits and vegetables and decrease the risk of foodborne diseases.

Protect fields from animal faecal contamination

- Keep animals from roaming in growing fields
- House livestock and wildlife from growing fields in a fenced area
- Remove trash from in and around growing fields

Why? Dangerous microorganisms in animal faeces can contaminate crops directly when animal defecates in fields - or indirectly when animal waste becomes contaminated with dangerous microorganisms and runs downhill into the growing fields. Trash, food and water in and around growing fields attract animals including wildlife.

Use treated faecal waste

- Use faecal waste (manure and human excreta) that is properly treated
- Apply treated faecal waste to fields prior to planting
- Maximize the time between the application of treated faecal waste and harvest

Why? Properly treated faecal waste (manure and human excreta) is an effective and safe fertilizer. Dangerous microorganisms and faecal waste can survive in faeces and animal faecal waste, can survive for long periods of time, and can contaminate fruits and vegetables. Faecal waste must be treated to kill the microorganisms.

Evaluate and manage risks from irrigation water

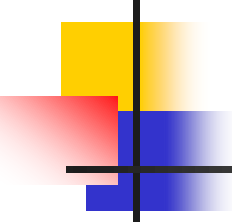
- Identify all water sources relevant to your growing field
- Be aware of the risk of microbial contamination of water
- Protect water from faecal contamination
- Apply control measures when using water contaminated or of unknown quality

Why? Water is crucial for humans, animals and agriculture. The risk of microbial contamination of different water sources varies. Dangerous microorganisms in faecal waste can contaminate water and then be transferred to soil and crops via irrigation. Water used for irrigation of fruits and vegetables must not introduce dangerous microorganisms.

Keep harvest and storage equipment clean and dry

- Wash harvest and storage equipment with clean water and dry before use
- Keep containers off the ground before, during and after harvesting
- Remove visible dirt and debris from fruits and vegetables in the field
- Cool fruits and vegetables quickly
- Limit access of animals, children and other non-workers to the harvest and storage areas

Why? Fruits and vegetables can become contaminated with dangerous microorganisms during harvest by contact with contaminated hands, soil, harvest equipment and storage facilities. Wet or damp surfaces promote the growth of dangerous microorganisms.

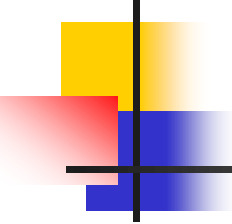


SAĞLIKLI BESLENME İÇİN 5 ANAHTAR

- Bebeğinize 6 ay sadece anne sütü veriniz
- Farklı gruplardan gıdaları tüketin
- Sebze ve meyve tüketiminizi artırın
- Yağ tüketiminiz orta düzeyde olsun
- Şeker ve tuz tüketiminden kaçının

FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN 5 ANAHTAR

- Fiziksel aktiviteyi artırın, sedenter yaşamı azaltın
- Günlük yapabileceğiniz pek çok fiziksel aktivite var
- Her hafta enaz 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapın
- Ekstra yapılan fiziksel aktivitenin sağlık yararları vardır
- Okul çağı çocuklar ve gençler günde enaz 60 dakika fiziksel aktivite yapmalıdır



AB uyum süreci ve Türkiye’de Gıda Güvenilirliği

- Çiftlikten sofraya Gıda Güvenilirliğinde;
 - Hayvan sağlığı
 - Bitki sağlığı
 - Hayvan yemlerinin Güvenilirliği
 - Gıda maddelerinin Güvenilirliği
 - Gıdaların etiketlenmesi
 - Merkezi yetkili Gıda Güvenilirliği otoritelerinin kontrol ve denetiminde olmalıdır.

AB ve Türkiye Gıda Mevzuatı

AB

- Gıda ve veteriner ofisi
- Avrupa Gıda Otoritesi
- Bilimsel Komite
- Çevre Yasası
- Veteriner Yasası
- Beyaz Doküman
- HACCP
- Tüketicinin Bilgilendirilmesi
- Organik Gıdalarla ilgili düzenlemeler
- GOD gıdalarla ilgili düzenlemeler

Türkiye

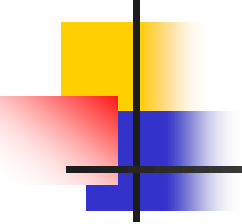
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığı
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığı
- Tarım ve Köyişleri Bakanlığı
- ISO
- Yönetmelikler

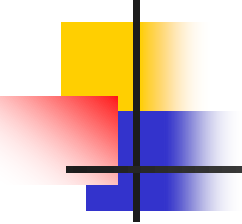
Gıda Kanunu ve Türk Gıda Kodeksi

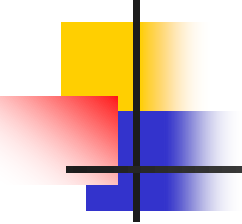
TÜRKİYE'YE

ÖZGÜ BESLENME REHBERİ



- 
- 28 Haziran 1995 tarihinde çıkarılan 560 sayılı
 - “Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair” kanun hükmündeki kararnameye HACCP ile ilgili bilgiler gıda ile ilgili hükümler yerleştirilmiştir.

- 
-
- ✓ Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı
(2003)
 - ✓ Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
(2004)

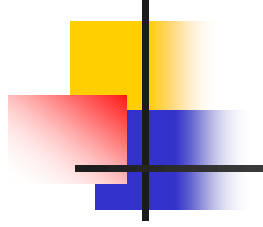


BİYOĞÜVENLİK KANUNU

Kanun Numarası : 5977

Kabul Tarihi : 18/3/2010

Yayımlandığı R. Gazete : Tarih:
26/3/2010 Sayı : 27533

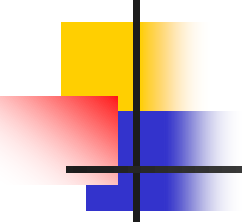


VETERİNER HİZMETLERİ, BİTKİ SAĞLIĞI, GIDA VE YEM KANUNU

Kanun Numarası : 5996

Kabul Tarihi : 11/6/2010

Yayımlandığı R.Gazete : Tarih: 13/6/2010 Sayı :
27610

- 
-
- 2009 yılında **Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı** tarafından "*Güvenilir Gıda Sağlıklı Yaşam*" kampanyası başlatılmıştır.
 - "*Alo 174 Gıda Hattı*", 14 Şubat 2009 tarihinde hizmete girmiştir.



174
ALO GIDA
ALO GIDA



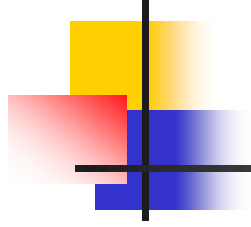
YEDİĞİNE İÇTİĞİNE
DİKKAT ET
GÜVENİLİR GIDA TÜKET



ALO 174 GIDA HATTI

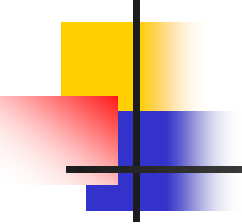
Tarım ve Köylükleri Bakanlığı, Güvenilir Gıda konusunda gelen talepleri karşılamak için tüm Türkiye'de 174 ALO GIDA HATTI'nı hizmete geçirmiştir.





GIDA HİJYENİ YÖNETMELİĞİ

Resmi Gazete Tarihi: 17.12.2011 Resmi Gazete Sayısı: 28145



GIDA, TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞININ TEŞKİLAT VE GÖREVLERİ

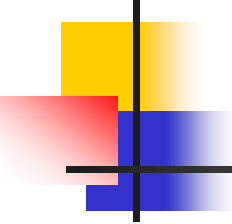
HAKKINDA KANUN HÜKMÜNDE KARARNAME (1)

Kanun Hük. Kar. nin Tarihi : 3/6/2011, No : 639

Yetki Kanununun Tarihi : 6/4/2011, No : 6223

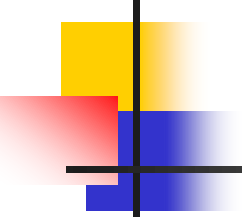
Yayımlandığı R.G. Tarihi : 8/6/2011, No : 27958 Mük.

Görevler MADDE 2- (1) gıda üretimi, Güvenliği ve güvenirligi,
genel politikaları belirlemek, uygulanmasını izlemek ve
denetlemektir.

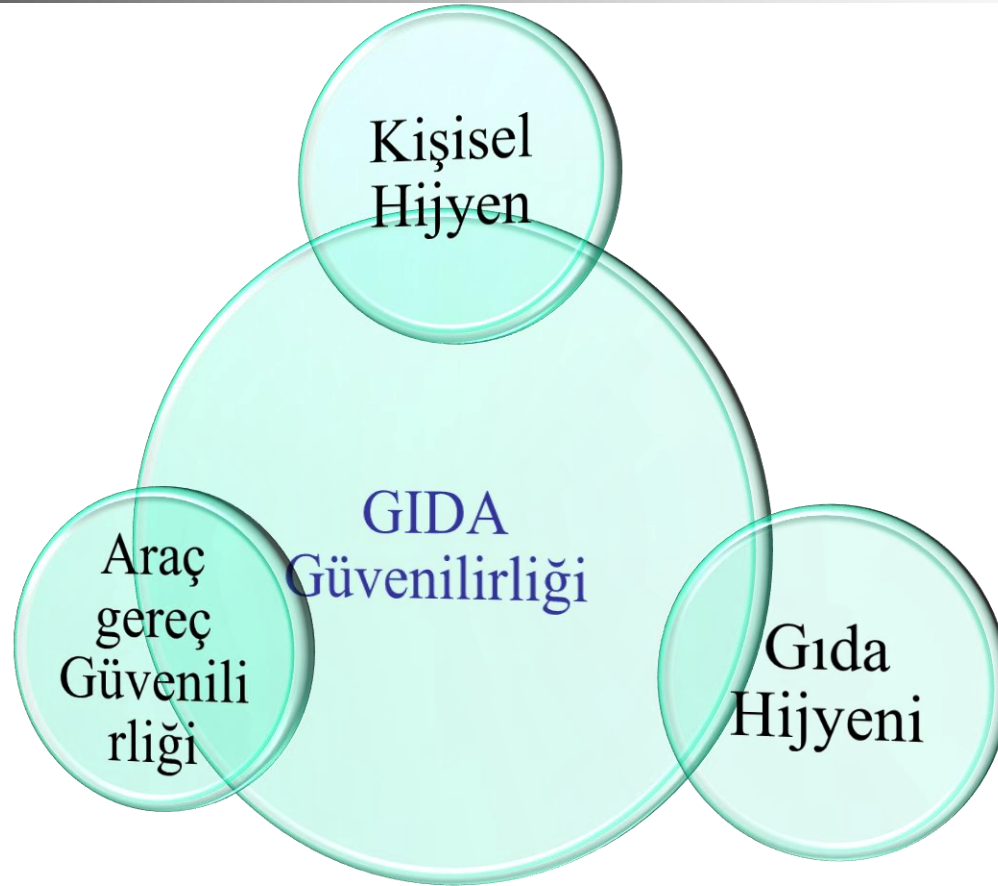


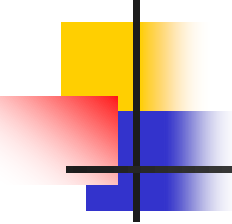
ULUSAL GIDA GÜVENİLİRLİĞİ KONTROL SİSTEMLERİ

- Gıdalar ile ilgili kanun ve düzenlemeler
- Kontrol mekanizmaları
- İzleme ve takip süreçleri (müfettişlik, vb)
- Laboratuvar hizmetleri
- Toplumun bilgi ve bilinç düzeyinin artırılmasına yönelik çalışmalar

- 
-
- ✓ **Kritik Kontrol Noktalarında Tehlike Analizi Yöntemi (HACCP-Hazard Analysis Critical Control Points)**
 - ✓ Doğru Tarım Uygulamaları (GAP-Good Agricultural Practice)
 - ✓ İyi Hijyen Uygulamaları (GHP-Good Hygiene Practice)
 - ✓ İyi Üretim Uygulamaları (GMP-Good Manufacture Practice)

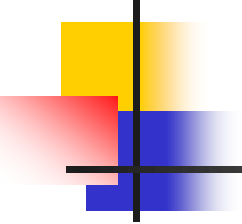
GIDA Güvenilirliği





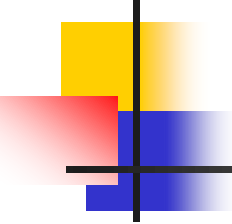
GIDA GÜVENİLİRLİĞİ DÜZENLENMESİNİN FAYDALARI

- ✦ Gıda sanayiinin kaliteli ve güvenilir gıda üretmesinin sağlanması,
- ✦ Gıda Güvenilirliğinin sağlanması,
- ✦ Kalitenin geliştirilmesi,
- ✦ Toplum sağlığı ve çevrenin korunması,
- ✦ Haksız rekabetin önlenmesi,

- 
-
- ✦ Hatalı üretimden kaynaklanan kayıpların önlenmesi,
 - ✦ Politikaların doğru olarak tespiti,
 - ✦ Sanayi gelişiminin hızlanması,
 - ✦ Sektörün ülke ekonomisine katkısının daha da artması,
 - ✦ Gıda sanayiinin uluslararası boyutta rekabet edebilirliğinin sağlanmasıdır.

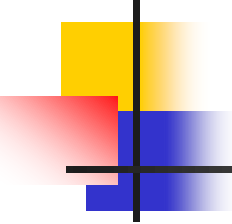


NELER YAPILMALI



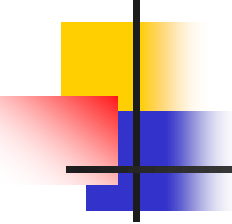
Politika yapıcılar;

- Acil durumlar dahil gıda zincirinde
 - Gıda Güvenilirliği risklerini azaltmaya yönelik alt yapı
 - Yeterli gıda sisteminin kurulması ve sürdürülmesi
- Daha iyi iletişim ve katılımlı gıda Güvenilirliği hareketi için çok sektörlü işbirliği
- Gıda Güvenilirliğini geniş kapsamlı gıda politikalarının ve programlarının içine almak
- Küresel düşünerek, yerel gıda üretimini destekleyerek uluslararası gıda Güvenilirliğinin sağlanması



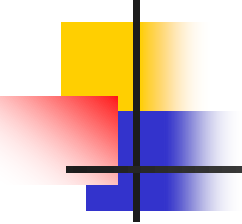
Gıda üreticisi ve tüketicisi;

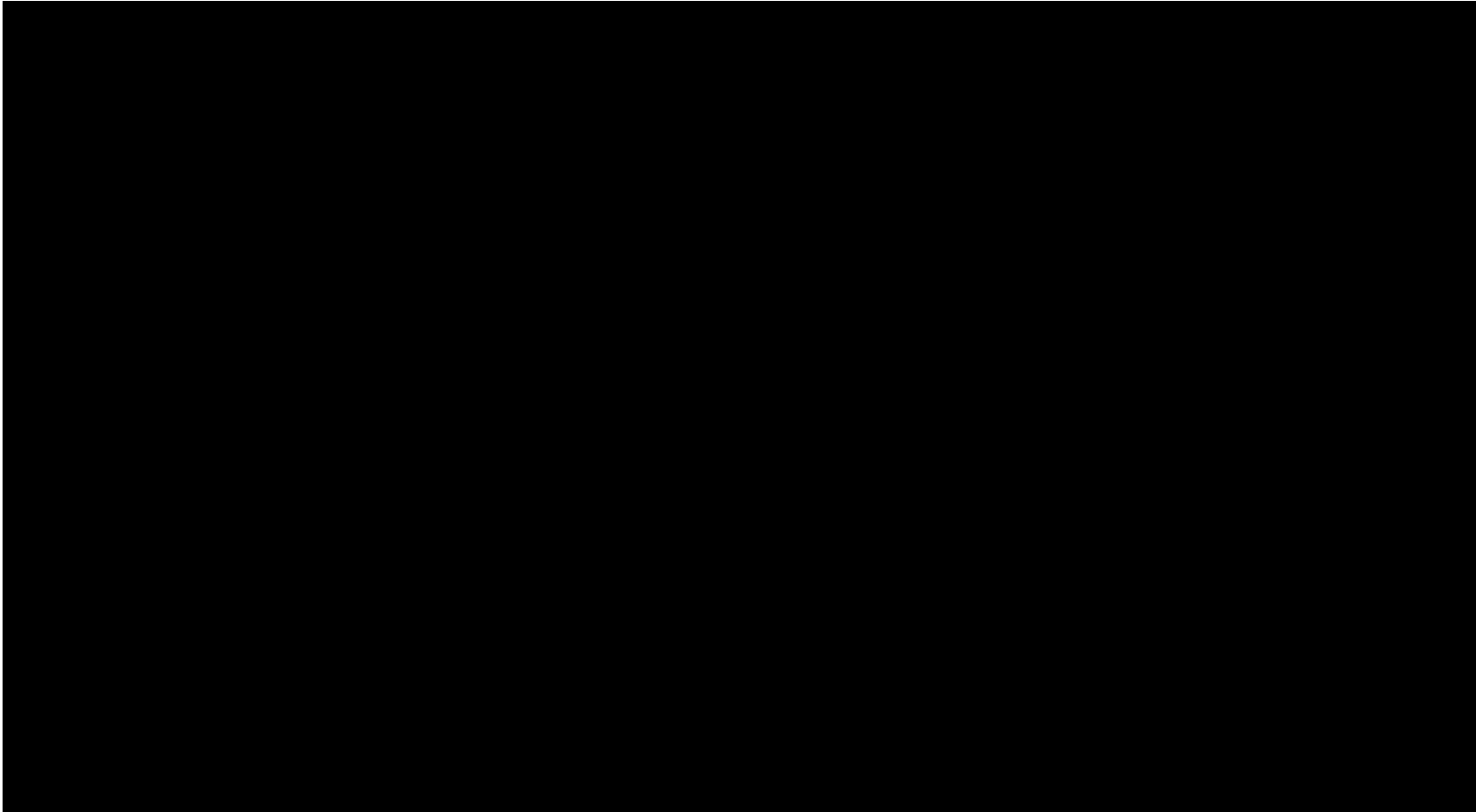
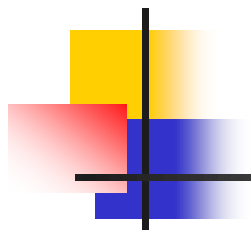
- Gıdayı tanıma
 - Gıda etiketlerini okuma
 - Yaygın gıda kaynaklı hastalık risklerini, zararlarını ve korunma yöntemlerini bilme
- WHO Güvenli gıda hazırlamada 5 anahtar
 - Evde
 - Restoranlarda
 - Yerel marketlerde uygulama,
- WHO Güvenli sebze ve meyve hazırlamada 5 anahtar
 - Mikrobial bulaşmayı önlemek için uygula



WHO

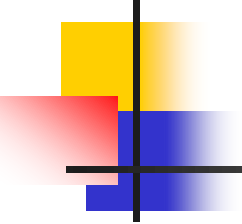
- WHO amacı; toplumu sağlıksız gıdadan kaynaklanan sağlık problemlerinden koruma, değerlendirme ve çözüm yöntemleri geliştirerek tüketicilerin güvenli gıda sağlamada kendi otoritelerine güveni kazanmasının sağlanması.
- Gıda kaynaklı hastalık riskini inceleme, koruma ve yönetme için üye ülkelerde kapasite gelişmesine yardımcı olmak
- Mikrobiyolojik ve kimyasal kirlenmeleri incelemek için Uluslararası gıda rehberleri, standartları ve önerilere uygun bağımsız bilimsel değerlendirme yapılmasını sağlamak
- Gıda üretiminde güvenli ve yeni teknolojilerin kullanılmasının değerlendirilmesi, nanoteknoloji ve GDO gb.;

- 
-
- Gıda Güvenilirliği risklerini kontrol edebilmek için Ulusal gıda sisteminin, yasal çerçevenin hazırlanması ve yeterli alt yapıyla uygulanmasına yardım etmek,
 - WHO 5 anahtarın mesajlarının ve eğitimlerinin yapılması ile güvenli gıdanın desteklenmesi, sistematik hastalık muayenesi (portör) ve programın farkındalığının artırılması
 - Sağlığın korunmasında Gıda Güvenilirliğinin önemini savunmak ve gıda Güvenilirliği programlarının ulusal politikalar ve programlarda yer alması gerekliliğini hatırlatmaktadır. (IHR - 2005).





TEŞEKKÜRLER

- 
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=1EkehFkhWf4>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=AT2wOQ7-1-k&list=RDAT2wOQ7-1-k>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Ddn1W3Rp-Fk>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1EkehFkhWf4>
 - https://www.youtube.com/watch?v=ZbH_mSk2dNk
 - <https://www.youtube.com/watch?v=1EkehFkhWf4>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=IAcoUzRGxc>