



SEGURANSA AI-HAN IHA ITA NIA LIMAN

Ai-han maka fonte ba ita moris, saúde ho mos prazer. Maibe bele mos representa risku ba ita nia saúde, wainhira ita han ai-han sira ne'ebé kontamidu. Tamba ne'e, consumidor sira tenki iha serteza katak ai-han sira maka disponível iha merkadu atu konsumu, mesak nutritivu, saboroju no seguru de'it.

Maioria husi toxifikasaun ai-han mai husi tein iha uma. Tamba ne'e maka importante tebes consumidor sira hatene no adota boas praticas ne'ebé maka ajuda sira proteje sira nia na no sira nia família rasik, assegura moris di'ak no hado'ok moras sira. Mai ho TANE consumidor deskobre boas praticas husi ijieni no segurança iha momento halo kompras, conserva no tein ai-han sira.

Segurança ai-han

Segurança ai-han refere ba, possibilidade ba ema atu hetan asesu ba ai-han seguru iha saúde no integridade física, liga ba kuantidade adekuada ho sira nia necessidade nutricionais no qualidade ho diversidade adekuada iha alimentasaun ida saudável hodi halo diak ba sira nia desenvolvimentu no moris di'ak.

Importância husi ai-han seguru

Ai-han mos bele mos bele fó risku ba ita nia saúde. Han ai-han kontamidoho substansia nosiva no sira ne'ebé maka ita lakoi (indesejaves) hanesan microorganizmu sira, produto kimiku no elementu sira ne'ebé maka utiliza iha prosesu produsaun bele kria efeitu nosivu no grave ba saúde.

Konsumidór sira nia papel iha ai-han seguru

Hotu-hotu iha papel atu desempenha iha ai-han seguru. Agente ekonomika sira tenki halo tuir regra espesifika iha produsaun, transformasaun, transporte no faan ai-han sira.

Consumidor mos iha dever hodi koñese no respeita regra bazika husi hijieni no segurança iha eskolla ai-han, iha transporte, konsersasaun, manipulasau, no tein ai-han iha uma to'ó iha konsumu. Na verdade, maioria husi toxinfecões mai husi tein ai-han iha uma.

Uja la adekuadu temperatura ba konsersasaun no tein ai-han sira, nune'e mos falta kondisaun hijienihusi manipuladora no dapur???. Maka sai hanesan principal forma sira mikro-organizmu sira kontamina ai-han

Respeita regra bazika husi ijieni ho segurança, consumidor sira sei hatun possibilidade husi

kontaminasaun ba ai-han, particularmente desenvolvimentu ba micro-organismos ne'ebé maka iha orijin husi intoksikasaun no infeksaun ai-han.

Ai-han sira ne'ebé maka fasil atu hetan kontaminasaun

Ai-han hotu-hotu bele kontamina se la halo tuir prekausaun sira, maibe balun fasil liu kontaminadu husi mikroorganizmu sira.

Ai-han sira ne'ebé at ka dodok lalais, fasil liu atu kontaminada hanesan: nan, ikan, produto lácteos, manutolun no produto sira ne'ebé maka konten manutolun(maioneje, dosi sira iha patelaria) mikroorganismo sira mos buat moris tamba ne'e sira mos gosta ai-han sira ne'ebé maka iha nutritivu

Mikroorganismu

Mikroorganizmu sira mos moris, sob ele hare ho mikroskopiu, wainhira iha kondisaun diak ka adekuadu sira reproduz. Tamba ne'e ai-han sira (especial liu sira be nutritivu barak) presija iha umidade no temperatura entre 5 no 65 °C no mos tempo. Por ijeemplu nan pedasuk ida ita husik hela iha temperatura ambiente durante horas balun favorese ba mikroorganizmu sira dezenvolve na.

Organizmu sira hotu laos mesak aat deit, balun diak no úteis hanesan balun ne'ebé ita hetan iha produto lacteu sira (iugurti no keiuju) no produto fermentadu sira.

Depois iha mos balun ne'ebé maka estraga no altera ai-han sira, atei ta bele hare husi kor,forma, textura, iss, no ai-han nia sabor rasik.

Regra jeral Mikro organizmu patageniku la detetavel ka hetan husi observasaun deit, sira ne'e maka provoca toxinfeksoens no halo perigu ba ita nia saude.

Tamba ne'e ita tenki kuidadu atu evita sira dezenvolve iha ita nia ai-han wainhira sira hetan kondisaun ideal para reproduz.

Sintoma sira bele manifesta iha horas ka loron balun depois de ita han, bele ho muta ka laran sae, náuseas, diarreia, ate isin manas, moras iha kabun no ulun moras. Iha kaju balun se ita la halo tratamentu diak bele halo mate ema.

Halo tuir regra 5 husi Organijasaun Saude Mundial (OMS) no garante ita nia seguransa Ai-han!

Regra chavi 1 – Mantein limpeza



Lave as mãos antes e durante a preparação dos alimentos, bem como depois de ir à casa de banho.

Fase liman antes no durante halo preparasaun ba ia-han, hanesan mos depois ba haris fatin

Fase no desinfekta superfisie hotu no ekipamentu ne'ebé maka ita uja ona hodi tein ai-han sira.

Proteje ai-han husi insektu, praga, no animal sira seluk.

Regra chavi 2 - haketak ai-han matak husi ai-han sira ne'ebé tein tasak tia ona

La bele utiliza utensiliu ijemplu ai tetak, tudik ida deit ba ai-han matak no tasak (ikan, modo tahan, nan,no seluk seluk)

Rai ketak ai-han matak ho ai-han tein tasak iha fatin ketak-ketak, taka metin atu sira labele iha kontaktu ka kona malun.



Regra chavi 3 – tein didiak ai-han sira



Tei didiak ai-han sira especialmente nan, manu tolun ho ikan

Halo nakali ai-han sira hanesan sopa,refugadu atu assegura to'o 70°C.

Halo manas completamente ai-han ne'ebé maka tein tasak tia ona.

Regra chavi 4 – Tau ai-han sira iha temperatura ne'ebé maka seguru

Labele husik hela ai-han tasak ona ka tein tasak ona iha liur, liu husi horas 2

Tau halo malirin lalais ai-han tein tasak ona (menus husi 5 °C)

Mantein ai-han tein tasak ona manas (liu husi 60 °C) ate tau ba atu han.

La bele deskonjela ai-han iha ambienti ka iha liur.



Regra chavi 5 – Utiliza bee ho materia prima sira seguru

Utiliza be mos ka trata ho diak atu sai seguru. Bele halo nakali durante minutu 5 (minimu) ka koloka lexivia turuk 2 ba kada bee litru ida durante 30 minutus antes atu uja.



Seleciona ai-han seguru no fresku, hare sinal sira att nian no verifica se sira rai iha fatin los ka conserva ho diak.

Fase ai fuan no modo tahan iha bee ne'eb'sulin, especialmente wainhira han matak, ba ita nia segurança hili ai-han sira ema prosessa tia ona, hanesan susu bem pasteurizadu(ema oho tia ona bakteria sira)

Deve ainda ...

- Ler as etiquetas dos alimentos para saber as recomendações de conservação e utilização e a data de validade
- Conservar por pouco tempo e consumir, o mais rapidamente possível, a comida já confeccionada.
- Descongelar os alimentos no micro-ondas ou no frigorífico para não ficarem à temperatura ambiente durante muito tempo.
- Não guardar os alimentos junto de produtos de limpeza ou de higiene.
- Guardar alimentos pré-embalados e conservas numa dispensa ou armário fresco, seco e arejado.
- Manter o lixo afastado dos alimentos num recipiente fechado e, se possível, com pedal, para não ter de lhe tocar com as mãos.
- Transportar os congelados em sacos próprios para evitar alterações de temperatura.

Sobre a TANE Konsumidor

A TANE KONSUMIDOR é uma associação fundada em 2018. A sua missão é defender os direitos e legítimos interesses de todos os consumidores em Timor Leste, contribuindo para resolver os seus problemas e ajudá-los a exercer os seus direitos fundamentais: acesso à informação, à qualidade dos bens e serviços, à educação e à justiça e o direito à saúde e à segurança.

www.tanekonsumidor.tl | <https://www.facebook.com/TaneKonsumidor>

Centro de Atendimento ao Consumidor

Tem dúvidas sobre os seus direitos? Fez uma compra e ficou insatisfeito? Quer apresentar uma reclamação contra um vendedor de bens ou de um prestador de serviços?

Conte com o Centro de Atendimento ao Consumidor. O atendimento é gratuito e realizado via telefone, email ou presencialmente.

Travessa Vila Verde - Aldeia Gideon, Suko Vila Verde - Díli | cac@tanekonsumidor.tl | (+670) 3310938

Sobre o Folheto

Documento produzido no âmbito do projeto “Empoderar e Capacitar os Consumidores em Timor Leste” [Cris/2018/402-935], implementado pela TANE Konsumidor em parceria com a DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, e que conta com o apoio financeiro da União Europeia, através do programa EuropeAid.

O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade dos autores e não reflete necessariamente a posição da União Europeia.

Parceria:



Financiamento:

Financiado pela
União Europeia

