

Số: 119/KH-THCSTT

Thành phố Thủ Đức, ngày 13 tháng 5 năm 2022

KẾ HOẠCH TRUYỀN THÔNG
CHỦ ĐỀ: LỰA CHỌN THỰC PHẨM AN TOÀN PHÒNG TRÁNH NGỘ
ĐỘC THỰC PHẨM
NĂM HỌC: 2021 - 2022

I. Mục đích

Cung cấp một số thông tin về lựa chọn thực phẩm an toàn, vệ sinh an toàn thực phẩm giúp phòng tránh nguy cơ ngộ độc thực phẩm và các bệnh lây truyền qua thực phẩm.

II. Đối tượng truyền thông: Cán bộ, giáo viên, nhân viên, học sinh

III. Thời gian: ngày 13/5/2022

III. Hình thức truyền thông: gián tiếp (thông qua cổng thông của trường, group zalo)

IV. Nội dung

1. Lựa chọn thịt heo an toàn

Thịt heo (thịt lợn) là thực phẩm ưu tiên hàng đầu của người tiêu dùng Việt Nam trong số các sản phẩm thịt. Mặt khác, thịt heo là sản phẩm dễ chế biến phù hợp với nhu cầu, thị hiếu tiêu dùng của nhiều người. Tại Việt Nam, khoảng trên 75% sản lượng thịt tiêu thụ là thịt lợn, mỗi năm sản xuất từ 3,5 - 3,7 triệu tấn thịt. Sự gia tăng nhu cầu thịt heo bắt nguồn từ việc thu nhập của người dân ngày một tăng cao và do sự thay đổi chế độ dinh dưỡng theo hướng tiêu dùng nhiều hơn các sản phẩm giàu chất đạm.

Để cung cấp thực phẩm ra thị trường, thịt và các sản phẩm từ thịt phải đáp ứng các yêu cầu theo các quy định về chăn nuôi an toàn và đảm bảo sản xuất heo thịt xuất chuồng đạt tiêu chuẩn về vệ sinh an toàn thực phẩm, không tồn dư hóa chất độc hại và vi sinh vật vượt ngưỡng cho phép, đồng thời đảm bảo tính minh bạch, truy nguyên được nguồn gốc.

Tuy nhiên, một số người vẫn giết mổ heo chết đem tiêu thụ với giá rẻ được các nhà sản xuất, kinh doanh mua vì lợi nhuận cao.

Sử dụng thịt heo bệnh nguy hiểm như thế nào?

Người tiêu dùng không nên sử dụng thịt heo chết vì một số bệnh truyền nhiễm lây cho người. Theo các chuyên gia y tế, có trên 20 loại bệnh truyền nhiễm

từ heo bệnh, heo chết có thể lây sang người cho dù thức ăn đã được nấu chín. Các vi khuẩn gây bệnh này sẽ sinh ra những độc tố gây ngộ độc cho người sử dụng. Chẳng hạn, vi khuẩn thương hàn lây sang người có thể là thương hàn hoặc một bệnh ở dạng khác. Hoặc nhiều bệnh ký sinh trùng khác từ heo có thể lây sang người như sán lồi, sán dây...

Để lựa chọn thịt heo tươi người tiêu dùng cần lưu ý đặc điểm sau:

Màu sắc thịt: Thịt lợn tươi sẽ có màu đỏ nhạt hoặc màu hồng tươi, mặt cắt khô, màu hồng sáng bóng, mềm mại. Ngược lại, thịt heo chết có màu sắc nhợt nhạt, rỉ dịch hoặc đậm màu; thịt heo bị ôi khi sờ vào sẽ thấy nhớt, phần tủy bị tróc ra khỏi thành ống, màu sắc tối hoặc ngả nâu.

Độ đàn hồi: Dùng ngón tay ấn vào thịt rồi buông ra để kiểm tra, thớ thịt đàn hồi nhanh là thịt ngon, trường hợp ấn vào để lại vết lõm là thịt không còn tươi



Thịt heo tươi ngon (Nguồn: Internet)



Thịt chết do bơm nước, màu nhợt nhạt, rỉ dịch



Thịt chết do vận chuyển thịt đậm màu, vết cắt, rít dao

Nguồn: Ảnh do Đội QLATTP số 6 cung cấp

Màu sắc mỡ: Mỡ heo khỏe mạnh có màu trắng sáng, đôi khi có màu vàng nhạt do caroten. Một số trường hợp heo bị bệnh hoàng đản cũng có thể gây ra hiện tượng heo bị vàng da, mỡ có màu vàng.



Mỡ của heo khỏe mạnh (Nguồn: Internet)



Mỡ của heo bệnh hoàng đản

(Nguồn: Ảnh do Đội Quản lý ATTP số 6 cung cấp)

Màu sắc da: Da heo khỏe mạnh có màu trắng nếu bề mặt da có biểu hiện một trong các trường hợp: màu vàng, nốt bầm, mảng bầm hoặc lấm tẩm xuất huyết là dấu hiệu heo bị nhiễm bệnh.



Da của heo khỏe mạnh (Nguồn: Internet)



Da của heo bị nhiễm bệnh

(Nguồn: Ảnh do Đội Quản lý ATTP số 6 cung cấp)

2. Lựa chọn rau củ quả an toàn

Rau củ quả là một trong những nguồn thực phẩm cung cấp dinh dưỡng thiết yếu hàng ngày cho cơ thể con người. Tuy nhiên, để giúp cơ thể khỏe mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật, người tiêu dùng cần có những kiến thức và thông tin để lựa chọn và sử dụng rau, củ, quả an toàn cho bản thân và gia đình

Theo tổ chức Y tế Thế giới (WHO) mỗi người tiêu dùng nên sử dụng rau quả ít nhất 400 gram/ngày để có những lợi ích về sức khỏe và dinh dưỡng, đồng thời các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyên cáo rằng trong bữa ăn cần ít nhất 1 loại rau quả ăn sống như dưa leo, cà chua, salad ...và nên ăn 2-3 loại rau quả ăn sống trong 1 bữa ăn.

Theo Hiệp hội Lương thực Việt Nam nên sử dụng nhiều loại rau củ quả trong bữa ăn, trong ngày, trong tuần để tránh ngộ độc vì ăn quá nhiều một loại rau mà còn đảm bảo đa dạng nhu cầu dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

Rau củ quả là loại sản phẩm chủ yếu cung cấp các chất: vitamin, khoáng chất và chất xơ nên đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe, tăng sức đề kháng cho cơ thể phòng chống bệnh tật như cung cấp chất xơ, chống táo bón thông qua cơ chế tăng nhu động ruột, thúc đẩy cơ thể hấp thu 3 nhóm thức ăn là đạm, béo và đường. Ngoài ra, các vitamin và khoáng chất cũng rất cần thiết cho sự phát triển của trẻ em góp phần phòng chống nhiều bệnh: nhiễm trùng, tim mạch và ức chế sự phát triển khối u ác tính.



Rau chính vụ, cây sinh trưởng phát triển bình thường (Nguồn: internet)

Để khẩu phần dinh dưỡng vừa đảm bảo an toàn thực phẩm vừa đảm bảo đầy đủ các dưỡng chất vitamin, chất xơ hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường sức đề kháng trong mùa dịch bệnh hiện nay, người tiêu dùng tham khảo các phương pháp sau để lựa chọn rau, củ, quả an toàn cho bản thân và gia đình:

- Lựa chọn rau theo mùa vụ: Theo Cục An toàn thực phẩm, mùa khô nguy cơ ô nhiễm dư lượng thuốc bảo vệ thực vật trong rau sẽ cao hơn mùa mưa. Nên chọn rau vào vụ chính, là thời điểm cây trồng phát triển bình thường, ít bị sâu bệnh, dẫn đến số lần sử dụng thuốc bảo vệ thực và phân bón ít; ở vụ nghịch, để đạt năng suất cao phải sử dụng thuốc bảo vệ thực vật và phân bón nhiều, do vậy rau, quả có thể

có hàm lượng dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, phân bón hóa học vượt quá giới hạn cho phép.

- Đối với sản phẩm rau quả có bao gói: Nên chọn sản phẩm mà trên bao bì hoặc nhãn gắn trực tiếp vào từng sản phẩm tối thiểu phải có các thông tin của nhà sản xuất, nhà cung cấp¹; Đối với sản phẩm không bao gói: Nên chọn sản phẩm còn tươi, nguyên cuống, không dập nát, không có những đốm màu lạ.

- Bằng mắt thường người tiêu dùng có thể chọn rau, củ quả tươi theo các nhận biết sau:

+ Rau củ quả có màu xanh, tươi hoặc màu đặc trưng của từng giống, từng chủng loại cây trồng.

+ Thân cây, cuống lá cứng cáp không mềm, cầm trên tay thân cây tương đối thẳng.

+ Bề mặt thân cây không có nhọt (nếu có độ nhọt là do người bán đã lật những lá thối bên ngoài - Lá thối tạo độ nhọt).

+ Đối với rau ăn lá: Không nên chọn những bó rau có màu xanh quá đậm, quá mướt, lá bóng mà nên chọn màu xanh nhạt, cây rau có vẻ bình thường.

- Đối với rau ăn quả hay trái cây tươi:

+ Chọn những quả không bị nứt, quả không thủng, không bị dập hay có mùi ủng thúi.

+ Nếu những quả có cạnh như nhãn, vải, nho... thì lõi cạnh bên trong có màu xanh.

Hạn chế mua sản phẩm gọt sẵn và cắt sẵn từ quả (xoài, cóc...) và củ (khoai tây, su su, cà rốt...), các sản phẩm này thường ngâm trong nước sau khi cắt (nếu nguồn nước ngâm không đảm bảo vệ sinh thì sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của sản phẩm)

Việc trồng và chăm sóc rau củ quả không tránh khỏi bề mặt rau củ quả chứa nhiều vi khuẩn và nguy cơ tồn dư hóa chất bảo vệ thực vật. Để giảm dư lượng thuốc bảo vệ thực vật, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm cần rửa rau củ quả dưới vòi nước sạch và chảy mạnh để giảm tồn dư thuốc bảo vệ thực vật trong sản phẩm.

+ Rau xanh có bề mặt lá to: Rửa từng cọng, từng lá rau. Rửa từng bề mặt lá một cách nhẹ nhàng không nóng vội.



Rửa rau dưới vòi nước sạch (nguồn: internet)

- + Rau xanh có lá nhỏ: Rửa trong chậu với nước sạch nhiều lần. Sau đó rửa từng mớ nhỏ bằng nắm tay dưới vòi nước.
- + Quả tươi: Sau khi rửa dưới vòi nước sạch nhiều lần, dùng khăn giấy sạch để lau khô nhằm loại bỏ vi khuẩn còn lại, trước khi ăn nên gọt vỏ.
- + Ngắt bỏ phần đọt khi sử dụng rau ăn ngọn vì nơi này chứa nhiều thuốc bảo vệ thực vật.
- + Rau sống như tía tô, húng cây, húng quế, diếp cá...sau khi rửa sạch, ngâm rau trong nước muối pha loãng 5-10 phút. Để rau không mau hỏng, người tiêu dùng nên để rau trên rổ cho ráo nước hoặc dùng lồng quay chuyên dụng để quay cho thật ráo nước, sau đó cho rau vào túi nylon sạch và cho vào ngăn mát.



Làm ráo nước trên bề mặt rau để bảo quản rau được lâu không bị hỏng

(Nguồn: internet)

Theo Cục An toàn thực phẩm, rau củ quả là 1 loại thực phẩm đặc biệt, cứ sau 1 ngày là rau xanh mất đi lượng lớn chất dinh dưỡng nhất định. Chính vì vậy,

không nên "tích trữ" rau, củ, quả quá lâu trong tủ lạnh và nên ăn ngay sau khi vừa chế biến.

Để phòng ngừa ngộ độc thực phẩm, mỗi người tiêu dùng phải chọn mua các sản phẩm từ những đơn vị sản xuất, kinh doanh có uy tín, có thương hiệu, có chứng nhận chất lượng sản phẩm như: VietGAP, GlobalGAP, hữu cơ... Ngoài ra, nếu mua rau, củ quả tại truyền thống nên chọn các quầy bán không gần những khu vực có nguy cơ ô nhiễm cao (công rãnh thoát nước thải, nơi chứa rác thải, gần nhà vệ sinh...). Bên cạnh đó, người tiêu dùng cũng phải lưu ý việc chế biến và sử dụng thực phẩm theo đúng nguyên tắc thực hành chế biến và sử dụng thực phẩm an toàn nhằm đảm bảo sức khỏe và an toàn khi sử dụng.

3. Lựa chọn bánh kẹo an toàn

Ngày nay, bánh kẹo không còn đơn thuần là món khoái khẩu của trẻ con mà các bạn trẻ và người lớn cũng ngày càng quan tâm và ưa chuộng. Đặc biệt vào dịp cuối năm, thị trường kinh doanh mứt, bánh kẹo Tết bắt đầu sôi động, nhu cầu tiêu thụ mứt, bánh kẹo tăng đột biến.

Những năm gần đây, bên cạnh các loại bánh kẹo, mứt truyền thống thì các sản phẩm nhập khẩu, handmade (sản phẩm nhà làm) nhận được sự hưởng ứng tích cực từ người tiêu dùng bởi mẫu mã đa dạng, phong phú, màu sắc bắt mắt, mùi vị mới lạ, hấp dẫn, giá cả hợp lý với nhiều mức giá để người tiêu dùng lựa chọn. Nắm được nhu cầu và thị hiếu mua sắm cuối năm của người tiêu dùng, một số cá nhân, tổ chức sản xuất, kinh doanh các sản phẩm bánh kẹo, mứt làm giả, làm nhái các sản phẩm thương hiệu nổi tiếng, được người tiêu dùng ưa chuộng; các sản phẩm bánh kẹo mang danh “nhập khẩu” nhưng không có nhãn phụ hoặc nhãn phụ mập mờ về thông tin hoặc các sản phẩm bánh kẹo, mứt không có bao bì, nhãn mác, thông tin chi tiết về thành phần, nguyên liệu sản phẩm, cơ sở sản xuất... được trưng bày trong các bịch, hũ lớn và được bán theo khối lượng...





Hình: Bánh kẹo, mứt không nhãn mác, xuất xứ (Nguồn: Internet)

Sản phẩm bánh kẹo, mứt nằm trong danh mục thực phẩm bắt buộc phải đảm bảo đủ các điều kiện về an toàn thực phẩm. Do đó, sản phẩm bánh kẹo, mứt khi lưu thông trên thị trường phải thực hiện tự công bố phù hợp với quy định an toàn thực phẩm. Vì vậy, khi chọn mua các sản phẩm bánh kẹo, mứt người tiêu dùng cần lưu ý các thông tin sau:

- Chọn mua các sản phẩm đã được doanh nghiệp thực hiện tự công bố phù hợp quy định an toàn thực phẩm; đối với các sản phẩm được doanh nghiệp đăng ký thực hiện tự công bố tại Thành phố Hồ Chí Minh, người tiêu dùng có thể tìm kiếm thông tin tại website Ban Quản lý An toàn thực phẩm Thành phố Hồ Chí Minh.

- Quan sát kỹ thông tin trên bao bì sản phẩm; bao bì phải có đầy đủ các nội dung về nhãn theo quy định như tên sản phẩm, thông tin nơi sản xuất, xuất xứ, ngày

Nguồn: Ban quản lý an toàn thực phẩm TP.HCM

sản xuất, ngày hết hạn, thành phần, cách bảo quản sản phẩm... Đối với sản phẩm nhập khẩu phải có nhãn phụ thể hiện những nội dung bắt buộc bằng tiếng Việt.

- Lựa chọn sản phẩm của các thương hiệu uy tín, có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, tránh mua phải hàng nhái kiểu dáng, nhãn hiệu. Đối với các sản phẩm bán theo khối lượng nên chọn mua ở những nơi uy tín, có giấy tờ, hồ sơ liên quan đến sản phẩm, chứng minh được nguồn gốc xuất xứ, thông tin sản xuất và chất lượng sản phẩm vì những sản phẩm này thường được trưng bày trong các túi, hũ lớn thiếu các thông tin bắt buộc về sản phẩm.

- Nếu chọn giỏ quà gói sẵn để biếu, người tiêu dùng cần chú ý chất lượng sản phẩm bên trong, tránh sản phẩm đã hết hạn hoặc gần hết hạn; hàng nhái, hàng giả kém chất lượng. Nên chọn mua riêng từng sản phẩm và nhờ người bán xếp thành giỏ quà.

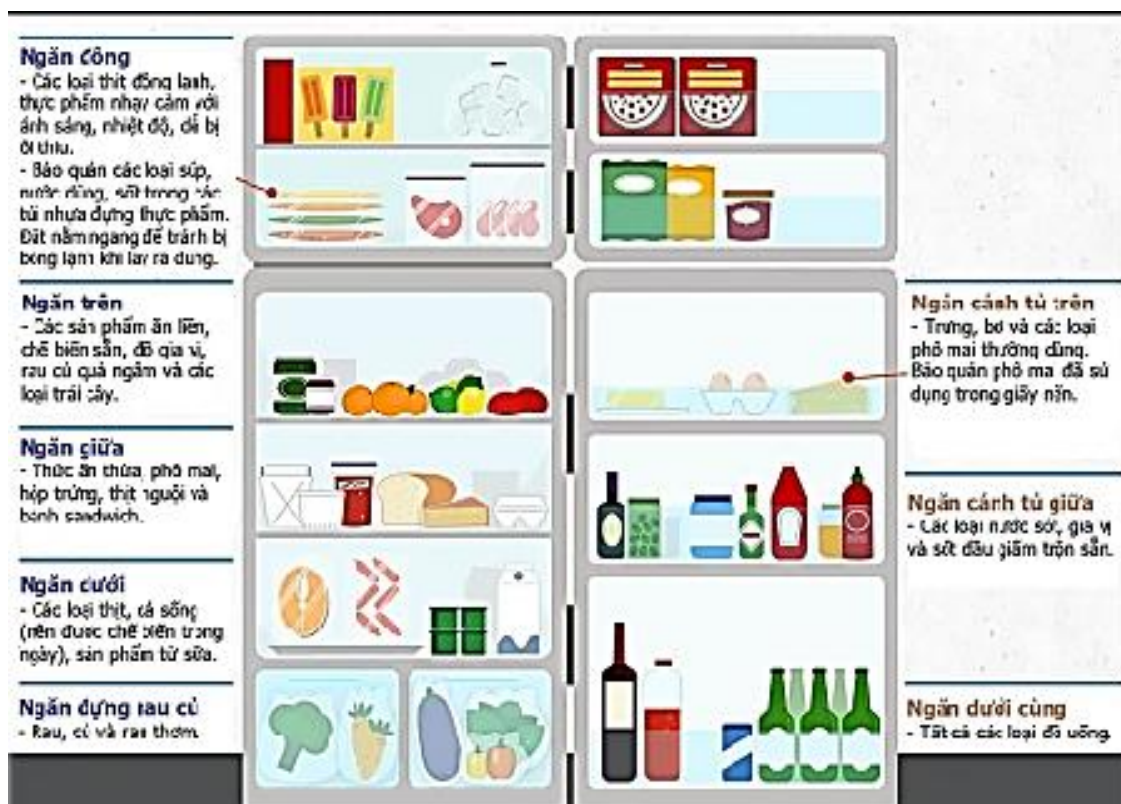
- Đối với các sản phẩm mứt khô nên chọn loại có màu sắc tự nhiên, hạn chế loại có nhiều màu sắc tổng hợp; bao bì còn nguyên vẹn, bày bán nơi thoáng mát, mới sản xuất và còn hạn sử dụng; quan sát kỹ bên ngoài sản phẩm nếu phát hiện mứt có bị mốc thâm kim hay mốc xanh, mùi hôi, chảy nước, mùi chua thì tuyệt đối không dùng.

Bên cạnh đó, người dân khi phát hiện các loại thực phẩm nghi ngờ là hàng nhái, hàng giả cũng như các cơ sở sản xuất, chế biến, kinh doanh thực phẩm không đảm bảo an toàn thực phẩm, cần chủ động thông tin, báo ngay đến các cơ quan như Ban Quản lý An toàn thực phẩm, Cục Quản lý thị trường, chính quyền địa phương... nhằm có biện pháp kiểm tra, giám sát và kịp thời ngăn chặn.

Người tiêu dùng nên lựa chọn thực phẩm có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng, ngày tháng sản xuất, hạn sử dụng rõ ràng, có nhãn mác thông tin đầy đủ, không hỏng mốc, không có mùi khó chịu cũng như tránh chọn mua những sản phẩm có màu sắc bất mắt vì có thể những sản phẩm này có chứa phẩm màu, phụ gia độc hại cho sức khỏe và nên chọn mua tại những nơi uy tín, chất lượng và đáng tin cậy

4. Phân loại thực phẩm trước khi cất trữ

Đa số người nội trợ Việt Nam vẫn giữ thói quen sau khi đi chợ sẽ bỏ ngay thực phẩm mới mua vào tủ lạnh để giữ độ tươi mới. Điều này thực ra là một sai lầm. Các loại thực phẩm cần được chia ra làm 3 loại: thực phẩm sống, thực phẩm chín và thực phẩm đóng hộp. Sau đó, sẽ sắp xếp 3 loại thực phẩm này thành từng ngăn riêng biệt trong tủ lạnh.



Hướng dẫn phân loại, sắp xếp thực phẩm theo từng ngăn tủ lạnh.

(Nguồn: Cục ATTP)

Bảo quản từng loại thực phẩm một cách thông minh

Bảo quản thực phẩm sống

Đối với thực phẩm sống từ thực vật như: rau, hoa quả, trái cây... nên cất tại ngăn dưới tủ lạnh, không nên để rau và trái cây ngay bên dưới ngăn đá vì dễ bị dập. Lưu ý, sơ chế sạch sẽ và để thật ráo nước các loại thực vật, sau đó chia chúng ra túi hoặc hộp riêng. Đối với súp lơ, cà rốt, hành tây, hành lá, chanh, gừng... nếu được bọc nilon (nilon bọc thức ăn) sẽ giữ rau củ tươi rất lâu.

Đối với thực phẩm sống từ động vật như: thịt cá, lợn, bò, gà, hải sản... nên sơ chế thật sạch và để ráo nước, sau đó chia thành từng phần phù hợp với nhu cầu sử dụng. Phải bọc thật kỹ thực phẩm và giữ trong ngăn đá tủ lạnh, để tránh tình trạng lây nhiễm vi khuẩn chéo từ thực phẩm sống sang thực phẩm chín.



*Thực phẩm tươi sống chế biến ngay trong ngày thì để ở ngăn mát,
còn giữ lâu ngày thì phải để ở ngăn đá.*

Bảo quản thực phẩm chín

Ngày Tết đầu đầu nhất là không biết cất trữ bánh chưng, giò chả, gà luộc vào tủ lạnh thế nào để giữ được hương vị ngon lành của món ăn. Với tiết trời ẩm của mùa xuân, rất dễ tạo cơ hội cho vi khuẩn gây mốc, ôi thiu đồ ăn. Chính vì thế, đối với các món từ gạo, cần để nguội hẳn trước khi cho vào tủ lạnh, sau đó bọc kín và bảo quản ở ngăn mát của tủ lạnh.

Đồng thời, không được để thức ăn đã nấu chín chung với thực phẩm tươi sống để tránh vi khuẩn lây nhiễm chéo. Luôn nhớ hâm nóng thực phẩm để đảm bảo vệ sinh an toàn. Tránh để đồ hộp đã mở nắp trong tủ lạnh vì sẽ làm cho thức ăn chứa trong hộp bị nhiễm vị kim loại.



Cho thực phẩm vào từng hộp sạch, để cho nguội hẳn rồi mới đậy nắp và bảo quản trong tủ lạnh.

Bảo quản thực phẩm ăn sẵn, đóng hộp

Với sản phẩm sữa, ta không nên để chung với các loại thực phẩm khác vì sữa rất dễ hấp thụ mùi. Hãy bọc kín sữa và để ngăn cánh tủ lạnh, tách biệt với các ngăn khác. Với pho mát, nên bọc thật kỹ bằng màng bọc thực phẩm hoặc hộp kín đựng thực phẩm vì pho mát rất nhanh khô, dễ làm mất mùi vị tự nhiên của chúng.

Bên cạnh đó, hãy tạo cho mình thói quen dán nhãn thực phẩm để quản lý thời hạn sử dụng đồ ăn. Chủ động là một người nội trợ thông minh, khoa học.

Hãy bỏ những thực phẩm đã dự trữ quá lâu

Dầu biết là “ăn phải dành, có phải kiệm”, nhưng đối với những thực phẩm đã được cất trữ quá lâu, chúng ta vẫn nên vứt bỏ. Điều này vừa đảm bảo cho tủ lạnh nhà bạn hoạt động tối ưu, vừa đảm bảo sức khỏe cho cả gia đình. Mỗi loại thực phẩm đều có hạn sử dụng riêng, vì thế cần dán nhãn hạn sử dụng lên từng loại thực phẩm Tết để tránh xảy ra hiện tượng ngộ độc thực phẩm trong những ngày đầu năm mới.

Vệ sinh tủ lạnh - vô cùng quan trọng

Với chức năng cất trữ thực phẩm, tủ lạnh là môi trường của rất nhiều vi khuẩn mà mắt thường không thể nhìn thấy. Muốn giữ cho thực phẩm, đồ ăn luôn tươi ngon, ta cần thường xuyên lau và dọn chiếc tủ lạnh của gia đình. Trong quá

trình vệ sinh tủ lạnh, hãy nhớ rút phích cắm tủ lạnh và để tủ xả hơi lạnh trong một thời gian để đảm bảo an toàn.



Vệ sinh tủ lạnh để nâng cao công suất hoạt động và đảm bảo an toàn thực phẩm

Trên đây là kế hoạch truyền thông lựa chọn thực phẩm an toàn phòng chống ngộ độc thực phẩm của trường THCS Trường Thạnh năm học 2021 - 2022./.

Nơi nhận:

- Lưu: VT, YT.

HIỆU TRƯỞNG

(đã ký)

Phạm Ngọc Lưu