



Nr.14020/22.11.2023

Către,

Instituția Prefectului Județului Iași
Domnului Prefect, Petru Bogdan Cojocaru

Urmare a adresei dumneavoastră nr.18538/17.11.2023, înregistrată la DSP Iași cu nr.14020/17.11.2023, vă transmitem informarea privind "siguranța alimentară și protecția consumatorilor în sezonul rece".

Mentionăm că instituția noastră va fi reprezentată la această ședință de către:

- Dr. Oana Calucci – medic primar igienă - Compartiment Igiena Alimentației
- Dr. Lorena Dănilă – medic primar igienă - Serviciul de Control în Sănătate Publică

Deoarece alimentația are un rol determinant pentru sănătatea noastră, aceasta trebuie să fie adecvată vîrstei și trebuie adaptată în permanență nevoilor calorice ale organismului. Odată cu venirea iernii, organismul nostru este mai vulnerabil din cauza temperaturilor scăzute, iar obiceiul de a mâncă sănătos devine și mai important. S-a demonstrat faptul că 70% din sistemul imunitar al organismului este situat în intestin. Drept urmare, este evident că printr-o alimentație corectă ne putem menține și crește rezistența la îmbolnăvire, inclusiv la infecțiile frecvente din timpul iernii (în România, persoanele vîrstnice suferă, în medie, de 5-6 răceli pe an).

Pe parcursul iernii pentru a ne asigura un sistem imunitar puternic ar trebui consumate:

- ❖ **Vitaminele care susțin activitatea sistemului imunitar:**
 - **Vitamina C**: aportul zilnic recomandat este de 200 mg, pe care îl putem găsi într-un ardei roșu de mărime medie, două portocale sau un grapefruit, 100 g pătrunjel și varza murată care are un conținut mai mare de vitamina C chiar și decât portocalele.
 - **Vitamina A**: aportul zilnic recomandat este de 800 micrograme, pe care le putem procura din morcovi, caise, SPANAC, ardei gras, brocoli,
 - **Vitaminele B (B1;B2;B3;B4;B5..B8)** pe care le găsim în cereale, pâine, legume boabe(fasole,mazăre) și în verdețuri;
 - **Vitamina E** numită și vitamina tinereții fără bătrânețe, se opune deci proceselor îmbătrânirii și proceselor de degradare celulară. Sistemul nervos, pielea, mușchii și inima funcționează mai bine dacă sunt "unse,, cu vitamina E. O găsim în toate semințele și uleiurile vegetale (de măslini, floarea soarelui, dovleac, porumb) fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale) și în avocado.
- ❖ **Mineralele de care are nevoie sistemul imunitar sunt:**
 - **Zinc**, 10 mg /zi, îl găsim în semințe de dovleac, pâine, cereale integrale
 - **Seleniu**, 55 micrograme/zi se găsește în nuci, pâine.

Iarna nu mai constituie o piedică în consumul fructelor și legumelor proaspete - cele mai bune surse de vitamine și minerale care ne întăresc imunitatea, fiind aliatele noastre în prevenirea și reducerea simptomelor infecțiilor respiratorii. Pentru a menține sănătatea, alegeți să consumați de preferință fructele și legumele proaspete:

- **Legumele** sunt alimente extrem de bogate în substanțe nutritive importante cum ar fi proteinele și fibrele și pot fi consumate într-o varietate largă de moduri: crude, în salate, fierte sau gratinate. Supele fierbinți de legume reprezintă o modalitate eficientă de a încălzi corpul după sau înaintea expunerii la frig.
Se recomandă a fi consumate când este frig:
 - **Rădăcinoasele** - cele mai sănătoase sunt cele produse local, pot rezista foarte bine pe timpul iernii, se mențin proaspete, fiind surse de vitamine. Sfecla, morcovii, pătrunjelul/păstârnacul reprezintă câteva exemple de rădăcinoase. Morcovul ajută la creșterea nivelului de beta caroteni și a vitaminelor C și A, păstârnacul este foarte bogat în fibre, potasiu și vitamina E, Telina ajută la detoxifierea organismului grație conținutului de vitamin A,B,C,K,PP și de minerale precum potasiu, zincul, calciul, fosforul și magneziul.
 - **Cruciferele** reprezintă un apărător extrem de eficient al organismului împotriva răcelii și gripei. Brocoli și conopida sunt bogate în vitamina C, menținând parametrii normali ai sistemului imunitar. Conopida conține un nivel ridicat de vitamina K, ajutând la prevenirea apariției inflamației și a cancerului.
 - **Dovleceii** - o altă legumă foarte rezistentă la sezonul rece. Pot fi consumați copti, sub formă de piureuri, la prepararea unor prăjituri sau plăcinte fiind legume cu conținut caloric redus și care aduc un aport crescut de vitamine, în special vitamina A.
 - **Spanacul** - este o sursă de fier și zinc ajutând organismul în lupta împotriva virusurilor.
- **Fructele:** Sunt surse de antioxidanti și vitamine.
Împrieteniți-vă cu merele! Sunt fructe tradiționale la care avem acces cu ușurință.
 - **Citricele** - portocalele, grepfruitul au conținut crescut de vitamina C, o singură portocală oferind mai mult decât necesarul zilnic. Ele mai conțin și folăți cu rol în protecția inimii. Pot fi și surse importante de fibre și potasiu (în special clementinele).
 - **Fructele de pădure (afinele, zmeura)** pot fi consumate proaspete dar și congelate, își păstrează calitățile și pot oferi chiar și în cantități mici un aport important de fibre și vitamina C.
 - **Cătina și măceșele** – reprezintă, de asemenea, fructe care ajută la creșterea imunității. Se pot asocia cu miere de albine.
 - **Nu pot lipsi din dieta în sezonul rece** gutuile, strugurii, bananele.
 - **Avocado** este bogat în vitaminele A,D,E,K.

Pentru că postul Crăciunului este mai „blând”, din punct de vedere al alimentației premise, oferindu-ne numeroase dezlegări la pește, nu putem neglija rolul peștelui într-o alimentație echilibrată fiind bogat în proteine de valoare biologică mare, superioară celor vegetale, fiind și sursă de acizi grași omega 3 care reduc nivelul colesterolului „rău”, din sânge (LDL).

Se recomandă, de asemenea, consumul de alimente din cereale integrale care sunt o sursă de fibre esențiale pentru un sistem digestiv sănătos, dând senzația de satietate, ajutând la menținerea greutății corporale normale.

Atenție, este necesar să păstrați echilibrul alimentar și diversitatea. Astfel,

! Cartoful este un aliment valoros fiind una din puținele surse alimentare cu efect alcalinizant puternic asupra mediului intern dar cu condiția consumului sub formă fiartă sau coaptă. Consumând cartofii prăjiți, mai ales în uleiuri sensibile la temperaturi crescuten (ex. ulei de floarea soarelui), aceștia devin periculoși pentru sănătate deoarece se îmbibă cu grăsimile arsă cancerigenă (acroleina- produs de ardere), favorizându-se apariția compușilor neurotoxici (acrilamida monomerică).

! Absența lactatelor și a cărnii roșii poate produce deficiențe de calciu și fier, deficiențe care trebuie neapărat compensate și nu e ușor. Brocoli și spanacul sunt surse de calciu și de fier, dar mai greu asimilabile decât cele din lapte sau carne.

O serie de studii sugerează că postul ar putea avea următoarele beneficii pentru sănătate:

- Reducerea riscului de boli cardiovasculare prin scăderea colesterolului total, al LDL-ului (colesterolul rău) și a trigliceridelor, factori de risc cardiovasculari.
- Îmbunătățirea nivelului glicemiei.
- Scăderea inflamației și riscului de boli cronice. Prin reducerea inflamației scade riscul apariției cancerelor, bolilor neurodegenerative (Boala Parkinson).
- Scăderea în greutate. În perioada postului alimentar organismul utilizează depozitele de glucoză și apoi de grăsimi pentru a obține energie. Acest aspect poate însă constitui un risc pentru persoanele vârstnice pentru că poate duce la apariția malnutriției protein-calorice, patologie frecvent asociată cu vârsta înaintată când pofta de mâncare diminuează.

Murăturile, sunt cunoscute și apreciate de peste 4000 ani, fiind menționate și în Biblie, însă abia în ultimile decenii cercetările efectuate asupra murăturilor au dezvăluit virtuțile alimentare și terapeutice ale acestora. Ele se obțin prin fermentarea acidolactică naturală cu tulpini de bacterii probiotice sălbaticice. **Atenție:** conservele de legume sterilizate în oțet nu sunt murături, deci cele industriale, conservate în oțet nu suferă procesul de fermentație naturală care generează acele substanțe biologic active și microflora probiotică. În plus, legumele conservate în oțet sunt sterilizate la temperaturi înalte care distrug enzimele, vitaminele și microflora probiotică. În procesul natural de fermentație microflora existent pe legume transformă glucidele din acestea în substanțe biologic active benefice (vitamine B1, B2, A, acid lactic, alcool, arome). Exemplu: varza murată devine un aliment puternic probiotic cu efecte curative, păstrându-și compușii anticancerogeni, hepatoprotectori, antiinflamatori, antioxidantii (vitamine C, A, E, zinc), fibrele alimentare (care combat constipația și detoxifică colonul), mineralele (potasiu, magneziu, fier, calciu), îmbogățindu-se cu acid lactic, reglator al microflorei intestinale, contribuind astfel la întărirea sistemului imunitar și al sănătatea colonului.

Să enumerez câteva din beneficiile pentru sănătate a legumelor și fructelor murate:

1. **În infecțiile respiratorii:** datorită bogăției în vitamina C, naturală, au un efect puternic antioxidant putențat și de vitaminele A și E și de către mineralele zinc, potasiu, calciu, întăriend sistemul imunitar și rezistența la viroze inclusiv la diferite forme de gripă.

2. În hepatite sulforafanul din varza murată, fibrele alimentare, antioxidantii au efecte hepatoprotectoare, stimulând sinteza unor enzime implicate în fazele I și II de detoxifiere hepatică. Combate de asemenea constipația, amplificând detoxifierea colonului și protejarea ficatului.
 3. În cancer au efecte antitumorale/anticancerigene.
 4. În dislipidemii, atheroscleroză, boli cardiovasculare. Anumiți compuși scad concentrația colesterolului „rău”, prevenind apariția plăcilor ateromatoase.
 5. În surmenajul intelectual și fizic au proprietăți neurotonice și miotonice prin bogăția de vitamine și minerale.
 6. În digestie îmbunătățește digestia grăsimilor și proteinelor, fiind indicate la mesele la care se servesc mâncăruri bogate în grăsimi saturate și hiperproteice.
 7. În frumusețe și antiîmbătrânire, prin compozitia bogată în fitonutrienți, vitamine, minerale, fibre, contribuie la menținerea unui ten tineresc întârziind apariția ridurilor.
- Murăturile sunt indicate în special în sezonul rece pentru efectele revitalizante, remineralizante, de întărire a sistemului imunitar.
8. În alergii, reduc simptomatologia alergică prin conținutul bogat în quercitină al mărarului, care are și efecte benefice asupra digestiei, îmbunătățind-o.

Cu toate că murăturile sunt sănătoase și indicate într-o alimentație echilibrată, există o serie de **afectiuni care pot fi agravate de consumul de murături:**

1. **Hipertensiunea arterială.** Persoanele cu afecțiuni hipertensive, nu ar trebui să consume murături, pentru că sodiu care se găsește în cantități mari în acestea nu este benefic pentru tensiunea arterială. Un castravete murat conține între 50-1100 mg de sodiu, ceea ce înseamnă mai bine de jumătate din doza zilnică. Persoanele cardiace și hipertensive se pot bucura de murături după ce acestea au fost desărate, iar zeama poate fi consumată doar diluată (de exemplu într-o ciorbă total nesărată).
2. **Gastrită sau ulcer.** Murăturile pot crește riscul apariției cancerului la stomac prin posibila iritație permanentă a stomacului, **atunci când sunt consumate zilnic**. Unele cercetări au indicat că persoanele care au dezvoltat cancer gastric au făcut printre altele abuz de consum de murături de-a lungul timpului.
3. **Afecțiunile renale.** Sarea din legumele murate precum și zeama din murături solicită foare tare rinichii afectați de anumite probleme (rinichi polichistic, insuficiență renală cronică).
4. **Afecțiuni tiroidiene.** Prezența compușilor goitrogeni din varza murată afectează funcția tiroidiană.

! Așadar, murăturile pot fi excelente ca parte a unei alimentații sănătoase echilibrate, dar nu se recomandă consumul zilnic și în exces.

În ceea ce privește **consumul de alcool, consumul moderat poate oferi o serie de beneficii** pentru sănătate cum ar fi:

1. Reducerea riscului de a dezvolta boli de inimă
2. Reducerea riscului de accident vascular cerebral ischemic (atunci când arterele către creier sunt îngustate sau blocate, cauzând un flux sanguin sever redus).
3. Reducerea riscului de diabet.

Totuși, consumul chiar moderat de alcool nu este complet lipsit de riscuri. De exemplu, chiar și cei care consumă rar alcool (nu mai mult de o băutură/pahar pe zi) au risc mic, dar real de a dezvolta unele forme de cancer, cum ar fi cancerul esofagian.

În timp ce consumul moderat de alcool poate oferi beneficii de sănătate, consumul exagerat de alcool, inclusiv consumul impulsiv de alcool, nu are beneficii pe sănătate. Consumul impulsiv de alcool este definit ca mai mult de trei pahare cu alcool zilnic sau mai mult de șapte pahare cu alcool pe săptămână pentru femei și pentru bărbați de peste 65 de ani.

Consumul excesiv de alcool poate crește riscul unor probleme grave de sănătate, inclusiv:

- Anumite tipuri de cancer inclusiv cancerul de sân și cancerul gurii, gâtului, esofagului și ficatului (ciroza hepatică etanolică);
- Pancreatita;
- Moartea subită mai ales dacă există o patologie cardiovasculară asociată;
- Leziuni musculare cardiaice (cardiomielopatie alcoolică) care duc la insuficiență cardiacă;
- Accident vascular cerebral;
- Hipertensiune arterială;
- Sinucidere;
- Accidentare gravă sau moarte accidentală;
- Sindrom de sevraj la alcool.

Riscurile consumului de alcool la vârstnici.

Pe măsură ce se înaintează în vîrstă, capacitatea de a metaboliza alcoolul scade, astădat 1-2 pahare de băutură consumate la vîrstă de 70 ani va crește procentul de alcool din sânge la un nivel mai mare decât la o persoană de 30 ani. De asemenea, vârstnicii în general urmează tratamente cu mai multe medicamente decât persoanele mai tinere, mai ales medicamentele antihipertensive cum sunt beta blocantele sau alfa blocantele și nitrati care pot interfeța cu alcoolul provocând o stare de amețeală pe fondul scăderii tensiunii arteriale. Deloc neglijabile sunt și efectele fizice pe care le produce consumul de alcool, care pot determina un aspect fizic mai puțin plăcut.

Dincolo de considerentele religioase ale postului, pentru a fi sănătoși la vîrstă a treia este necesar să se respecte anumite principii de bază în ceea ce privește nutriția:

- Varietatea are rol important într-o alimentație sănătoasă, astfel este recomandat să se încerce alimente și rețete noi;
- Alimentația trebuie să se bazeze în mare parte pe produse derivate din cereale integrale, paste din grâu dur, orz, orez brun, pâine cu multicereale;
- Cantitatea de lichide consumate pe zi trebuie să fie minimum 2 litri, astfel este ajutată digestia și prevenirea deshidratării. Lichidele se vor consuma obligatoriu cu minimum o jumătate de oră înainte de masă și niciodată în timpul meselor;
- Este necesar să se consume minimum 5 porții de fructe și legume de sezon cât mai colorate; acestea stimulează apetitul și oferă cantitatea de vitamine și minerale esențiale necesarului zilnic. Acestea trebuie consumate înainte sau

după masă la o distanță de minimum 2 ore, în prima parte a zilei și mai puțin seara pentru a nu favoriza procesele fermentative și îngreunarea digestiei.

- Aportul de calciu și vitamina D contribuie la întărirea oaselor, îmbunătățirea masei musculare, reducerea riscului de fracturi, creșterea imunității;
- Trebuie consumate alimente cu conținut redus de grăsimi, iar gătitul nu se va face cu grăsimi în exces. Uleiul de măslini trebuie să reprezinte principala sursă de grăsimi mononensaturate, bogat în antioxidanti, fitonutrienți.

Din cauza faptului că persoanele vârstnice pot prezenta o patologie specifică care impică un consum de medicamente, se recomandă atenție în alegerea duratei postului întrucât pot apărea decompensări ale bolilor de bază. Există riscul apariției malnutriției protein-calorice favorizată și de incapacitatea vârstnicului de a-și prepara un meniu adecvat de post care să asigure toate principiile nutritive necesare.

Intoxicăția alimentară cunoscută și sub denumirea de **toxiinfectie alimentară**, reprezintă o afecțiune digestivă cu evoluție acută sau subacută care pot surveni izolat sau sub forma îmbolnăviri în colectivitate, apărută datorită consumului de alimente contaminate cu germenii. Intoxicările alimentare sunt mai frecvent întâlnite în sezonul cald.

Cauze: Germenii implicați în mod curent în intoxicația alimentară sunt reprezentati de: Enterobacteriacee (Salmonella, Escherichia coli), Stafilococul aurii, bacterii aerobe (B. cereus și B. anthracis) sau bacterii anaerobe (Clostridii).

Sursa de infectie este reprezentata atat de animalul de la care provine produsul alimentar, cât și de personalul bolnav sau purtător al microorganismului ce determină apariția intoxicației alimentare. Alimentele pot fi contaminate ca atare dacă provenin de la animale bolnave (laptele, carnea sau ouăle) cât și ulterior prin **refrigerarea și pregătire termică necorespunzatoare sau în timpul manipulării de către personalul infectat.**

Printre sursele frecvente de contaminare se numără: fructele sau legumele proaspete care nu au fost spălate înainte de consum, carnea și ouăle care nu au fost gătite suficient.

Simptomele toxifiinfectiilor alimentare

- **Formele infectioase**, cauzate în special de E.coli, sunt determinate de multiplicarea bacteriilor în alimentele care urmează a fi consumate și evoluează cu febră, dureri de cap, grija, vărsături, dureri abdominale și diaree, cu disparitia simptomelor în decurs de 3-5 zile.
- **Formele toxice** sunt cauzate de germenii care sintetizează toxine (toxina botulinică) cu efect asupra sistemului nervos și evoluează cu grija, vărsături, dureri de cap, diaree, dificultăți în respirație și în cazuri severe, chiar deces. Poate apărea în cazul consumului de conserve preparate și depozitate în mod necorespunzător.

Tratamentul în intoxicația alimentară include:

- Repaos alimentar
- Consum de lichide pentru a substitui pierderile datorate vărsăturilor și diareei,
- Administrarea de antibiotice în conformitate cu sensibilitatea germenilor care au declansat intoxicația alimentară,

- La nevoie, administrarea de antitoxina botulinică.

Toxiinfectiile alimentare pot fi prevenite prin adoptarea și respectarea măsurilor de igienă atât la nivel casnic cât și la nivelul unităților de alimentație publică și colectivă (spălarea frecventă a mâinilor, spălarea obligatorie a fructelor și legumelor proaspete înainte de a fi consumate, controlul medical al personalului care prepare mâncarea, respectarea modului de pregătire și de păstrare după gătire a alimentelor).

La nivelul DSP Iași, în cadrul Programelor Naționale de Sănătate se desfășoară și supravegherea toxiiinfectiilor alimentare pentru cunoașterea incidentei și a caracteristicilor focarelor determinate de consumul de alimente contaminate în vederea adoptării măsurilor eficiente de prevenire și control a apariției acestora.

COMERCIALIZAREA PRODUSELOR ALIMENTARE DE POST SAU PERISABILE, RISURI ȘI VULNERABILITĂȚI ASOCIAȚE

Punctele fixe de desfacere stradală a alimentelor (chioșcuri, tonete) precum și unități mobile prin care se vor comercializa produse alimentare trebuie să îndeplinească următoarele condiții:

a) Să fie dotate cu stelaje, rafturi etc. Pentru păstrarea produselor ambalate sau a fructelor și legumelor, precum și cu vitrine închise pentru produsele neambalate, iar pentru produsele perisabile cu vitrine frigorifice și cu frigidere; Instalațiile de refrigerare și congelare vor asigura temperatura menționată pe etichetă de producător, necesară pentru păstrarea sigură a produselor alimentare, a materiilor prime, a semipreparatelor și a produselor finite; obligatoriu termograme pentru spațiile de refrigerare.

Preparatele culinare finite, până la servirea lor de către consumator, vor fi păstrate la o temperatură de minimum 60 grade (mâncăruri calde) și maximum 8 grade (preparate reci).

- b) Să fie racordate la rețelele publice de apă potabilă și de canalizare sau să fie dotate cu instalații proprii de apă potabilă, de colectare și evacuare în condiții igienice a apelor uzate;
- c) Să dețină recipiente cu capac etanș pentru colectarea reziduurilor solide, iar în exterior coșuri pentru aruncarea hârtiilor și a resturilor, ușor de curățat, menținute curate și în bună stare;
- d) Să folosească vesela (farfurii, tacâmuri, pahare) de unică utilizare, etichetate, însotite de declarația de conformitate, conform Reg. CE 1934/2004.

Echipamentul tehnologic trebuie să corespundă următoarelor cerințe:

- Amplasarea acestuia trebuie astfel făcută încât să permită curățarea, dezinfecția corectă; igienizarea lui, precum și a ustensilelor de lucru, se realizează conform unui plan de igienizare cunoscut de întregul personal lucrător;
- Echipamentul tehnologic (spațiile frigorifice, mesele de lucru, cupoarele, aragazele, friteozele, grătarele, etc.) asigură desfășurarea corectă a proceselor de depozitare, pregătire, preparare și servire a produselor finite către clienti;
- Echipamentul tehnologic, recipientele, ustensilele de lucru, mesele de lucru etc. vor avea suprafețele netede, fără crăpături, fabricate din materiale rezistente la coroziune și care nu vor prezenta modificări în contact cu alimentele sau cu

- produsele de curățare și dezinfecție. Se vor utiliza în acest sens produse bicide avizate conform Regulamentului UE 528/2012;
- Asigurarea echipamentelor de protecție pentru personalul lucrător și acces la grupurile sanitare. Echipamenul de lucru (de protecție a alimentului) va fi purtat de tot personalul care manipulează alimentele în timpul programului de lucru. Aceasta trebuie să acopere îmbrăcămîntea, încălțămîntea și părul capului, să fie curat și complet, să fie impermeabil în părțile ce vin în contact cu umezeala, să aibă sisteme de prindere sigure. Echipamentul de protecție va fi purtat numai în timpul activității și numai în incintă. Se vor schimba șorțurile de protecție în funcție de gradul de uzură;
 - Se va face dovada efectuării de către personalul lucrător a examenelor medicale conform H.G. nr. 355/2007 cu modificările ulterioare. Șeful de tură va face la intrarea în tură a lucrătorilor triajul epidemiologic și nu va permite accesul personalului care prezintă semne de boală, de oboseală marcată, stare de ebrietate precum și stare de curățenie neadecvată a echipamentului de protecție. Personalul care prezintă una din aceste afecțiuni sau stări nu va fi lăsat să intre în spațiul de preparare al alimentelor. Va fi direcționat către medicul de medicina muncii care asigură serviciile de supraveghere a stării de sănătate a lucrătorilor. Angajații vor fi instruiți să autodeclare orice afecțiune la intrarea în spațiul de producție (stări de vomă, scaune diareice, febră, disfagie, otalgii etc.). De asemenea, personalul trebuie să prezinte pielea intactă pe mâini sau brațe, să aibă unghiile scurte și curate și își va igieniza mâinile după suflarea nasului sau atingerea părului. Dacă este cazul va purta mănuși care să acopere eventualele răni de pe mâini.

DSP Iasi, prin Serviciul de Control în Sănătate Publică, desfășoară permanent activități de depistare și prevenire a neconformităților legate de produsele alimentare, etichetare necorespunzătoare, starea de igienă a personalului și efectuarea analizelor medicale. Prin Sistemul de alertă rapidă, se efectuează activități de verificare pentru retragerea produselor neconforme depistate în statele membre UE.

VULNERABILITĂȚI ȘI IDENTIFICAREA EVENTUALELOR PERICOLE DE CONTAMINARE ÎNAINTE DE CONSUMUL PRODUSULUI FINIT.

1. Contaminarea microbiană încrucisată se poate produce în cazul:
 - contactul produselor finite sau a semipreparatelor cu materii prime nespălate (legume, fructe, ouă, etc.) sau netratate termic (sânge, ou crud, etc.)
 - contactul produselor finite sau a semipreparatelor cu ambalaje provenite de la materii prime (pungi, cartoane, ambalaje de transport, cofraje de ouă, etc.)
 - contactul între alimente și personalul purtător de agenți patogeni (bolnav sau cu leziuni ale pielii)/echipament de protecție murdar al personalului/mâini nespălate ale personalului (după folosirea toaletei sau după efectuarea unor operațiuni neigienice).
 - contactul între alimente și echipamente/ustensile de lucru/suprafețe de lucru necurățate sau incorect dezinfecțate după folosirea lor la o altă operațiune de lucru;

- contactul între alimente și ambalajele alimentare de unică folosință (utilizate pentru ambalarea alimentelor vândute la pachete) care au fost depozitate neprotejate sau manipulate în condiții neigienice;
- utilizarea veseliei insuficient igienizată sau incorrect depozitată/incoret manipulată după spălare;

2. Contaminarea fizică și chimică

- Contaminarea fizică cu corpuș străine metalice sau nemetalice este posibilă în procesul de preparare, în câteva etape. Controlul acestor pericole trebuie riguros realizat în fiecare etapă în parte, astfel încât produsele alimentare să fie protejate, iar eventualele produse contaminate să poată fi identificate și scoase din consum.
- Contaminarea chimică este puțin probabilă; este însă posibilă, mai ales cu substanțe utilizate la operațiunile de curățenie/dezinfecție sau dezinsecție/deratizare. Aceste substanțe vor fi manevrate cu atenție, vor fi depozitate în locuri special amenajate, vor fi utilizate respectând concentrațiile indicate de producător și se vor clăti numai cu apă potabilă toate suprafetele echipamentelor și ustensilelor care intră în contact cu produsele alimentare după executarea operațiunilor de spălare dezinfecție sau deratizare, dezinsecție.

MĂSURI DE PREVENIRE A CONTAMINĂRII ÎNCRUCIȘATE

- Se elimină ambalajele de transport ale materiilor prime (ex. cutii de carton, cofraje de ouă) înainte de a ajunge în zona de preparare a alimentelor sau în cea de manipulare a semifabricatelor/produselor finite;
- Materiile prime și produsele finite se vor separa fizic, sau dacă nu este posibil, nu vor fi prezente în același timp în același spațiu fizic;
- Separarea zonelor salubre de cele insalubre (spații diferite pentru legume murdare, legume curate, ouă murdare, ouă curate etc.);
- Între operațiunile intermediare se va efectua curățenia și dezinfecția;
- Operațiile de spălare carne, legume, pește, ouă se fac utilizând apă potabilă;
- Capacile cutiilor de conservă se șterg înainte de a fi deschise cu o lavetă umedă, curată;
- Nu se vor porționa în același timp diferite tipuri de carne;
- Nu se vor porționa în același timp diferite tipuri de mezeluri, brânzeturi;
- După fiecare produs se vor igieniza blaturile de lucru, cuțitul, suprafetele de lucru;
- Se vor folosi tocătoare diferite identificate vizibil (ex. de culori diferite) pentru carne crudă, carne gătită, pește, legume, fructe, pâine;
- Starea de igienă a tocătoarelor, cuțitelor și suprafetele de lucru se vor verifica înainte de fiecare utilizare;
- Starea de igienă a recipientelor/capacelor utilizate pentru păstrarea semipreparatelor vor fi verificate înainte de fiecare folosire;
- Deșeurile se aruncă în containere cu capac prevăzut în interior cu sac de plastic. Acestea va fi golit periodic pentru a evita deversarea conținutului;
- Personalul care manipulează alimentele va fi instruit periodic și va avea bune practici igienice (personalul bolnav sau cu leziuni ale pielii nu va fi acceptat în spațiul de producție până la vindecarea lui completă; accesul operatorilor în

- spațiu de depozitare și preparare a alimentelor se va face numai după scoaterea hainelor și încălțăminte de stradă și îmbrăcarea echipamentului de protecție complet și curat; după folosirea toaletei, personalul va fi instruit și obligat să-și spele și să-și dezinfecțeze mâinile);
- Echipamentele, ustensile și suprafetele de lucru, lavetele vor fi curățate și dezinfecțiate la sfârșitul zilei de lucru ori de câte ori este necesar precum și după fiecare curățenie;
 - Efectuarea curățeniei se va face dinspre zonele curate spre zonele murdare și de sus în jos;

În funcție de riscul microbiologic, se vor utiliza seturi de ustensile de igienizare (mopuri, găleți, lavete) pe zone: depozitare, comercializare, toalete, ghene de gunoi care vor fi identificate și depozitate separat.

Programe de educare desfășurate și acțiuni de informare a consumatorilor pe tema alimentației. Prin calendarul acțiunilor stabilite de către Ministerul Sănătății, DSP Iași desfășoară lunar campanii de informare și educare, luna noiembrie fiind luna acțiunilor de informare pe tema alimentației. În acest sens Serviciul de promovare a sănătății din cadrul DSP Iași a desfășurat următoarele activități:

- Realizarea comunicatului de presă pe tema lunii și postarea acestuia pe site-ul și pagina de Facebook a DSP ,analiza de situație,
- În mediul rural, instruirea asistenților medicali comunitari și a mediatorilor sanitari romi (on line)
- Tipărirea și distribuirea de materiale informative pe această temă (pliante) prin poșta electronică către: Colegiul medicilor, rețeaua de medicină școlară, asistenții medicali comunitari și mediatorii sanitari romi, ISJ Iași, Societatea Națională de Cruce Roșie Iasi, DGASPC, UAT-uri
- Colaborarea cu Ambulatoriul de Specialitate al Spitalului Sf Spiridon prin distribuirea de materiale informative către populația generală,
- Acțiuni de informare -educare-comunicare în mediul rural ,în colaborare cu asistenții medicali comunitari și mediatorii sanitari romi și medicii de familie (distribuire a 600 pliante)
- Acțiuni de informare în unități școlare: (Liceul V. Alecsandri)
- Distribuirea către unitățile școlare a 300 pliante prin ISJ
- Colaborarea cu Primaria Municipiului Iasi prin distribuirea de materiale informative către populația generală prin intermediul Centrelor de Cartiere

ASPECTE LEGISLATIVE PRIVIND LANȚUL ALIMENTAR PRODUCĂTOR - CONSUMATOR FINAL, UTILIZATE ÎN ACTIVITATEA DE CONTROL

DSP Iași împreună cu DSVSA, ca autoritate de reglementare în domeniul sanitar veterinar și pentru siguranța alimentelor, ce coordonează toate activitățile în acest domeniu, de la producerea materiilor prime, până la consumator stabilesc, în baza legislației naționale și a regulamentelor europene, reguli care reglementează activitățile specifice acestui domeniu alimentar:

1. Ordinul M.S. nr. 976/1998 pentru aprobarea Normelor de igienă privind producția, prelucrarea, depozitarea, transport privind aprobarea normelor de igienă și desfacerea alimentelor specifică condițiile igienico-sanitare ce trebuie respectate de operatorii economici din domeniul alimentar;

2. H.G. nr. 924/2005 privind aprobarea Regulilor generale pentru igiena produselor alimentare; Sunt specificate regulile generale pentru igiena produselor alimentare cu domeniu de aplicare pentru operatorii economici cu activitate în domeniul alimentar, ținându-se cont în mod special de următoarele principii:
 - a) Responsabilitatea primară pentru siguranța alimentelor aparține operatorului cu activitate în domeniul alimentar;
 - b) Este necesar să se asigure siguranța alimentelor pe tot lanțul alimentar începând cu producția primară;
 - c) Este important să se asigure lanțul frigorific pentru alimentele ce nu pot fi depozitate în siguranță la temperaturi ale mediului ambiant, în special pentru alimente congelate;
 - d) Implementarea generală a procedurilor bazate pe principiile HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point), împreună cu aplicarea bunelor practici de igienă, trebuie să întărească responsabilitatea operatorilor cu activitate în domeniul alimentar;
 - e) Ghidurile de bune practici sunt un instrument pentru a ajuta operatorul economic cu activitate în domeniul alimentar, de la toate nivelurile lanțului alimentar, pentru a fi în conformitate cu regulile de igienă a alimentelor și la aplicarea principiilor HACCP;
 - f) Este necesar să se stabilească criteriile microbiologice și cerințele de control ale temperaturii;
 - g) Este necesar să se asigure că alimentele importate să fie cel puțin la același standard de igienă ca alimentele produse în România sau să fie la un standard echivalent,

Hotărârea se aplică tuturor etapelor de producție, de procesare și de distribuție a alimentelor, precum și activităților de export, fără a se adduce atingere unor cerințe specifice cu referire la igiena alimentelor.

HG 924/2005 nu se aplică producției primare pentru consumul domestic privat, preparării casnice, manipulării sau depozitării alimentelor pentru consumul domestic privat, furnizării directe de către producător de cantități mici de produse primare către consumatorul primar sau către întreprinderi locale de vânzare cu amănuntul ce aprovizează direct consumatorul final;

3. Ord. M.S. nr. 1030/2009, actualizat cu Ord. M.S. 251/2012 privind aprobarea procedurilor de reglementare sanitată pentru proiectele de amplasare, amenajare, construire și funcționarea obiectivelor ce desfășoară activități cu risc pentru starea de sănătate a populației;
4. Regulamentul CE nr. 1935/2004 privind materialele ce vin în contact cu produsele alimentare;
5. H.G. 1197/2002 actualizată cu H.G. 393/2011 pentru aprobare Normelor privind materialele și obiectele ce vin în contact cu alimentele;
6. Regulamentul CE nr. 10/2011 privind materialele din plastic destinate a veni în contact cu produsele alimentare;
7. Regulamentul CE nr. 1169/2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare (etichetarea produselor alimentare). În cadrul regulamentului se menționează lista mențiunilor obligatorii care

trebuie specificate: denumirea produsului alimentar, lista ingredientelor, cantitate din anumite ingrediente, cantitatea netă de produs alimentar, data durabilității minimale sau data limită de consum, condiții de păstrare, de utilizare a produsului, numele sau denumirea comercială a produsului, adresa operatorului din sectorul alimentar, țara de origine, instrucțiuni de utilizare.

8. Regulamentul CE nr. 1924/2006 privind mențiunile nutriționale și de sănătate înscrise pe produsele alimentare;
9. Regulamentul CE nr. 1333/2018 privind aditivii alimentari;
10. Ordinul comun al MSF/CNCAN/MAAP nr. 855/2002 pentru aprobarea Normelor privind alimentele și ingredientele alimentare tratate cu radiații ionizante în vederea autorizării introducerii lor pe piață;
11. Regulamentul CE nr. 528/2012 privind punerea pe piață a produselor biocide;
12. Ordonanța nr. 7/2023 privind calitatea apei destinate consumului uman.



Întocmit/redactat
dr. Oana Calucci, dr. Dănilă Lorena

Călin