



# CAMPAMENT D'ESTIU, CUINEM, MENGEM I BEGUEM AIGUA AMB SEGURETAT

Mantingueu bons hàbits d'higiene mentre prepareu i/o serviu el menjar i begueu sempre aigua apta per al consum

## 1. A l'hora de comprar

- Hi ha alguns aliments que, per la seva naturalesa microbiològica, és aconsellable que no formin part dels menús, com, per exemple, llet fresca, formatges elaborats amb llet crua, pastissos elaborats amb cremes o nates...
- **Si no disposeu de nevera:**
  - Compreu productes que es puguin emmagatzemar a temperatura ambient, com arròs, pasta, conserves, pots de salsa, mermelades etc.
  - **Compreu diàriament els aliments que requereixin fred** (carn, pollastre, peix, aus, formatges, embotits cuits, etc.).
  - **Transporteu els aliments que requereixen fred des de la botiga al campament en bosses o neveres isotèrmiques**, i cuineu-los o prepareu-los per menjar abans de dues hores.

## 2. La conservació i l'emmagatzematge dels aliments

- Protegiu els aliments d'insectes i animals domèstics i del sol: mantingueu-los dins de contenidors tapats o espais tancats.
- No emmagatzemeu aliments al terra.
- **Si disposeu de nevera:**
  - La temperatura de la nevera ha de ser d'1 a 4°C. Comproveu-la diàriament.
  - Emmagatzemeu els aliments degudament protegits immediatament després de comprar-los. Separeu el cru dels cuits i dels ja preparats per menjar.

## 3. Durant la preparació dels aliments

- **Renteu-vos sempre les mans** amb sabó abans de començar a manipular els aliments i després de manipular aliments crus, mantingueu les **mans ben netes** en tot moment.
- Utilitzeu paper d'un sol ús en lloc de draps de cuina.
- Renteu les fruites i les hortalisses, especialment si es mengen crues.
- Coeu bé els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix (no han de quedar parts crues).
- **No utilitzeu ous crus per elaborar maioneses, salses etc.** Qualleu bé les truites.
- Utilitzeu tot el contingut de les llaunes. Si en sobra, l'haureu de guardar a la nevera en un altre contenidor amb tapa

- Netegeu les superfícies i els estris de cuina abans de fer-los servir i, especialment, després de manipular aliments crus, com carn, peix, ous, pollastre, etc.
- **Tingueu especial cura** quan prepareu i/o serviu menjars per a les persones que pateixen alguna **al·lèrgia i/o intolerància**.
- Assegureu-vos que el temps entre la preparació i el consum és al més curt possible, mai superior a dues hores.
- Eviteu preparar aliments si teniu algun símptoma de malaltia gastrointestinal.

#### 4. Aigua

- Utilitzeu **aigua potable** per beure, cuinar i rentar la vaixela i els estris de cuina i per rentar-vos les dents.
- **No beveu aigua dels rius, rierols, llacunes o basses:** pot suposar un risc atès que pot estar exposada a diferents tipus de contaminació.
- **No beveu de cap font natural de la qual es desconegui la procedència** i no es tingui constància de la seva aptitud sanitària.

#### 5. Després de dinar

- Renteu superfície i estris que hàgiu fet servir amb aigua i sabó.
- **No guardeu les restes de menjar**, elimineu-les al més aviat possible.
- Elimineu també els aliments que necessiten fred que s'han deixat més de dues hores a temperatura ambient.

#### 6. Planifiqueu les excursions

En cas de fer excursions o sortides:

- **Utilitzeu embotits i formatges que no necessitin fred en els entrepans i eviteu aliments de risc com ou, tonyina i pernil dolç).**
- Comproveu si hi ha fonts amb aigua potable en el camí i/o emporteu-vos cantimplores o bidons d'aigua potable.

#### Informació sobre seguretat alimentària en la manipulació d'aliments ([acsa.gencat.cat](http://acsa.gencat.cat)):

- **Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem**
- **El rentat de mans**
- **Neteja i desinfecció de fruites i verdures**
- **Consells per a la preparació d'aliments amb ou**