

# LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI DIPENDE ANCHE DA TE

## CURARE L'IGIENE

Il primo passo verso la sicurezza alimentare è l'accurato lavaggio delle mani e la sanificazione degli utensili e della cucina.



## COME ABBASSARE IL RISCHIO ALIMENTARE?

Varia il più possibile l'alimentazione e adotta pratiche igieniche idonee nelle fasi di acquisto, preparazione, consumo e conservazione dei cibi.



## LEGGERE L'ETICHETTA

L'etichetta alimentare ci fornisce informazioni circa le modalità d'uso e conservazione del prodotto, l'elenco degli ingredienti con gli allergeni, la dichiarazione nutrizionale e tanto altro.



**Riponi correttamente** gli alimenti nel **frigo per conservarli meglio e più a lungo**: in basso i cibi più deperibili e via via verso l'alto quelli con data di scadenza più lontana.



## Miti da sfatare

- 1 Non occorre usare disinfettanti o bicarbonato per rendere sicure frutta e verdura
- 2 Non è vero che consumare un prodotto oltre la data "preferibilmente entro" sia rischioso e che debba essere buttato
- 3 Non è vero che i prodotti surgelati perdano qualità e proprietà nutrizionali