

歲末年節聚餐「5要原則」

食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒您，聚會前一定要慎選餐廳，良好的衛生管理是食安的首要條件。

參加完聚會將吃不完的菜餚打包回家的民眾，需注意適當的冷藏，否則一不留意就可能造成食品中毒或急性腸胃炎。

如果不是外食而選擇自備豐盛菜餚者，應有正確的食品處理方式，隨時注意保持食品製備場所的清潔衛生，注意原料及器具的選擇、清洗及貯存，冷藏貯存的食品在食用前應先徹底加熱，若暫不食用時應加以冷藏；建立正確的食品消費觀念及正確的飲食習慣，不要因貪小便宜而不注重品質，儘量選擇天然無過度加工的食材。



謹記預防食品中毒的「5要原則」，就能吃得開心又健康：

- 要洗手：調理時手部要清潔，傷口要包紮戴手套再接觸食品。
- 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
- 要生熟食分開：生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 要徹底加熱：食品中心溫度應超過70度。
- 要注意保存溫度：保存低於7度，室溫不宜久置。

預防食品中毒「五要」原則

1 要洗手
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。

2 要新鮮
食材要新鮮，用水要衛生。

3 要生熟食分開
生熟食器具應分開，避免交互污染。

4 要徹底加熱
食品中心溫度應超過70°C。

5 要低溫保存
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

資料來源：藥物食品安全週報第541期

珍惜食物、健康吃 環保愛地球！

最近發現許多學校陸續推動健康蔬食營養午餐，其實不僅是為了節能減碳的環保意識，對健康也有正向的幫助。因為現今多數民眾（甚至學童）肉魚類都攝取過量，嚴重增加心血管及腎臟之負擔，因此偶爾一餐素食亦是對身體健康不錯的飲食選擇。



學校營養午餐由營養師依據教育部「學校午餐內容及營養基準」設計，食材嚴格把關，並以增加新鮮蔬菜供應、利用天然優質植物性蛋白質取代動物性蛋白質或加工品來設計健康蔬食餐，均衡又營養。並且希望透過學校午餐健康環保的信念灌輸，除了傳遞給學生之外，並且能帶入家庭中，讓大家一起為身體健康及地球未來努力。

而除了蔬食之外，「綠色飲食」環保之觀念也非常重要，就是「吃多少、煮多少」、上餐廳「吃多少、點多少」，不浪費食物，減少廚餘產生，對於已產生之廚餘做好回收再利用工作，減少對環境的污染。而學校午餐依據學生每日營養需求建議量供應，因此每班學生若都能將午餐吃光光才是對成長最好的份量。



資料來源：新北市政府教育局營養教育資訊網