**TÀI LIỆU SINH HOẠT HỘI VIÊN**

**Tài liệu sinh hoạt hội viên quý 1/2019: Phụ nữ thực hiện an toàn thực phẩm**

**Câu 1: Vai trò của phụ nữ và Hội LHPN Việt Nam trong công tác bảo đảm an toàn thực phẩm?**

Thời gian qua, dù đã có sự quyết tâm và vào cuộc của các cấp, các ngành về công tác đảm bảo an toàn thực phẩm, nhưng tình trạng mất an toàn thực phẩm vẫn là vấn đề gây lo lắng cho phụ nữ và nhân dân, ảnh hưởng trực tiếp và lâu dài tới sức khoẻ người tiêu dùng. Bảo đảm an toàn thực phẩm ở tất cả các khâu từ sản xuất, kinh doanh, chế biến đến tiêu dùng là yêu cầu cấp thiết đang đặt ra hiện nay đối với toàn xã hội.

Chiếm trên 50% dân số, phụ nữ tham gia vào mọi khâu có liên quan đến thực phẩm, từ sản xuất, kinh doanh cho đến chế biến và tiêu dùng, vì vậy, nhận thức và hành động của phụ nữ về an toàn thực phẩm có ảnh hưởng quan trọng tới những thay đổi trong gia đình và tại cộng đồng. Nhiều năm qua, các cấp Hội đã phối hợp và triển khai nhiều hoạt động tuyên truyền, giáo dục, vận động phụ nữ thực hiện an toàn thực phẩm. Đặc biệt, cuộc vận động “*Xây dựng gia đình 5 không 3 sạch*” được thực hiện trong cả nước đưa thực hiện an toàn thực phẩm trong từng gia đình vào nội hàm tiêu chí “3 sạch”.

Đặc biệt, Hội đã ký kết Chương trình phối hợp số 90/CTrPH/CP-ĐCTUBTWMTTQVN ngày 30/3/2016 giữa *Chính phủ và Đoàn Chủ tịch Ủy ban Trung ương Mặt trận Tổ quốc Việt Nam về vận động và giám sát bảo đảm an toàn thực phẩm giai đoạn 2016 – 2020;*ký kết và thực hiện Chương trình phối hợp số 526/CTPH-CP-HNDVN-HLHPNVN ngày 3/11/2017 *giữa Chính phủ, Hội Nông dân Việt Nam và Hội Liên hiệp phụ nữ Việt Nam về “Tuyên truyền, vận động sản xuất, kinh doanh nông sản thực phẩm an toàn vì sức khỏe cộng đồng giai đoạn 2017-2020”.* Năm 2018, các cấp Hội đã đồng loạt tập trung thực hiện chủ đề “**Phụ nữ thực hiện an toàn thực phẩm**” với nhiều kết quả thiết thực. Năm 2019, An toàn thực phẩm cũng là một trong các nội dung trong chủ đề "**An toàn cho phụ nữ và trẻ em**" do Ban Chấp hành TW Hội lựa chọn, chỉ đạo thực hiện.

**Câu 2: Những điều hội viên, phụ nữ và nhân dân cần nhớ để thực hiện an toàn thực phẩm:**

1. Bảo đảm chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm vừa là trách nhiệm vừa là quyền lợi của mỗi người dân, của từng doanh nghiệp.

2. Vì sức khoẻ và phát triển bền vững, hãy sản xuất những sản phẩm thực phẩm chất lượng, an toàn

3. Để bảo vệ sức khoẻ của bạn, hãy lựa chọn, chế biến thực phẩm an toàn

4. Không sử dụng phẩm màu độc hại, các chất phụ gia, hóa chất ngoài danh mục cho phép để sản xuất, chế biến thực phẩm

5. Mỗi người tiêu dùng hãy là một giám sát viên, đấu tranh với các hành vi vi phạm chất lượng, an toàn thực phẩm

6. Hiểu và thực hiện đúng Luật An toàn thực phẩm là trách nhiệm và lợi ích của doanh nghiệp và cộng đồng.

7. Không lạm dụng rượu, bia để Tết Kỷ Hợi trọn niềm vui

8. Không uống rượu khi không biết đó là rượu gì, không uống rượu không có nguồn gốc, xuất xứ rõ ràng, rượu không công bố sản phẩm

9. Tuyệt đối không được ăn nấm lạ, nấm hoang dại, nấm non chưa xòe mũ và nấm đã bị dập nát, ôi thiu

**Câu 3: 10 nguyên tắc vàng về Vệ sinh An toàn thực phẩm theo Tổ chức Y tế thế giới là gì?**

**1. Chọn thực phẩm tươi an toàn**. Rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên gọt vỏ trước khi ăn. Thực phẩm đông lạnh để tan đá, rồi làm đông đá lại là kém an toàn.

**2. Nấu chín kĩ trước khi ăn**. Nấu chín kĩ hoàn toàn thức ăn, bảo đảm nhiệt độ trung tâm thực phẩm phải đạt tới 70°C

**3**. **Ăn ngay sau khi nấu**. Vì thức ăn càng để lâu càng nguy hiểm.

**4. Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín**. Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ, cần phải giữ liên tục nóng trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C.

**5. Nấu lại thức ăn thật kĩ.** Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng, nhất thiết phải được đun kĩ lại.

**6. Tránh ô nhiễm chéo giữa thức ăn chín và sống với bề mặt bẩn.** Không dùng chung dao, thớt… để chế biến thực phẩm chín và sống.

**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn và sau mỗi lần gián đoạn để làm việc khác.** Nếu tay bị thương, hãy băng kĩ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.

**8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn.** Khăn lau bát đĩa cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng lại.

**9. Che đậy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác.** Giữ thực phẩm trong hộp kín, chặn, tủ kính, lòng bàn.

**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn.** Hãy đun sôi nước trước khi làm đá lạnh để uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu ăn cho trẻ.

**Câu 4: Tổ chức Y tế thế giới nêu ra 5 bước để đảm bảo thức ăn an toàn hơn**

**1. Giữ vệ sinh sạch sẽ**

- Rửa tay thật sạch trước khi nấu nướng và chế biến thức ăn.

- Rửa tay sau khi đi vệ sinh.

- Thực hiện các bước vệ sinh cần thiết đối với đồ dùng chế biến thức ăn.

- Giữ gìn và bảo quản sạch sẽ thức ăn và nhà bếp khỏi côn trùng, các loài vật gây hại và các con vật khác.

  **2. Bảo quản thức ăn sống và chín riêng biệt nhau**

- Bảo quản riêng thịt gia súc, thịt gia cầm, hải sản với các thức ăn khác.

- Dùng riêng các dụng cụ nhà bếp như dao, thớt khi chế biến thức ăn sống.

- Bảo quản thức ăn sống trong các hộp đựng thức ăn phù hợp, tránh để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm đang chuẩn bị chế biến.

 **3. Nấu kỹ thức ăn.**

- Nấu thật kỹ thức ăn, đặc biệt là các loại thịt, trứng và các loại hải sản.

- Đun sôi, nấu chín các món như súp, món hầm ở 70°C. Đối với các loại thịt, đảm bảo nước phải trong, không có màu hồng. Nên sử dụng nhiệt kế để đo.

- Hâm nóng thật kỹ thức ăn đã nấu chín.

**4. Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ phù hợp.**

- Không để thức ăn chín ở nhiệt độ trung bình hơn 2 tiếng đồng hồ.

- Bảo quản thức ăn chín và thức ăn/rau quả dễ bị ôi thiu ở nhiệt độ thích hợp (thường là dưới 5°C).

- Đảm bảo thức ăn chín thật nóng trước khi ăn (hơn 60°C).

- Không [bảo quản thực phẩm](http://kenhsuckhoe.com/v913/Nguyen-tac-bao-quan-thuc-pham-an-toan-trong-nha.html) quá lâu kể cả để trong tủ lạnh.

- Không để thực phẩm đông lạnh ở nhiệt độ thường.

**5. Sử dụng nước sạch và các thực phẩm tươi sống.**

- Sử dụng nước sạch hoặc xử lý nước sạch trước khi sử dụng.

- Lựa chọn những thực phẩm tươi sống và bổ dưỡng.

- Chọn những thực phẩm được chế biến an toàn như sữa tiệt trùng.

- Rửa thật kỹ rau quả, đặc biệt là các loại rau quả ăn sống.

- Không dùng các thực phẩm quá hạn sử dụng.