

Promemoria

Consigli per l'igiene

I bambini piccoli hanno un sistema immunitario meno sviluppato rispetto agli adulti. Adottando alcuni accorgimenti igienici si possono prevenire le infezioni:

1. Lavatevi le mani e lavatele al vostro bambino prima di mangiare, dopo essere andati alla toilette o dopo il cambio dei pannolini, dopo il contatto con alimenti crudi o sporchi di terra e anche dopo aver toccato gli animali.
2. Curate la pulizia della cucina: dopo l'uso, pulite bene il lavandino, le superfici di lavoro e gli utensili da cucina, sostituite regolarmente le spugne, lavate regolarmente gli strofinacci in lavatrice a una temperatura non inferiore a 60 °C.
3. Rispettate le istruzioni per la conservazione e la data di scadenza riportate sulla confezione. Conservate in frigorifero, a una temperatura massima di 5 °C, i prodotti freschi quali carne, pesce, latte e latticini e gli avanzi di cucina.
4. Conservate e lavorate separatamente i cibi crudi (ad es. carne, pesce) e gli alimenti sporchi di terra (ad es. patate, verdura). Utilizzate utensili da cucina diversi (ad es. tagliere e coltelli) e puliteli con cura dopo l'uso.
5. Lavate sempre con attenzione sotto l'acqua corrente la verdura, l'insalata, le erbe e la frutta.
6. Gli alimenti di origine animale devono essere ben cotti; per ottenere questo risultato occorre portarli (anche all'interno) a una temperatura di almeno 70 °C per minimo 2 minuti.
7. Non tenete in caldo i cibi e lasciate raffreddare rapidamente la pappa preparata da voi in casa.

