**BÀI TUYÊN TRUYỀN  LỰA CHỌN THỰC PHẨM SẠCH VÀ AN TOÀN**

Thực phẩm là nguồn cung cấp dinh dưỡng hằng ngày cho cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh, chống lại các nguy cơ của bệnh tật đang có mặt ở khắp nơi trong môi trường, giúp con người hoạt động và làm việc. Mỗi người chúng ta ai cũng đều nhận thấy tầm quan trọng của việc ăn uống đó là nhu cầu hằng ngày không thể thiếu được. Tuy nhiên, nếu nguồn thực phẩm không hợp vệ sinh, sức khoẻ con người sẽ bị đe doạ.
Khi ăn phải thực phẩm bị ô nhiễm vi khuẩn hoặc các chất độc hại, sau một vài giờ có thể xuất hiện các triệu chứng của ngộ độc thực phẩm như: sốt, nôn, đau đầu, đau bụng…Đặc biệt nguồn thực phẩm kém vệ sinh an toàn không chỉ gây nên ngộ độc cấp tính một cách ồ ạt dễ nhận thấy mà còn phải kể đến các bệnh mãn tính gây suy kiệt sức khoẻ.
Vào dịp Tết, chúng ta thường sử dụng một lượng thực phẩm rất lớn gồm nhiều loại: Từ thịt, cá, rau, của, quả đến các loại thực phẩm chế biến sẵn…Do đó để đảm bảo sức khoẻ cho bản thân, gia đình, phụ huynh và các em học sinh cần tuân thủ 10 nguyên tắc vàng về vệ sinh an toàn thực phẩm như sau:
**1. Chọn thực phẩm an toàn**: Chọn thực phẩm tươi: rau, quả ăn sống phải được ngâm và rửa kỹ bằng nước sạch. Quả nên rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.
**2. Nấu chín kỹ thức ăn**: Nấu chín kỹ hoàn toàn thức ăn, là bảo đảm nhiệt độ bên trong khối thực phẩm phải đạt tới trên 70°C
**3. Ăn ngay sau khi nấu:** Hãy ăn ngay sau khi vừa nấu xong, vì để lâu thức ăn càng dễ bị nhiễm vi khuẩn có hại cho sức khoẻ.
**4.**Bảo quản cẩn thận các thức ăn đã nấu chín: Muốn giữ thức ăn quá 5 tiếng đồng hồ cần phải giữ nóng liên tục trên 60°C hoặc lạnh dưới 10°C. Thức ăn cho trẻ nhỏ không nên dùng lại.
**5. Nấu lại thức ăn thật kỹ:** Các thức ăn chín dùng lại sau 5 tiếng phải được đun kỹ lại.
**6. Tránh nhiễm khuẩn chéo giữa thức ăn chín và sống:** Thức ăn đã được nấu chín có thể bị nhiễm mầm bệnh do tiếp xúc trực tiếp với thức ăn sống hoặc gián tiếp với các bề mặt bẩn.
**7. Rửa tay sạch trước khi chế biến thức ăn:** Nếu tay có vết thương hãy băng kỹ và kín vết thương trước khi chế biến thức ăn.
**8. Giữ sạch các bề mặt chế biến thức ăn:** Do thức ăn dễ bị nhiễm khuẩn, bất kỳ bề mặt nào dùng để chế biến thức ăn cũng phải được giữ sạch. Khăn lau bát đĩ cần phải được luộc nước sôi và thay thường xuyên trước khi sử dụng.
**9. Che đạy thực phẩm để tránh côn trùng và các động vật khác**. Che đậy giữ thực phẩm trong hộp kín, chạn, tủ kính, lồng bàn…Đó là cách bảo vệ tốt nhất. Khăn đã dùng che đậy thức ăn chín phải được giặt sạch lại.
**10. Sử dụng nguồn nước sạch an toàn:** Nước sạch là nước không màu, mùi, vị lạ và không chứa mầm bệnh. Hãy đun sôi trước khi làm đá uống. Đặc biệt cẩn thận với nguồn nước dùng nấu thức ăn cho trẻ nhỏ. Khi phát hiện hoặc nghi ngờ bị ngộ độc thực phẩm, quý phụ huynh và các em học sinh cần phải dừng ngay việc sử dụng và niêm giữ toàn bộ thức ăn đó lại (kể cả chất nôn, phân, nước tiểu…) để xác min và báo ngay cho cơ quan y tế gần nhất để xử lý kịp thời hoặc đưa người bị ngộ độc đi bệnh viện.