



*Alimenti deperibili*

*Catena del  
freddo*

*Clima  
estivo*

*Moltiplicazione  
batterica*

*Intossicazioni*

*Regole per difenderci*

*quando fa caldo !*

*Dopo la spesa*

*Durante un pic-nic*

# 8 Regole per difenderci quando fa caldo !

*il caldo favorisce la moltiplicazione dei batteri presenti negli alimenti*



*Fai la spesa poco prima di rientrare e a casa sistemala subito, così ridurrai il tempo fuori frigo!*

*Usa borse termiche e siberini quando: compri surgelati e prodotti da frigo! porti il pranzo al lavoro! parti per un pic-nic!*



*Per il cestino del pic-nic: prepara a casa panini e porzioni pronte al consumo!*

*Apri il frigo e il freezer solo quando serve e per poco tempo!*

*Non riempire troppo il frigo, altrimenti raffredderà meno!*

*Non lasciare a temperatura ambiente: i piatti preparati in anticipo! gli avanzi dopo il pasto!*

*Per scongelare usa il frigorifero!*



*Frutta e verdura: consuma subito o congela quando sono fresche!*

