

Bezpieczne Kwakowo · poradnik, temat 8 z 8

Bezpieczna żywność

Co z lodówką i zamrażarką, gdy zabraknie prądu.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW
Moc Małych Społeczności

Najpierw

Zapisz godzinę, o której zgasł prąd, i trzymaj lodówkę oraz zamrażarkę zamknięte.

Przerwa w dostawie prądu może zdarzyć się w każdej chwili. Od tego, jak długo trwa i jak często otwierasz lodówkę, zależy, czy żywność nadal będzie bezpieczna.

Kolejność działań

1. **Przed: przygotuj**
2. **Podczas: nie otwieraj**
3. **Po: sprawdź temperaturę**

> W nagłym zagrożeniu dzwoń **112**. Ten poradnik nie wysyła alarmów i nie zastępuje Alertu RCB, Regionalnego Systemu Ostrzegania ani poleceń służb.

Aktualizacja: 9 października 2026. Źródła: ostatnia strona.

Temat 8

Co robić, krok po kroku



1. Przed przerwą

Cel: Sprawić, żeby lodówka i zamrażarka dłużej trzymały zimno.

- Sprawdź termometrem temperaturę w lodówce: powinna wynosić 1–5°C.
- Trzymaj w zamrażarce kilka pojemników z lodem. Podczas przerwy część z nich przełóż do lodówki.
- Mrożonki przechowuj w grupach: ułożone razem dłużej utrzymują niską temperaturę.
- Jeśli spodziewasz się przerwy, wypełnij zamrażarkę plastikowymi butelkami z wodą lub wkładami chłodzącymi.

Źródło: wskazówki GIS i EFSA.

2. Podczas przerwy

Cel: Nie tracić zimna.

- Zwróć uwagę na godzinę rozpoczęcia przerwy.
- Drzwi lodówki i zamrażarki trzymaj zamknięte tak długo, jak to możliwe.
- Zasada 4 godzin: zamknięta lodówka utrzymuje bezpieczną temperaturę przez około 4 godziny.
- Zamknięta, całkowicie wypełniona zamrażarka utrzyma bezpieczną temperaturę przez maksymalnie 48 godzin, a wypełniona w połowie przez około 24 godziny.

Źródło: wskazówki GIS i EFSA; Poradnik bezpieczeństwa, s. 33.

3. Po przerwie

Cel: Zdecydować, co zjeść, a co wyrzucić.

- Sprawdź temperaturę. Jeśli w lodówce utrzymywała się poniżej 5°C, żywność nadaje się do spożycia.
- Łatwo psującą się żywność, która była w temperaturze powyżej 5°C przez ponad dwie godziny, wyrzuć.
- Wyrzuć produkty o nietypowym kolorze, konsystencji lub zapachu.
- Mrożonek, które się rozmroziły, ale są nadal zimne, nie zamrażaj ponownie. Zjedz je od razu, po obróbce termicznej.
- Jeśli zepsute produkty zabrudziły lodówkę lub zamrażarkę, dokładnie umyj te miejsca.

> **Granica.** Szkodliwych bakterii nie zawsze da się wykryć po zapachu lub wyglądzie. Jeśli masz wątpliwości, wyrzuć.

Źródło: wskazówki GIS i EFSA.

4. Zapas na dłuższą przerwę

Cel: Mieć jedzenie, które nie potrzebuje prądu.

- Wybieraj produkty, które nie wymagają lodówki ani dodawania wody.
- Najlepsze są produkty gotowe do spożycia, które można bezpiecznie zjeść bez podgrzewania.
- Miej otwieracz do puszek.
- Przeglądaj zapasy raz na kilka miesięcy i sprawdzaj terminy przydatności.

Źródło: wskazówki GIS i EFSA; Poradnik bezpieczeństwa, s. 20.

Tego nie rób

- Nie otwieraj lodówki i zamrażarki, jeśli nie jest to absolutnie konieczne.
- Nie zamrażaj ponownie rozmrożonych produktów.
- Nie oceniaj żywności tylko po zapachu i wyglądzie.
- Nie jedz produktów, które mogły zostać skażone.

Przypadki szczególne

Zwierzęta domowe

Przygotuj dla nich zapas karmy i wody pitnej na kilka dni.

Źródło: Poradnik bezpieczeństwa, s. 14.

Źródła i finansowanie

1. Główny Inspektorat Sanitarny z koordynatorami ds. komunikacji z EFSA, „Przerwa w dostawie prądu? Pamiętaj o bezpieczeństwie żywności (strona z broszurą, 19.03.2026)”. https://www.gov.pl/web/gis/przerwa-w-dostawie-pradu-pamietaj-o-bezpieczenstwie-zywnosci. Sprawdzono 10.10.2026.
2. Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, „Poradnik bezpieczeństwa (Warszawa 2025)”. https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa. Sprawdzono 9.10.2026.

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków budżetu państwa. Program: Rządowy Program wsparcia organizacji pozarządowych Moc Małych Społeczności na rok 2026. Zadanie: „MY, WY, ONI — Sąsiedzka Odporność Kwakowa”. Wartość finansowania: 50 000,00 zł. Całkowita wartość zadania: 50 000,00 zł. Data podpisania umowy dotacji: 9 października 2026 r.

Publikacja odzwierciedla jedynie opinię jej autora. NIW-CRSO nie jest odpowiedzialny za sposób wykorzystania zawartych w niej informacji.

Lista kontrolna: Bezpieczna żywność

- [ ] W lodówce jest termometr i pokazuje 1–5°C.
- [ ] W zamrażarce leżą pojemniki z lodem albo butelki z wodą.
- [ ] Zapisałem godzinę, o której zgasł prąd.
- [ ] Lodówka i zamrażarka są zamknięte.
- [ ] Po przerwie sprawdziłem temperaturę.
- [ ] Wyrzuciłem to, co budziło wątpliwości.

Dopisz własne punkty

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Sprawdzono dnia: .....