

# KARTÁS INFORMASAUN

ba peskadór, vendedór  
no konsumidór sira

## #1 BA PESKADÓR SIRA



### TANSA

Kartás ida ne'é inklui informasaun kona-ba oinsa rai ikan para malirin fresku ba tempu naruk ne'ebé posivel:

- Mantein sira nia valór ba tempu naruk ne'ebé posivel
- Ita nia ikan iha sabór ne'ebé di'ak liu no saudavel ba ita no ita nia konsumidór sira



### KUIDADU

Kuidadu didi'ak tebes ita nia ikan.

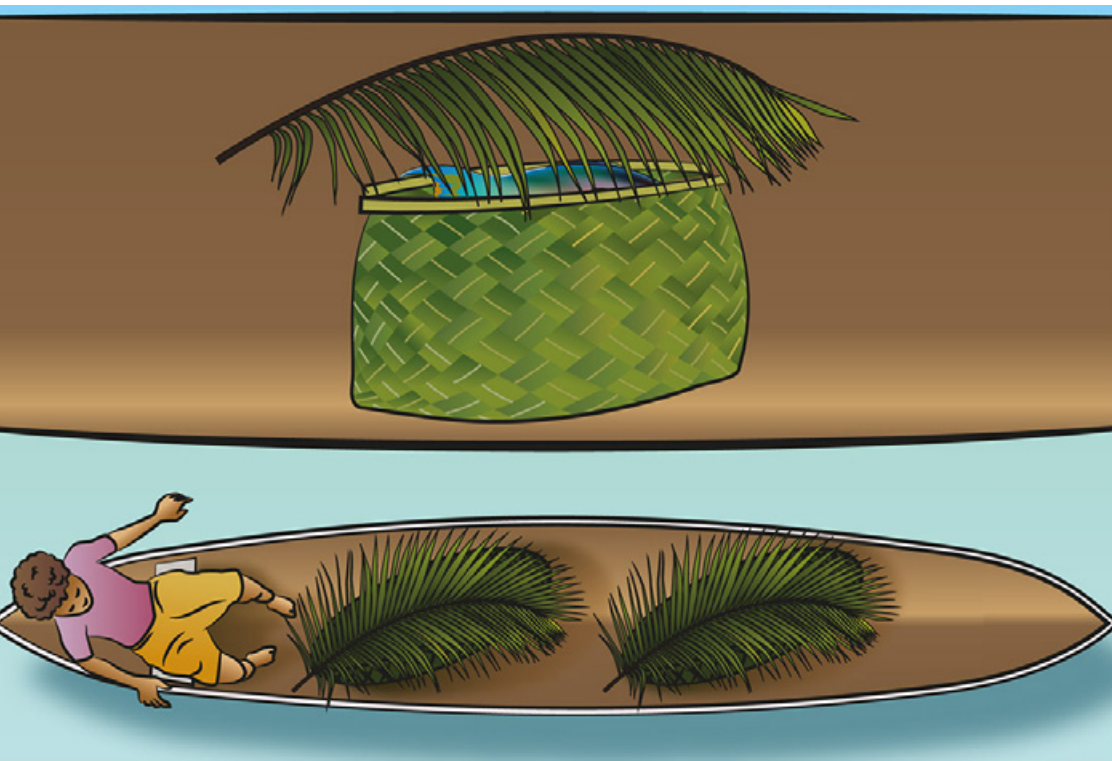
Ikan sai dodok lalais wainhira sira nia isin kanek, wainhira nia kulit aat, ou se karik nia ten oan nakfera.

Atu halo ikan fasil hodi rai, no la halo sira nia isin kanek, oho sira lalais liuhosi baku iha ulun.



### MALIRIN

Baktéria no enzima sira ne'ebé halo ikan dodok ativu tebes wainhira temperatura aas.



Mantein ikan iha temperatura malirin ne'ebé posivel, no halo malirin kedas sira wainhira hamoos hotu nia isin no ten oan.

Ikan bele halo malirin liuhosi:

- Mantein ikan bokon nafatin no iha mahon okos
- Rai ikan hamutuk ho jelu-fatuk rahun (tau nia kabun sa'e se karik nia ten oan seidak hamoos)
- Hatama ikan iha bee tasi ne'ebé malirin
- Tau ikan iha jeleira

Importante tebes atu mantein ikan malirin nafatin, hahu hosi wainhira kaer no to'ó tempu fa'an.



## HAMOOS

Ikan bele hetan kontaminaun hosi baktéria no fo'er sira.

Baktéria no fo'er bele hetan iha:

- Ikan nia isin, no ten oan
- Iha area sira ne'ebé haleu ikan
- Iha ekipamentus
- Iha ema

Kualker fatin ne'ebé uja hodi hamoos no rai ikan presija hamoos posivelmente, no fase kedas depois muda ikan sira.



Labele tau ikan direktamente iha rai leten.

Atu prevene ikan sai dodok tan baktéria no fo'er no halo sira la-seguru atu konsumu (han):

- Uja bee-moos hodi fase ikan
- Wainhira disponivel, uza jelu-fatuk ne'ebé moos atu halo malirin ikan
- Uza basia/balde ne'ebé moos hodi rai ikan iha laran
- Mantein ikan malirin ho di'ak, wainhira posivel
- Taka metin nafatin ikan wainhira posivel

- Labele rai ikan matak hamutuk ho ikan ne'ebé te'in tiha ona
- Mantein area servisu, inklui fatin ko'a no hamoos ikan, moos nafatin
- Mantein ita nia-an moos
- Fase nafatin ita nia liman halo moos
- Labele kaer ikan, se karik ita moras
- Hadooik ikan hosi animal no insetu sira



## LALAIS

Hamate ita nia ikan, hamoos nia ten oan, hamoos no halo malirin lalais.

Baktéria sira moris lalais, tan ne'e wainhira asegura hamoos ita nia ikan no halo malirin lalais sei ajuda ikan ne'ebe ita kaer fresku nafatin, iha sabor di'ak no seguru atu konsumu ba tempu naruk.

Ikan tenki lori ba merkadu lalais.

## #2

### BA VENDEDÓR IKAN SIRA

## KARTÁS INFORMASAUN

ba peskadór, vendedór  
no konsumidór sira



### TANSA

Kartás ida ne'e inklui informasaun kona-ba oinsa maneira atu mantein ikan nia fresku ba tempu naruk ne'ebé possivel hodi:

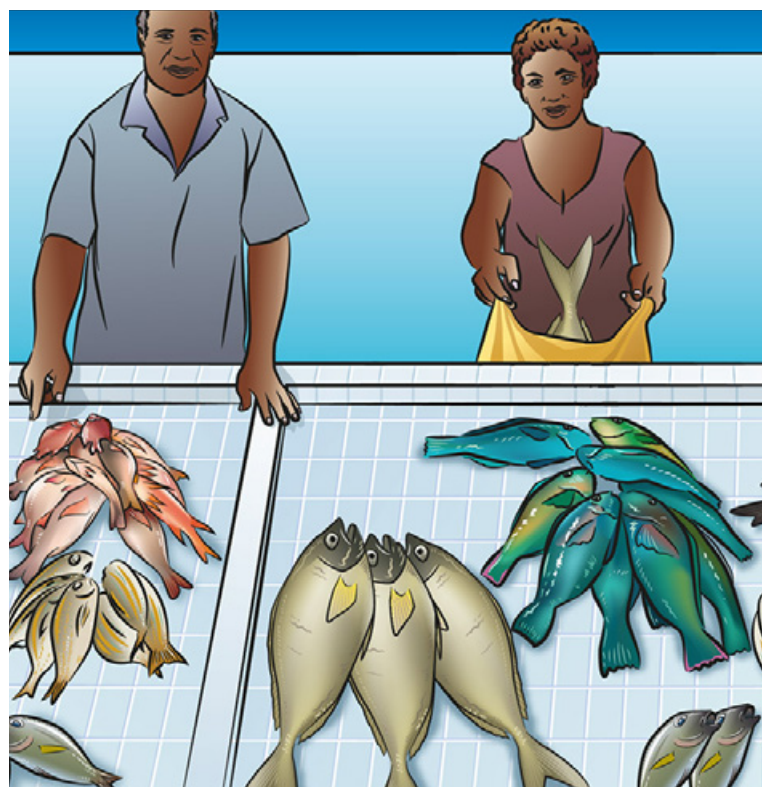
- Sira mantein sira nia valór
- Ita nia ikan sei iha sabor ne'ebé di'ak no saudavel ba ita nia konsumidór sira atu han



### KUIDADU

Kuidadu tebes ho ita nia ikan. Ikan bele dodok lalais se sira nia isin kanek, kulit a'at ou se sira nia ten oan nakfera.

- Trata ita nia ikan ho kuidadu (liman labele kona demais ikan ne'ebé ita kaer ona).
- Uza tudik kroat wainhira hamoos ikan no nia ten oan.
- Asegura ita nia ikan labele dodok iha ita nia oin ou wainhira ita rai di'ak.



### MALIRIN

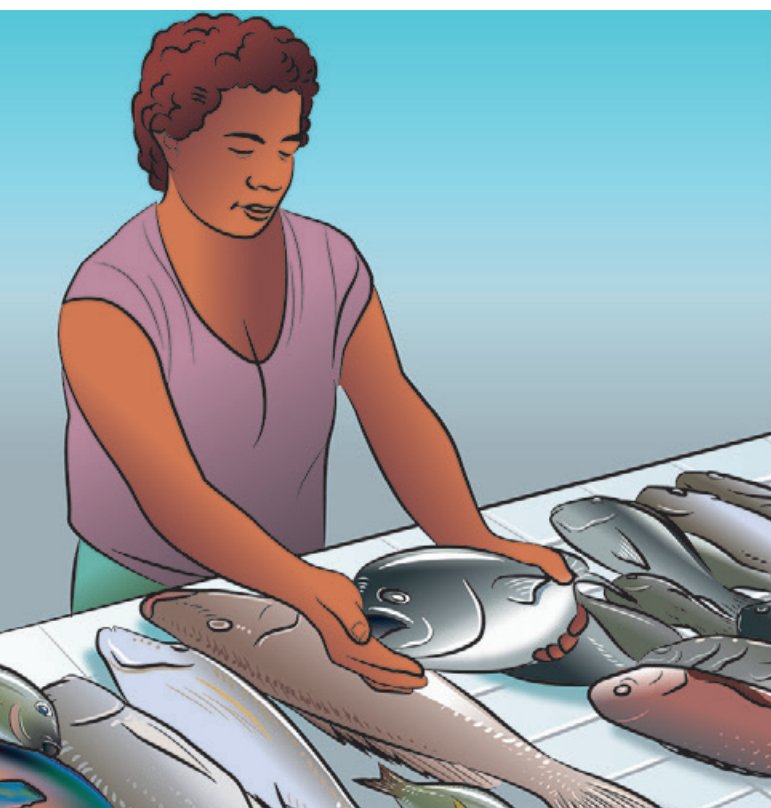
Baktéria no enzima sira ne'ebé halo ikan dodok ativu tebes wainhira temperatura a'as

Mantein ikan iha temperatura malirin ne'ebé possivel, no halo malirin kedas sira wainhira hamoos hotu nia isin no ten oan.

Ikan bele halo malirin liuhosi

- Mantein ikan bokon nafatin no iha mahon nia okos
- Rai ikan hamutuk ho jelu-fatuk rahun (tau nia kabun sa'e se karik nia ten oan seidak hamoos)
- Hatama ikan iha bee tasi ne'ebé malirin
- Tau ikan iha jeleira

Importante tebes atu mantein ikan nia malirin, durante tempu tomak ikan ne'e iha merkadu.





## HAMOOS

Ikan bele hetan kontaminasaun hosi baktéria no fo'er sira.

Baktéria no foer sira bele hetan hosi:

- Iha ikan nia isin, no nia ten oan
- Iha ekipamentu
- Iha area sira ne'ebé haleu ikan
- Iha ema

Kualker fatin ne'ebé uja hodi hamoos no rai ikan presija hamoos posivelmente, no fase kedas depois de muda ikan.

### Labele tau ikan direktamente iha rai leten.

Atu prevene ikan dodok tan baktéria no foer no halo sira la seguru atu konsumu (han):

- Uja bee moos hodi fase ikan
- Wainhira disponivel, uja jelu-fatuk ne'ebé moos atu halo malirin ikan
- Uja basia/balde ne'ebé moos hodi rai ikan iha laran
- Mantein ikan nia malirin ho di'ak wainhira posivel
- Taka metin nafatin ikan wainhira posivel
- Labele rai ikan matak hamutuk ho ikan ne'ebé te'in tiha ona
- Mantein area servisu, inklui fatin ko'a no hamoos ikan, moos nafatin
- Mantein ita nia an moos nafatin
- Fase nafatin ita nia liman halo moos
- Labele kaer ikan, se karik ita moras
- Hadook ikan hosi animal no insetu sira
- Hadook ikan hosi fatin soe fo'er

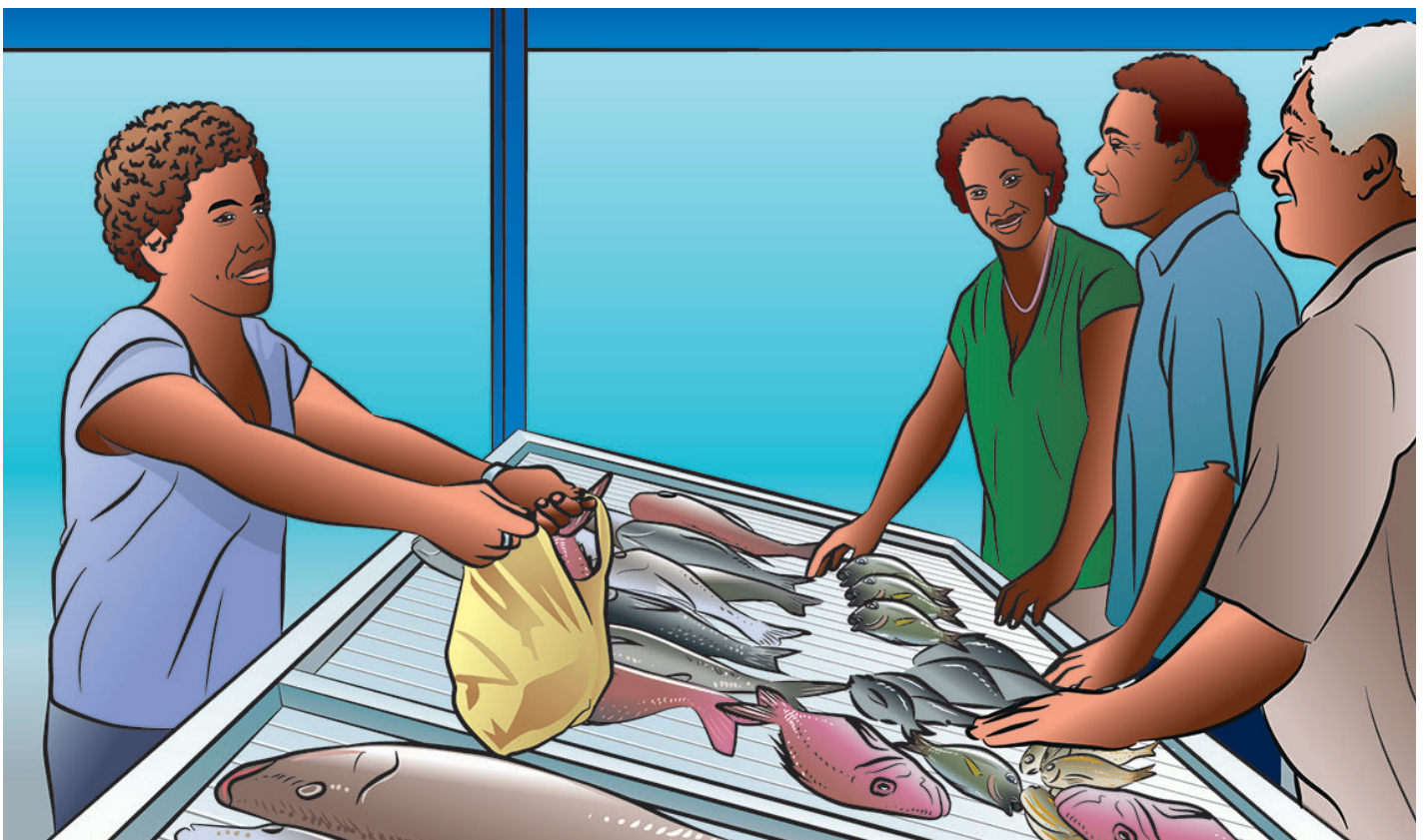


## LAIS

### Hamate ita nia ikan, hamoos nia ten oan, hamoos no halo malirin

Baktéria moris lalais, tan ne'e wainhira aseguara hamoos ita nia ikan no halo malirin lalais sei ajuda ikan ne'ebé ita kaer fresku nafatin, iha sabor di'ak no seguru atu konsume ba tempu naruk.

Ita bo'ot mos presija aseguara katak ita la husik hela ikan ruma iha ita nia hadak leten to'o sai dodok. 'Tama uluk, sai uluk.' Ikan ne'ebé hasai dahuluk tenki ikan ne'ebé ita fa'an uluk. Se ikan ita tau sai uluk mak ema la sosa lalais, hatama fali sira ba balde/basia ou jeleira laran.



# KARTÁS INFORMASAUN

ba peskadór, vendedór  
no konsumidór sira

#3

## BA KONSUMIDÓR SIRA



### TANSA

Kartás ida ne'e inklui informasaun kona-ba oinsa hili ikan ne'ebé fresku tebes wainhira bele no mantein nia fresku iha uma hodi nune'e ita-boot no ita nia familia no mós ita nia belun sira bele konsume hahan ne'ebé seguru, iha sabór no saudavel.



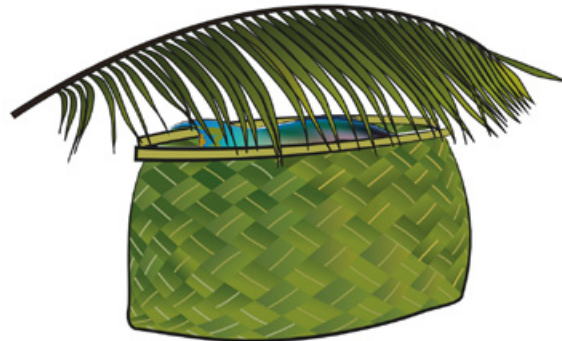
### MALIRIN

Baktéria no enzima sira ne'ebé halo ikan dodok ativu tebes wainhira temperatura a'as.

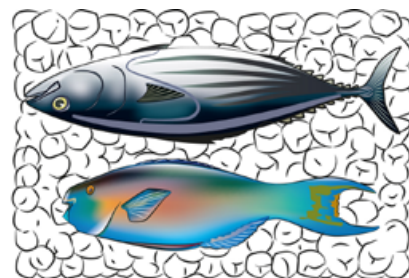
Hili ikan ne'ebé vendedór sira halo malirin ona hahu hosi wainhira kaer no iha ro leten, to'o iha merkadu.

Ikan bele halo malirin liuhosi dalan hirak tuir mai:

- Mantein ikan bokon nafatin no iha mahon nia okos



- Rai hamutuk ho jelu-fatuk rahun wainhira posivel
- Hatama ikan iha bee tasi ne'ebé malirin
- Tau iha jeleira laran



### KUIDADU

Hili ikan ne'ebé mak trata ona ho di'ak.

Ikan bele dodok lalais se nia isin kanek, kulit aat, ou se nia ten oan nakfera. Labele hili ikan ne'ebé:

- Kulit nakloke
- Kor namlaek ona
- Mamar, isin kanek
- Ten oan sai



Importante tebes atu ita koko mantein ita nia ikan malirin nafatin wainhira lori ba uma, ou koko atu fila uma lalais hodi nune'e ikan labele sai manas.



## HAMOOS

### Ikan bele hetan kontaminasaun hosi baktéria no fo'er.

Baktéria no fo'er bele hetan hosi:

- Ikan nia isin, no ten oan
- Iha area sira ne'ebe haleu ikan nian
- Iha ekipamentu
- Iha ema

Sosa ikan hosi baraka/hadak ne'ebé moos.

### Vendedór sira ne'ebé di'ak sei:

- Uja bee moos hodi fase ikan
- Wainhira disponivel, uja jelu fatuk ne'ebé moos hodi halo malirin ikan
- Uja balde/basia ne'ebé moos hodi rai ikan
- Halo malirin ikan nafatin wainhira posivel
- Taka metin nafatin ikan wainhira posivel
- La husik ikan matak kahur hamutuk ho ikan ne'ebé tasak
- Mantein area servisu, fatin hamoos ikan, moos nafatin
- Mantein ita nia an moos nafatin
- Fase nafatin ita nia liman no equipamentu sira
- La kaer ikan wainhira sira moras
- Hadook ikan hosi animal no insetu sira
- Hadook ikan hosi fatin soe fo'er
- La tau ikan diretu/direta iha rai leten



## LALAIS

Baktéria bele moris lalais, tan ne'e asugura ita nia ikan malirin nafatin, no wainhira ita fila uma lalais, ne'e bele asegura ita nia ikan fresku nafatin, iha sabór di'ak no bele rai kle'ur atu han iha tempu naruk.

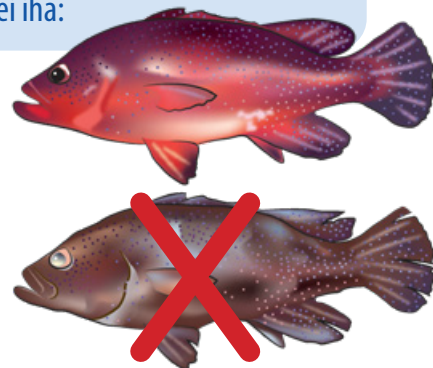
Asegura atu prepara no han ikan antes sira dodok iha uma.



## LISTA-KONTROLA

### Ikan ne'ebé fresku tebes sei iha:

- Guelra ne'ebé mean nabilan
- La iis dois
- Naroman, kores nabilan
- To'os, nia isin nakonu
- Naroman, matan mos no la malahuk



### Tabela okos ne'e ajuda ita atu hili ikan ne'ebé fresku no saudavel tebes:

	Diak los	Diak	Moderadu	La-diak	At/dodok
<b>Guelra</b>	Mean Nabilan	Mean	Rosa (Pink)	Morenu	Morenu-nakukun
<b>Iis</b>	Hanesan tasi	La-ihá	Dois-oituan	Dois	Dodok
<b>Aparénsia</b>	Kor nabilan	Kor maten	Sinza	Nakukun	Kanek, nakukun los
<b>Isin-to'os</b>	To'os, elastis	Firmi, nakonu	La-nakonu	Mamar	Mamar los
<b>Matan</b>	Mos	Mos ho ran oituan	Malahuk ho ran oituan	Malahuk no nakukun	Malahuk los no nakukun
<b>Kór</b>	Naroman los	Naroman	Kamutis	Kamutis los	Kafuak kor kafé

#4

## KONA-BA KORRENTE-MALIRIN

## KARTÁS INFORMASAUN

ba peskadór, vendedór  
no konsumidór sira



### TANSA

Mantein ikan nia malirin sei redus atividade hosi enzima no baktéria sira ne'ébé halo ikan dodok.

Wainhira asegura katak ita halo tuir pasu hotu kona-ba korrente-malirin ida ne'e sei ajuda ita atu mantein ikan nia fresku ba tempu naruk. No posivelmente, ita bele fa'an ita nia ikan ho folin aas.

Kartás informasaun ida ne'e sei fo ita informasaun balun kona-ba saida mak korrente-malirin, no oinsa atu mantein ne'e ho fasil.



### SAIDA

Korrente malirin ne'e hanesan lista pasu hirak ne'ébé ita presija halo atu mantein ikan malirin nafatin hahu hosi kaer, to'o tempu fa'an

Mantein ikan malirin besik grau 0°C ba ikan fresku, no grau -18°C ba ikan jeladu durante pasu dahuluk, ida ne'e bolu "mantein korenti-malirin." Se wainhira la halo nun'e sei hasa'e risku atu ita nia ikan dodok lalais no potensia boot atu konsumidór sira bele moras tan ikan la saudavel. Pasu hirak ne'e, durante tempu ne'ebe ikan presija malirin nafatin, inklui:

- Ikan moris iha ró leten
- Ikan jeladu iha ró laran
- Hatún ikan iha tasi ibun
- Transporte ikan ba vendedór sira
- Demonstrasau ou fa'an ikan iha merkadu
- Fa'an ikan ba konsumidór sira



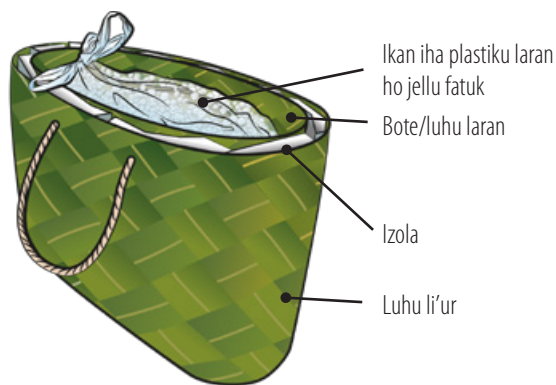
### OINSA

Bele halo malirin ikan liuhosi:

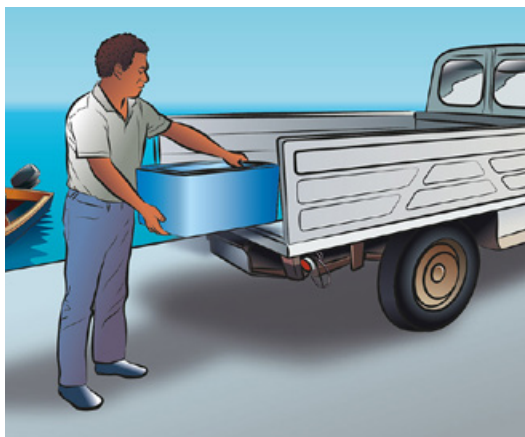
- Rai ikan hamutuk ho jelu fatuk rahun (idealmente volume ikan no jelu fatuk rahun ho kuantidade hanesan)
- Hatama ikan iha bee tasi ne'ébé malirin (mistura hosi jelu fatuk no tasi-ben)
- Tau ikan iha jeleira
- Maintain ikan bokon nafatin no iha mahun nia okos

Se karik jeleira la disponivel, entaun bele mos uja balde/ basia ne'ébé ense ona ho jelu fatuk rahun no tasi ben hodi mantein ikan ne'e malirin nafatin.

Se karik ita-boot labele sosa basia/balde, bele uja mos luhu-mahar hosi nu tahan.



Iha kada pasu korrente malirin nian, ema ida tenke responsabiliza hodi asegura katak korrente malirin ne'e mantein nafatin (signifika, ikan fresku tenke rai besik temperatura ho grau 0°C, no ikan jeladu ho temperatura -18°C).





## HAMOOS

Maski ita halo malirin ikan ne'e, sira sei bele hetan kontaminaun hosi baktéria no fo'er sira.

Baktéria no fo'er sira bele hetan hosi:

- Iha ikan nia isin, no nia ten oan
- Iha area sira haleu ika
- Iha ekipamentu
- Iha ema

Durante kada pasu hosi korrente-malirin, labele haluha atu:

- Uja bee moos atu hamoos ikan
- Uja jelu fatuk ne'ebé moos atu halo malirin ikan
- Uja balde/basia moos atu rai ikan
- Taka metin nafatin ikan wainhira posivel

- Labele rai ikan matak hamutuk ho ikan ne'ebé tasak tiha ona
- Mantein area servisu, inklui fatin ko'a no hamoos ikan, moos nafatin
- Mantein ita nia an mos nafatin
- Fase nafatin ita nia liman no ekipamentu sira bebeik
- Labele kaer ikan wainhira moras
- Hadooik ikan hosi animal no insetu sira
- Hadooik ikan hosi fatin soe fo'er
- Labele tau ikan direktamente iha rai leten



## LALAIS

Baktéria bele moris lalais, tan ne'e presija atu muda ikan lalais, maski ita mantein nafatin korrente-malirin. Ho tempu ne'ebe oituan hosi transporte ikan, rai ikan ou hatudu ikan, ne'e diak liu.

Tabela okos ne ajuda ita atu hili ikan ne'ebé fresku no saudavel tebes:

	Diak los	Diak	Moderadu	La-diak	At/dodok
Guelra	Mean Nabilan	Mean	Rosa (Pink)	Morenu	Morenu-nakukun
Iis	Hanesan tasi	La-iha	Dois-oituan	Dois	Dodok
Aparénsia	Kor nabilan	Kor maten	Sinza	Nakukun	Kanek, nakukun los
Isin-to'os	To'os, elastis	Firmi, nakonu	La-nakonu	Mamar	Mamar los
Matan	Mos	Mos ho ran oituan	Malahuk ho ran oituan	Malahuk no nakukun	Malahuk los no nakukun
Kór	Naroman los	Naroman	Kamutis	Kamutis los	Kafuak kor kafé



## LISTA KONTROLA

Se ita-boot mantein korrente malirin, mantein ita nia ikan moos nafatin, no muda lalais, ita nia ikan sei fresku no saudavel atu konsume.



## #5

## KONA-BA IKAN JELADU

# KARTÁS INFORMASAUN

ba peskadór, vendedór  
no konsumidór sira



## TANSA

Wainhira ikan jeladu tebes, ida ne'e bele hapara atividades enzima no baktéria sira ne'ebé halo ikan dodok.

Ida ne'e signífika katak ikan jeladu bele rai ba tempu naruk (dala ruma bele rai to'o fulan barak), no bele mós transporte ho distansia dook ho fasil no sei la dodok.

Kartás informasaun ida ne'e sei fornese informasaun balun ba ita kona-ba oinsa prepara ita nia ikan, halo jeladu loloos, no oinsa aseguira ikan labele dodok wainhira sira jeladu ona.



## SAIDA

Ikan ida konsidera jeladu ona wianhira bee sira iha ikan nia isin ne fatuk hotu ona.

Iha pasu tolu atu halo jeladu ikan loloos:

1. Temperatura tenke tun besik grau  $-1^{\circ}\text{C}$
2. Presija mantein temperatura iha grau  $-1^{\circ}\text{C}$  ba tempu durante bee iha ikan nia isin lolon fatuk (baktéria sei bele ativu iha altura ne'e, tan ne'e importante tebes atu temperatura tun lalais iha pasu ida ne'e.)
3. Wainhira bee iha ikan nia isin fatuk hotu ona, temperatura tenki hatuun tan atu halo bee hotu fatuk.



## OINSA

Wainhira ikan ne'e sai jeladu, presija rai iha jeleira laran ho temperature  $-30^{\circ}\text{C}$ .

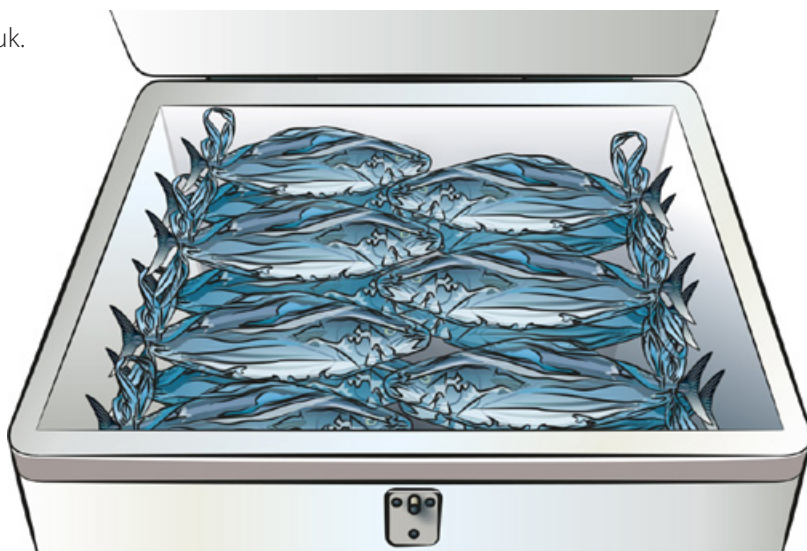
Ba kada solar ho forsa 12V/24V ne'ebé fo enerjia ba jeleira parese la iha kapasidade atu halo ikan ne'e sai fatuk (jeladu) loloos, konfigurasaun temperatura presija ajusta bazeia ba klima, tempu loron nian, nivel baktéria, no konteúdu jeleira nian. Iha temperatura ne'ebé a'as, ikan labele rai kleur.

Ikan ne'ebe jeladu ona presija rai iha fatin ne'ebé fasilita anin malirin ba-mai ho livre entre ikan sira hotu, hodi nune'e sira bele malirin nafatin.

Se anin malirin labele ba-mai ho livre entre ikan sira, labele mantein temperatura malirin ba ikan hotu-hotu, no ikan bele dodok, maski ikan iha jeleira laran. Ita bele uja ai-sanak ida atu aseguira katak iha espasu entre ikan jeladu sira.

Aseguira katak ita iha sistema ida atu hatene durasaun ikan ne'ebé hatama ona ba iha jeleira laran, no fa'an uluk ikan ne'ebé iha jeleira laran kleur ona.

Labele hatama fali ikan ne'ebé imi hasai ona ba iha jeleira laran atu halo jeladu. Wainhira halo nune'e bele hasa'e potencia ita hetan venenu hosi ikan.



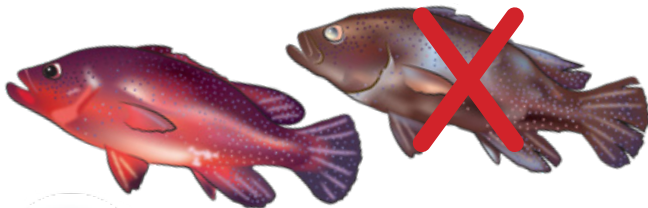


## KUIDADU

Kuidadu tebes ita nia ikan.

Ikan ne'ebé kanek, kulit a'at, ou ten oan nakfera sei la jeladu ho di'ak.

- Se bele jere ita nia ikan ho mínimu
- Uja tudik kroat wainhira hamoos ikan nia kabun no ten oan
- Asegura katak ita nia ikan la rahun wainhira falun ou rai iha balde/basia laran



## HAMOOS

Maske sei konjeladu bele reduz baktéria sira nia atividade, ikan ne'ebé kontamina ona ho baktéria ka fo'er ona antes halo jeladu, sei la-seguru nafatin atu han depois la jeladu.

Baktéria no fo'er bele hetan iha:

- ikan laran, no iha sira nia ten oan
- ikan lolon/sorin-sorin
- ekipamentu
- ema

Kualker fatin ne'ebé uza hodi hamoos no tau ikan presija asegura atu moos nafatin, no fase kedas depois de muda ikan. Ikan nunka tau iha rai leten.

Atu prevene baktéria no fo'er husik ikan dodok no halo sira la seguru atu konsumu/han:

- Uza bee moos wainhira hamoos ikan
- Uza jelu fatuk atu halo malirin ikan
- Uza fatin moos atu rai ikan
- Asegura ikan malirin nafatin wainhira posivel
- Asegura katak ikan ne'e taka metin nafatin wainhira posivel
- Labele kahur ikan matak ho ikan tasak (te'in ona)
- Asegura moos iha area serbisu no ninin sira
- Assegura ita nia an moos nafatin
- Fase moos ita nia liman hela de'it ho di'ak
- Labele kaer ikan wainhira ho kondisaun moras
- Hadoo ikan hosi animal no insetu sira
- Hadoo ikan hosi fatin soe fo'er



## LALAIS

Baktéria moris lalais, tan ne'e aseguara atu ikan ne'ebé ita planu atu halo jeladu gasta tempu minimu tebes iha li'ur.

Ikan ne'ebé di'ak tebes mak ikan ne'ebé transporte ho tempu oituan, rai diak no hatudu ho tempu badak.

Atu prevene ikan lakon nia testura, aseguara katak sira jeladu lalais. Halo jeladu ikan neneik, hamosu jelu kristal bo'ot, ne'ebé bele estraga ikan nia testura.

## KONSIDERASAUN

Ikan ne'ebé dodok no aat antes halo jeladu, sei la sai diak maske hatama ba jeleira laran. Hatama deit ikan ne'ebé jere ona ho **kuidadu** no **ijiene**.

Halo jeladu bele muda kualidade ikan. Balun bele maran tiha, lakon testura, ou sira nia mina bele iis/lakon sabór.

Atu prevene ikan **sai maran**, uja embalajen, ou hatama ikan iha bee malirin laran, hodi falun ikan hanesan protesaun.

Atu prevene **ikan nia mina iis/lakon sabór**, uja embalajen protetivu atu prevene anin kona ikan nia isin, no aseguara temperatura fatin rai ikan ne'e tun tebes (prefere liu -30°C). Depois, ikan ne'ebé lotuk, ho isin/na'an mutin la fasil atu nia mina sai iis/lakon sabor.

