

Пет кључних правила за безбедност хране

1. Одржавајте хигијену!

- Обавезно перите руке сапуном и водом пре и током припреме хране.
- Оперите руке сапуном и топлом водом после употребе тоалета.
- Оперите и дезинфикујте све радне површине и прибор који сте користили за припрему хране.
- Заштитите намирнице од инсеката и глодара.

ЗАШТО?

Бројни микроорганизми се налазе у земљи, води, ваздуху, али и животињама и људима. Њих има на рукама, крпама за брисање, сунђерима, прибору за јело, даскама за припрему хране. Они се преносе директним контактом приликом припреме хране и тако могу да доведу до појаве различитих болести које се преносе храном.

2. Одвојите свеже и кувано!

- Увек одвајајте месо и рибу од осталих намирница приликом припреме.
- За припрему свежих намирница користите посебан прибор и даске за сечење.
- Чувајте храну у добро затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и већ припремљене хране.

ЗАШТО?

Свеже намирнице, а посебно месо, риба и морски плодови и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице приликом припреме и чувања.

3. Кувајте довољно!

- Кувајте храну темељно, посебно месо, живину, јаја и морске плодове.
- Пустите да супа и чорба ври неколико минута да бисте били сигурни да је температура премашила 70°C . Уверите се да су сокови из термички обрађених меса и рибе бистре боје, а никако ружичасти. Идеално је за проверу температуре користити термометар.
- Раније припремљену храну прокувајте пре употребе.

ЗАШТО?

Довољно дуга термичка обрада (кување или печење) уништава микроорганизме који могу бити опасни по здравље. Кување на температури преко 70°C чини храну безбеднијом за употребу.

4. Чувајте храну на безбедним температурама!

- Не остављајте скувану храну на собној температури дуже од два сата.
- Све свеже и скуване намирнице које се брзо кваре неопходно је чувати у фрижидеру (пожељно је на температури до 5⁰С).
- Приликом отапања замрзнутих намирница прво их ставите у фрижидер неколико сати, а тек онда отапајте на собној температури.

ЗАШТО?

Микроорганизми могу да се размножавају веома брзо уколико се храна чува на собној температури. Ако су пак температуре испод 5⁰С или преко 60⁰С размножавање већине микроорганизама је успорено или заустављено.

5. Користите исправну воду и свеже намирнице!

- ✓ Користите исправну воду са чесме или флаширану воду за пиће или припрему хране.
- ✓ Бирајте свеже намирнице.
- ✓ Добро оперите поврће и воће под млазом хладне воде пре чишћења и употребе.
- ✓ Проверите датум производње и рок трајања намирница на паковању.

ЗАШТО?

Ако је вода узета са извора који није испитан и садржи микроорганизме, они могу да наруше здравље. Правилан одабир намирница, њихово прање и љуштење смањује ризик од заразе.