

Pet ključnih pravila za bezbednost hrane

1. Održavajte higijenu!

- ✓ Obavezno perite ruke sapunom i vodom pre i tokom pripreme hrane.
- ✓ Operite ruke sapunom i toplom vodom posle upotrebe toaleta.
- ✓ Operite i dezinfikujte sve radne površine i pribor koji ste koristili za pripremu hrane.
- ✓ Zaštitite namirnice od insekata i glodara.

ZAŠTO?

Brojni mikroorganizmi se nalaze u zemlji, vodi, vazduhu, ali i životinjama i ljudima. Njih ima na rukama, krpama za brisanje, sunderima, priboru za jelo, daskama za pripremu hrane. Oni se prenose direktnim kontaktom prilikom pripreme hrane i tako mogu da dovedu do pojave različitih bolesti koje se prenose hranom.

2. Odvojte sveže i kuvano!

- ✓ Uvek odvajajte meso i ribu od ostalih namirnica prilikom pripreme.
- ✓ Za pripremu svežih namirnica koristite poseban pribor i daske za secenje.
- ✓ Cuvajte hranu u dobro zatvorenim posudama da biste izbegli kontakt između sveže i već pripremljene hrane.

ZAŠTO?

Sveže namirnice, a posebno meso, riba i morski plodovi i njihovi sokovi, mogu da sadže opasne mikroorganizme koji se mogu preneti na druge namirnice prilikom pripreme i cuvanja.

3. Kuvajte dovoljno!

- ✓ Kuvajte hranu temeljno, posebno meso, živinu, jaja i morske plodove.
- ✓ Pustite da supa i corba vri nekoliko minuta da biste bili sigurni da je temperatura premašila 70°C. Uverite se da su sokovi iz termicki obradenih mesa i ribe bistre boje, a nikako ružicasti. Idealno je za proveru temperature koristiti termometar.
- ✓ Ranije pripremljenu hranu prokuvajte pre upotrebe.

ZAŠTO?

Dovoljno duga termicka obrada (kuvanje ili pecenje) uništava mikroorganizme koji mogu biti opasni po zdravlje. Kuvanje na temperaturi preko 70°C čini hranu bezbednijom za upotrebu.

4. Cuvajte hranu na bezbednim temperaturama!

- ✓ Ne ostavljajte skuvanu hranu na sobnoj temperaturi duže od dva sata.
- ✓ Sve sveže i skuvane namirnice koje se brzo kvare neophodno je cuvati u frižideru (poželjno je na temperaturi do 5°C).
- ✓ Prilikom otapanja zamrznutih namirnica prvo ih stavite u frižider nekoliko sati, a tek onda otapajte na sobnoj temperaturi.

ZAŠTO?

Mikroorganizmi mogu da se razmnožavaju veoma brzo ukoliko se hrana cuva na sobnoj temperaturi. Ako su pak temperature ispod 5°C ili preko 60°C razmnožavanje vecine mikroorganizama je usporeno ili zaustavljeno.

5. Koristite ispravnu vodu i sveže namirnice!

- ✓ Koristite ispravnu vodu sa cesme ili flaširanu vodu za pice ili pripremu hrane.
- ✓ Birajte sveže namirnice.
- ✓ Dobro operite povrce i voce pod mlazom hladne vode pre cišćenja i upotrebe.
- ✓ Proverite datum proizvodnje i rok trajanja namirnica na pakovanju.

ZAŠTO?

Ako je voda uzeta sa izvora koji nije ispitan i sadrži mikroorganizme oni mogu da naruše zdravlje. Pravilan odabir namirnica, njihovo pranje i ljuštenje smanjuje rizik od zaraze.



INSTITUT ZA ZAŠTITU ZDRAVLJA SRBIJE
"DR MILAN JOVANOVIĆ BATUĆ"
Dr Subotica broj 5
Beograd
telefon: 011/ 2684 566
faks: 011/ 2685 735
www.batut.org.yu