



## ПЕТ КЉУЧНИХ СТВАРИ ЗА БЕЗБЕДНИЈУ ХРАНУ



### ОДРЖАВАЈТЕ ЧИСТОЋУ:

- Оперите руке пре него што почнете да припремате храну и више пута током припремања obroka
- Оперите руке после употребе тоалета
- Оперите и дезинфикујте све површине и прибор који сте користили за припрему хране
- Заштитите кухињу и храну од инсеката, гамади и других животиња

### ЗАШТО?

За разлику од већине микроорганизама који нису узрочници болести, опасни микроорганизми се налазе у земљи, води, животињама и људима. Ови микроорганизми се налазе на рукама, крпама за брисање, прибору за јело, нарочито на даскама за сечење, а најмањим контактом могу се пренети на храну и тако изазвати болести које се преносе храном.

### ОДВОЈИТЕ СВЕЖЕ И КУВАНО:

- Одвојите свеже месо, живину и морске плодове од друге хране
- За припрему свежих намирница користите различит прибор и опрему као што су ножеви и даске за сечење
- Чувајте храну у затвореним посудама да бисте избегли контакт између свеже и спреmlене хране



Свеже намирнице, а поготово месо, живина и морски плодови, као и њихови сокови, могу да садрже опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице током припремања и чувања.

## **ЧУВАЈТЕ ХРАНУ НА БЕЗБЕДНИМ МЕСТИМА:**

- Не остављајте кувану храну на собној температури дуже од 2 часа
- Чувајте у фрижидеру сву кувану и храну која се брзо квари
- Пре него што сервирате храну пустите да се крчка изнад 60°C
- Не чувајте храну предуго, чак ни у фрижидеру
- Не отапајте залеђену храну на собној температури

### **ЗАШТО?**

Микроорганизми могу да се размножавају веома брзо ако се храна чува на собној температури. Уколико се чува на температури испод 5°C и изнад 60°C, размножавање микроорганизама је успорено или заустављено. Неки опасни микроорганизми се ипак размножавају на температури испод 5°C.

## **КОРИСТИТЕ ИСПРАВНУ ВОДУ И СВЕЖЕ НАМИРНИЦЕ:**

- Користите исправну воду
- Бирајте свежје и хранљиве намирнице
- Бирајте намирнице, као што је пастеризовано млеко, које су предвиђене да дуже трају
- Перите воће и поврће, поготову ако се једе свежје
- Не користите намирнице после истека рока

### **ЗАШТО?**

Свежје намирнице, укључујући воду и лед, могу да буду загађене опасним микроорганизмима и хемикалијама. Токсичне материје могу да настану у оштећеној и плеснивој храни. Пажљиво одабирање свежих намирница и примена једноставних мера, као што су прање и љуштење, смањују ризик од заразе.

## **КУВАЈТЕ ТЕМЕЉИТО:**

- Кувајте храну темељито, а посебно месо, живину, јаја и морске плодове
- Пустите да супе и чорбе врију да бисте били сигурни да је температура премашила 70°C. Уверите се да су сокови из термички обрађеног меса и живине бистри а никако ружичасте боје.
- Спремљену храну загрејте темељно

### **ЗАШТО?**

Правилно кување уништава готово све микроорганизме. Студије су показале да кување на температури изнад 70°C чини храну безбеднијом за употребу. Храна која захтева посебну пажњу обухвата млечено и роловано месо, велике комаде меса и сву живину.