

# PET KLJUČNIH PRAVILA ZA BEZBJEDNO PRIPREMANJE I KONZUMIRANJE HRANE

## 1. ODRŽAVATI ČISTOĆU



- Perite ruke prije uzimanja hrane i često tokom pripreme hrane
- Perite ruke poslije korišćenja toaleta
- Perite vodom i deterdžentom sve površine i pribor koji ste koristili prilikom pripreme hrane
- Zaštite kuhinjske površine i hranu od insekata, kućnih ljubimaca i drugih životinja

### ZAŠTO ?

Iako većina mikroorganizama ne izaziva bolest, patogeni (za zdravlje opasni) mikroorganizmi su široko rasprostranjeni u zemljištu, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi se mogu unijeti putem prljavih ruku, odjeće ili kuhinskog posudja, (naročito sa daski za rezanje). I najmanji kontakt može kontaminirati hranu i uzrokovati neku od bolesti koje se prenose putem hrane.

## 2. ODVOJITI SIROVO OD TERMIČKI OBRADJENOG (KUVANOG, PEČENOG, PRŽENOG)

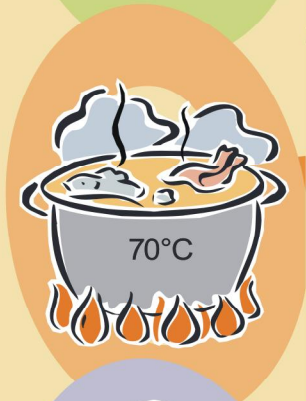


- Odvojite sirovo meso, živinu i plodove mora od druge hrane
- Poseban pribor i kuhinjsko posudje, kao i noževe i daske za rezanje, koristite za pripremanje sirove hrane, a poseban pribor za termički obrađenu hranu (kuvanu, pečenu, prženu)
- Čuvajte hranu u posebnim posudama sa poklopcima da se izbjegne kontakt sirove i već pripremljene (termički obrađene) hrane

### ZAŠTO ?

Sirova hrana, posebno meso, živina i morski plodovi i njihovi sokovi mogu sadržati patogene mikroorganizme koji mogu biti prenijeti na drugu hranu tokom pripreme i čuvanja hrane.

## 3. DOBRA TERMIČKA OBRADA

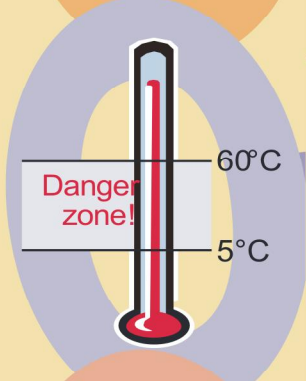


- Dobro termički obrađite hranu, posebno meso, živinu, jaja i plodove mora.
- Hranu poput supe ili paprikaša kuvajte na temperaturi od najmanje 70°C.
- Dobro termički obrađeno meso i živina koji su spremni za bezbjedno konzumiranje ne smiju imati crvenkasto-ružičastu boju (ne smiju biti "živi").
- Ako podgrijavate hranu ostalu od prethodnog obroka, istu morate temeljno podgrijati, što podrazumijeva da hrana "proključa".

### ZAŠTO ?

Odgovarajuća temperatura kuvanja ubija skoro sve patogene mikroorganizme. Istraživanja su pokazala da kuvanje hrane na 70°C i više, čine hranu bezbjednom za konzumiranje. Hrana koja zahtijeva posebnu pažnju prilikom pripremanja uključuje mljeveno meso, rolovano pečenje, velike komade mesa i živine, kao i jaja.

## 4. ČUVATI HRANU NA ODGOVARAJUĆOJ TEMPERATURI



- Ne ostavljajte kuvanu hranu na sobnoj temperaturi više od dva sata.
- Svu kuvanu i kvarljivu hranu brzo nakon pripreme ostavite u frižider (preporučljivo čuvanje na temperaturi ispod 5°C).
- Ake se odmah nakon termičke pripreme hrana ne servira, onda se mora održavati vrelom (na temperaturi iznad 60°C) sve do momenta serviranja.
- Ne čuvati kvarljivu hranu predugo, čak ni u frižideru.
- Ne otapajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi, već u posudi sa toplom vodom.

### ZAŠTO ?

Mikroorganizmi se mogu umnožavati vrlo brzo u hrani koja se čuva na sobnoj temperaturi. Čuvanje hrane na temperaturi ispod 5°C ili iznad 60°C usporava ili zaustavlja rast gotovo svih mikroorganizama.

## 5. KORISTITI HIGIJENSKI ISPRAVNU VODU I SIROVE NAMIRNICE



- Koristite higijenski ispravnu vodu za piće i pranje životnih namirnica.
- Odvojite sirovu i termički obrađenu hranu
- Birajte hranu koja je pravilno pripremana (npr. pasterizovano mlijeko ili termički obrađena hrana).
- Operite voće i povrće posebno ako se jede sirovo.
- Ne koristite namirnice poslije isteka roka trajanja.

### ZAŠTO ?

Sirove namirnice uključujući vodu i led mogu biti kontaminirane sa opasnim mikroorganizmima i hemijskim toksinima. Hemijski toksini se mogu formirati u oštećenoj ili plijesnoj hrani. Pažljiv odabir sirovih namirnica i jednostavne mjere kao što su pranje i ljuštenje mogu smanjiti taj rizik.

**DOBRA INFORMISANOST I PRIMJENA ZNANJA = PREVENCIJA**

