

Päť zásad pre bezpečnejšie potraviny



Udržiavajte čistotu

- ✓ Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často počas prípravy jedla.
- ✓ Umývajte si ruky po použití toalety.
- ✓ Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál.
- ✓ Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.

Prečo?

Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, na utierkach a kuchynských pomôckach, predovšetkým na doskách na krájanie a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a viesť k ochoreniam spôsobeným konzumáciou kontaminovaných potravín.



Oddelujte surové a uvarené

- ✓ Oddelujte surové mäso, hydinu a morské živočíchy od ostatných potravín.
- ✓ Používajte oddelené kuchynské pomôcky ako napr. nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami.
- ✓ Uskladňujte jedlo v kontajneroch – obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo?

Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a morské živočíchy, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu preniesť na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

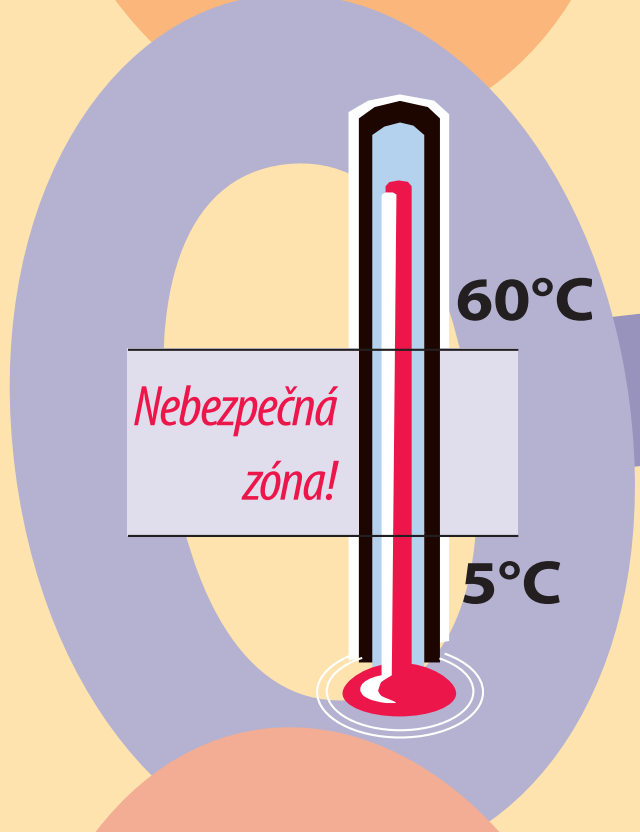


Dôkladne uvarte

- ✓ Potraviny dôkladne uvarte, týka sa to najmä mäsa, hydiny a morských živočíchov.
- ✓ Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70°C. U mäsa a hydiny sa presvedčte, či štava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer.
- ✓ Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo?

Správne varenie zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70°C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.



Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- ✓ Nenechávajte uvarené jedlá pri izbovej teplote viac ako 2 hodiny.
- ✓ Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5°C).
- ✓ Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce (viac ako 60°C).
- ✓ Neskladujte jedlá príliš dlhú dobu, dokonca ani v chladničke.
- ✓ Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote.

Prečo?

Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5°C alebo nad 60°C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5°C.



Používajte nezávadnú vodu a suroviny

- ✓ Používajte nezávadnú vodu alebo ju upravte tak, aby bola bezpečná.
- ✓ Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny.
- ✓ Vyberajte si potraviny, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko.
- ✓ Umývajte ovocie a zeleninu, hlavne ak ich jete surové.
- ✓ Nepoužívajte potraviny, ktorým uplynula doba trvanlivosti.

Prečo?

Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere surovín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Poznanie = Prevencia



Svetová zdravotnícka organizácia



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY