



4. ЧУВАЈТЕ ХРАНУ НА СИГУРНИМ ТЕМПЕРАТУРАМА

- не остављајте скувану храну на собној температури дуже од 2 сата,
- сву скувану и кварљиву храну одмах ставите у фрижидер (по могућности испод 5°C),
- одржавајте храну врелом (преко 60°C) прије сервирања,
- не остављајте храну да дуго стоји, чак ни у фрижидеру,
- не отапајте смрзнуту храну на собној температури.

ЗАШТО?

Микроорганизми се врло брзо размножавају у храни која је остављена на собној температури. Чувањем хране на температури испод 5°C и изнад 60°C успорава се и зауставља раст бактерија. Мада, неки опасни микроорганизми могу расти и на температури испод 5°C.

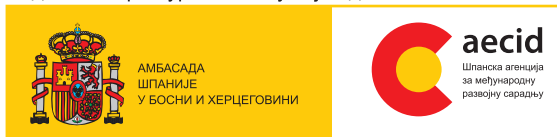
5. КОРИСТИТЕ СИГУРНУ ВОДУ И СВЈЕЖЕ НАМИРНИЦЕ

- користите сигурну воду или постојећу прочистите како би била сигурна,
- увијек одабирајте свјежу храну или храну у једном комаду,
- изаберите храну која је прерађена ради сигурности,
- оперите воће и поврће, нарочито ако имате намјеру јести их сирове,
- не користите храну након истека рока трајања.

ЗАШТО?

Сирови материјали, укључујући воду и лед, могу бити контаминирани опасним микроорганизмима и хемикалијама. Отровне хемикалије могу се формирати и у оштећеној и плеснивој храни. Брига при одабиру свјежих намирница и једноставне превентивне мјере као што су прање и гуљење могу смањити ризик од обољевања.

Издавање брошуре помогнуто је од:



Агенција за безбједност хране БиХ, Др. Анте Старчевића бб, 88000 Мостар
Тел: 036/397-217, Факс: 036/397-206, емаил: агенција@фса.гов.ба

АГЕНЦИЈА ЗА БЕЗБЈЕДНОСТ ХРАНЕ
БОСНЕ И ХЕРЦЕГОВИНЕ



ПЕТ КЉУЧЕВА ЗА СИГУРНУ ХРАНУ



Food Safety
World Health Organization



1. ОДРЖАВАЈТЕ ЧИСТОЋУ

- перите руке прије него почнете припремати оброке и више пута током саме припреме,
- перите руке након одласка у тоалет,
- перите и дезинфикујте све површине и прибор које сте користили током припреме хране,
- заштитите кухињске површине и храну од инсеката, глодара и других животиња.

ЗАШТО?

Иако већина микроорганизама не узрокује болест, неки опасни микроорганизми су широко распрострањени у земљи, води, животињама и људима. Они се могу наћи на рукама, крпама за брисање, мањим кухињским помагалима (нарочито алатима за резање), те најмањим контактом могу загадити храну, што може довести до тровања.

2. ОДВОЈИТЕ СИРОВО ОД КУВАНОГ

- одвојите сирово месо, перад и морску храну од других врста хране,
- користите одвојени прибор и помагала (ножеви и даске за резање) приликом обраде хране,
- чувајте храну у затвореним посудама како би избегли контакт између сирове и термички обрађене хране.

ЗАШТО?

Сирова храна, нарочито месо, перад и морска храна, као и њихови сокови, могу у себи садржавати опасне микроорганизме, који се могу пренијети на другу храну током припреме и чувања.



3. СКУВАЈТЕ У ПОТПУНОСТИ

- темељито кувајте храну, нарочито месо, перад, јаја и морску храну,
- супе и варива код подгријавања загријте до врења (при томе осигуравајући да је температура достигла 70°C). Што се тиче меса и перади, осигурајте да су сокови провидни, а не ружичасти. Идеално би било контролисати температуру меса термометром.

ЗАШТО?

Правилно кување убија већину опасних микроорганизама. Студије су показале да кување на 70°C чини храну сигурном за конзумацију. Храна која захтијева посебну пажњу приликом механичке и термичке обраде укључује фаширано месо, роловано печење, велике комаде меса и јаја у једном комаду.