

5 КЛУЧА ЗА ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА



ОДРЖУВАЈТЕ ЈА ХИГИЕНАТА

- ✓ Измијте ги рацете пред да ракувате со храната, како и често во текот на приготвувањето.
- ✓ Измијте ги рацете по одењето во тоалет.
- ✓ Измијте ги и исчистете ги сите површини и приборот што ги користите за подготвување на храна.
- ✓ Заштитете ја храната и работните површини во кујната од инсекти, штетници и други животни

ЗОШТО?

Додека поголем број од микроорганизмите не предизвикуваат болести, опасните микроорганизми се широко распространети во почвата, водата, животните и луѓето. Овие микроорганизми се пренесуваат преку рацете, крпите за бришење, приборот во кујната, особено преку штицата за сечење, па и најмал контакт може да ги пренесе на храната и да предизвика болест



ЧУВАЈТЕ ГИ ОДДЕЛНО СВЕЖАТА И ЗГОТВЕНАТА ХРАНА

- ✓ Одделете го свежото месо, живина и морска храна од останатата храна.
- ✓ Користете посебна опрема и прибор, како ножеви или штици за сечење при подготовка на свежата храна.
- ✓ Чувајте ја храната во кутии за да избегнете контакт меѓу свежата и зготвената храна.

ЗОШТО?

Свежата храна, особено месото, живината и морската храна, и нивните сокови, можат да содржат опасни микроорганизми кои можат да се пренесат на другата храна во текот на приготвувањето и чувањето.

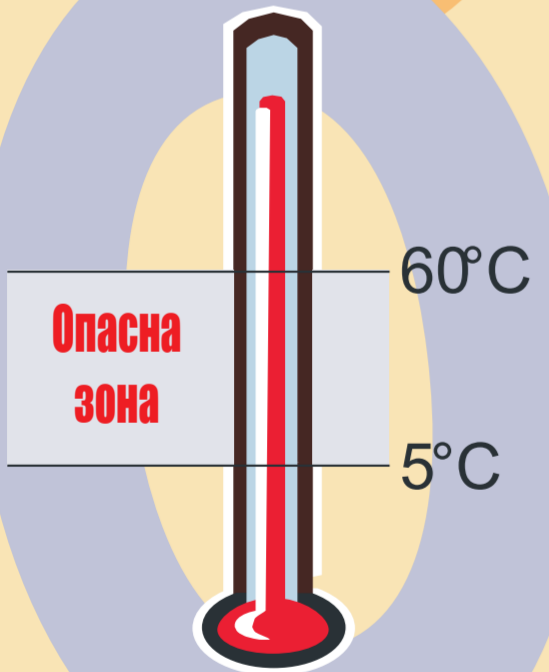


ПРИГОТВУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА ТЕМЕЛНО

- ✓ Приготвувајте ја храната темелно, особено месото, живината, јајцата и морската храна.
- ✓ При подготвувањето на супи или варива, бидете сигурни дека се зовриени и дека достигнале 70 °C (за месо и живина, водата во која се варат да биде бистра, не розева).
- ✓ Повторното загревање на претходно подготвената храна, треба да биде темелно.

ЗОШТО?

Со правилно подготвување на храната, се уништуваат речиси сите опасни микроорганизми. Студиите покажале дека приготвувањето на 70 °C ја прави храната безбедна за консумирање. Храна која бара особено внимание е мелено месо, ролувано месо, големи парчиња месо и целата живина



ЧУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА НА БЕЗБЕДНА ТЕМПЕРАТУРА

ЗОШТО?

- ✓ Не оставајте подготвена храна на собна температура повеќе од 2 часа.
- ✓ Подготвената и расипливата храна ставете ја во фрижидер (пожелно е под 5 °C).
- ✓ Пред сервирањето, подготвената храна загрејте ја над 60 °C.
- ✓ Не ја чувајте храната предолго, дури ни во фрижидер.
- ✓ Не ја одмрзнувајте смрзнатата храна на собна температура.

Микроорганизмите можат да се размножуваат многу брзо, доколку храната стои на собна температура. Со чување на храната под 5, и над 60 °C, растењето на микроорганизмите се успорува или запира. Некои опасни микроорганизми можат да вуреат и под 5°C.



КОРИСТЕТЕ БЕЗБЕДНА ВОДА И СВЕЖИ ПРОДУКТИ

ЗОШТО?

- ✓ Користете безбедна вода за пиење или третирајте ја за да стане безбедна.
- ✓ Одберете свежа и здрава храна.
- ✓ Одберете храна со проверена безбедност, како пастеризирано млеко.
- ✓ Добро измијте ги овошјето и зеленчукот, особено ако ги јадете свежи.
- ✓ Не консумирајте храна по истекот на рокот на употреба.

Свежите продукти, вклучително овоцата и мразот, можат да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемикалии. Отровните хемикалии можат да се создадат во оштетена или во храна со поминат рок. Грижата во селекција на свежите продукти и едноставните мерки како миење и лупење, можат да го намалат ризикот.



ЗНАЕЊЕ = ЗАШТИТА



Институт за јавно здравје
Institute of public health
Institute i shëndetit public