



## СВЕТСКИ ДЕН НА БЕЗБЕДНА ХРАНА 7 ЈУНИ - ДА ГО СПРЕЧИМЕ НЕОЧЕКУВАНОТО ОД НЕБЕЗБЕДНА ХРАНА

Во пресрет на Светскиот ден на безбедна храна и во пресрет на високите температури кои ги очекуваме во текот на првата декада на јуни во 2024 година, да истакнеме неколку клучни пораки за спречување на инциденти со небезбедна храна, односно алиментарни инфекции и интоксикации.

Покрај системските мерки за превенција, потребно е секој од нас да преземе индивидуални мерки за да го заштити своето здравје и здравјето на своето семејството. Секој од нас може да го спречи размножувањето на микроорганизмите во храната преку следење на препораките на „Петте клучеви за побезбедна храна“:

1. Одржување ја хигиената;
2. Одделете ја сировата од подготвената храна;
3. Подгответе (термички обработете) ја храната доволно;
4. Чувајте ја храната на безбедни температури;
5. Користете безбедна вода и свежи продукти.

### 1. ОДРЖУВАЊЕ НА ХИГИЕНАТА

- Измијте ги рацете пред да ракувате со храната и мијте ги често додека ја подготвувате.
- Измијте и исчистете ги сите површини и приборот што ги користите за подготвување на храна.
- Заштитете ја храната и кујнските површини од инсекти, штетници и други животни.
- Задолжително исчистете ги површините, предметите и приборот за подготовка на храна додека ја подготвувате храната, така што микроорганизмите нема да имаат можност да растат и се размножуваат. •Посвети посебно внимание на чистотата на приборот за јадење, пиење и готвење на местата каде имало контакт со сировата храна или устата.
- Не заборавајте да ја исчистите и исушите опремата, микроорганизмите растат многу бргу на влажна подлога.

### 2. ОДДЕЛЕТЕ ЈА СИРОВАТА ОД ПОДГОТВЕНАТА ХРАНА

- Одделете го свежото месо, живина и морска храна од другата храна, особено од веќе приготвената храна.

- Користете посебна опрема и прибор за работа, како ножеви или даски за сечење при обработката на сировата храна.
- Чувајте ја храната во фрижидер за да избегнете контакт помеѓу неподготвената и подготвената храна
- Кога купувате, чувајте го сировото месо, живината и морската храна одделно од другата храна.
- Во фрижидерот чувајте го сировото месо, живината и морската храна под храната која е веќе подготвена за јадење или да се подредува храната на начин кој ќе спречи вкрстена контаминација.
- Сместете ја храната во соодветни покриени садови со што ќе се одбегне контактот меѓу сировата и готвената храна.

### 3. ПОДГОТВУВАЈТЕ (ВАРЕТЕ) ЈА ХРАНАТА ДОБРО

- Добро сварете ја храната, посебно месото, живината, јајцата и морската храна, односно доволна термичка обработка со цел да се уништат живите микроорганизми.
- При термичка обработка на месото бидете сигурни дека се добро зготвени, односно достиганале минимум 70°C.
- При подготвувањето на супи или останати варива, бидете сигурни дека се зовриени и дека достигнале минимум 70°C.
- Кога ја загревате веќе подготвената храна, направете го тоа добро.

### 4. ЧУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА НА БЕЗБЕДНИ ТЕМПЕРАТУРИ

- Не оставајте подготвена храна на собна температура подолго од 1 час
- Подготвената храна ставајте ја во фрижидер веднаш по користењето (пожелно на температура под 5°C)
- Пред користењето на разладена приготвена храна, подготвената храна загрејте ја на температура над 70°C
  - Не чувајте храна предолго, дури ни во фрижидер
  - Не ја одмрзнувајте смрзнатата храна на собна температура, туку во фрижидер
  - Остатокот од приготвените оброци не треба да се чува во фрижидер повеќе од 3 дена и не треба да се притоплува повеќе од еднаш.

### 5. УПОТРЕБА НА БЕЗБЕДНА ВОДА

Безбедна вода е потребна за:

- како додаток кон храната и како вода за пиење;
- миење на раце;
- миење на овошје и зеленчук;

- за правење на пијалаци;
- за правење на мраз;
- за безбедно готвење и одржување на хигиената на приборот за јадење;
- при купување или користење на храна: одберете свежа и здрава храна и одбегнувајте ја оштетената и расипаната храна.

### **КАКО ДА ОДБЕРЕТЕ БЕЗБЕДНА ХРАНА?**

Одберете безбедно произведена храна која се продава во објекти кои исполнуваат услови за хигиенско чување на храната. Како на пример:

- пастеризирано млеко кое се чува во малопродажбата во разладен уред или стерилизирано млеко;
- млечни производи кои во малопродажбата се изложени во разладен уред, после купувањето веднаш да се сместат во разладен уред. Внимавајте на рокот на употреба!
- месо и месни производи чувани во разладни уреди или замрзнувачи при малопродажба. После купувањето на овие производи треба што поскоро да се стават во фрижидер и пред консумација да се обработат термички (варење, печење, пржење);
- јајца, без оштетена лушпа, кои се сеуште во рокот на употреба, чувани во фрижидер и добро термички обработени. Избегнувајте храна која содржи свежи јајца или недоволно термички обработени јајца;
- одберете готова или делумно подготвена храна која е правилно чувана-складирана и во просторот нема хемиска контаминација;
- зеленчукот и овошјето пред употреба задолжително да се измијат со чиста безбедна вода. Свежото овошје и зеленчукот се сметаат како значајни извори на патогени микроорганизми и хемиски контаминенти. Затоа е важно овошјето и зеленчукот да се измијат со безбедна-чиста вода пред нивното конзумирање. Да се отстранат оштетените делови од овошјето или зеленчукот заради тоа што бактериите можат да навлезат на тие места;
- користете безбедна вода од водовод или третирајте ја односно дезинфицирајте за да стане безбедна;
- не користете храна со поминат рок на употреба;
- не користете храна која веќе ги променила својата боја, мирис, вкус и изглед;
- не ги употребувајте оштетените, надуваните и оксидираните лименки и конзерви, затоа што бактериите можат да се развиваат и во конзерви кои не се правилно конзервирани.
- кога купувате замрзната храна внимавајте да биде добро замрзната, односно да не започнал веќе процесот на одмрзнување. Ова особено се однесува на сладоледи кои се продаваат во оригинално пакување, кои треба да бидат на температура под  $-18^{\circ}\text{C}$ .

# 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.

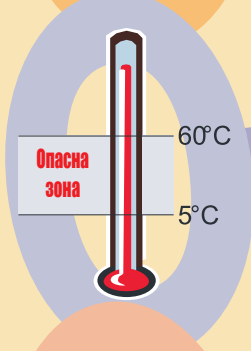


## ПРИГОТВУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА ТЕМЕЛНО

- ✓ 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, т реба 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

- ✓ 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.

### ЗОШТО?

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 виреат и под 5°C.



## КОРИСТЕТЕ БЕЗБЕДНА ВОДА И СВЕЖИ ПРОДУКТИ

- ✓ 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.

### ЗОШТО?

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

**ЗНАЕЊЕ = ЗАШТИТА**



Институт за јавно здравје  
Institute of public health  
Institute / zbornish public