

# Пет клучеви до побезбедна храна

## Зошто ?



## Одржувајте ја чистотата!

- ✓ Измијте ги рацете пред да ракувате со храната и мијте ги често додека ја подготвувате
- ✓ Измијте ги рацете по одењето во тоалет
- ✓ Измијте и исчистете ги сите површини и приборот што ги користите за подготвување на храна
- ✓ Заштитете ја храната и кујнските површини од инсекти, пестициди и други животни

Иако најголем број микроорганизми не предизвикуваат болест, сепак оние микроорганизми кои се причина за заболување или труење, можат да се најдат во почвата, водата, животните и луѓето. Овие микроорганизми можеби ги имаме на рацете особено кога не ги миеме често или имаме некои ранички, облеката, кујнскиот прибор, посебно на штиците за сечење, па и најмал контакт може да ги пренесе на храната и да предизвика болест или туење кај човек.



## Одделете ја сировата од подготвената храна!

## Зошто ?

- ✓ Одделете го свежото месо, живина и морска храна од другата храна
- ✓ Користете посебна опрема и прибор за работа, како ножеви или штици за сечење при обработката на сировата храна
- ✓ Чувајте ја храната во фрижидер за да избегнете контакт помеѓу неподготвената и подготвената храна

Свежата храна, посебно месото, живината и морската храна, заедно со нивните сокови, може опасно да се загорени од микроорганизми кои може да се пренесат на другата храна додека ја спремаме или е складирана.

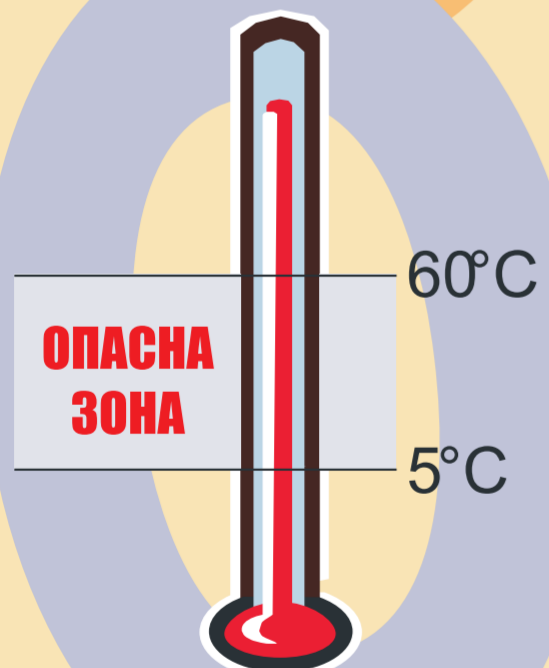


## Подготвувајте (варете) ја храната добро!

## Зошто ?

- ✓ Добро варете ја храната, посебно месото, живината, јајцата и морската храна
- ✓ При подготвувањето на супи или останати варива, бидете сигурни дека се зовриени и дека достигнале минимум 70 степени целзиусови (за месо и живина, водата во која се варат да биде бистра, не розева).
- ✓ Кога ја стоплуваат веќе подготвената храна, направете го тоа добро

Правилното подготвување (варење) на храната, ги убива речиси сите опасни микроорганизми. Студиите покажале дека варењето на храната на 70 степени може да помогне во осигурувањето дека храната е безбедна за конзумирање. Храна која бара посебно внимание е сецканото месо, роланите печења, поголема количина месо и целата живина како и сосови, мајонези, слатки.



## Чувајте ја храната на безбедни температури!

## Зошто ?

- ✓ Не оставајте подготвена храна на собна температура повеќе од 2 часа
- ✓ Подготвената храна ставајте ја во фрижидер веднаш по користењето (пожелно на температура под 5 степени целзиусови)
- ✓ Пред користењето, подготвената храна загрејте ја (над 60 степени целзиусови)
- ✓ Не чувајте храна предолго, дури ни во фрижидер
- ✓ Не ја одмрзувајте смрзнатата храна на собна температура

Микроорганизмите може да се размножуваат многу брзо ако храната стои на собна температура. Со чување на храната под 5, а над 60 степени целзиусови, растењето на микроорганизмите е успорено или запрено. Некои опасни микроорганизми сепак успеваат да преживеат и под 5 степени целзиусови.



## Користете безбедна вода и свежи продукти!

## Зошто ?

- ✓ Користете безбедна вода од водовод или третирајте ја за да стане безбедна
- ✓ Одберете свежа и здрава храна
- ✓ Одберете храна со проверена безбедност, како пастеризирано млеко на пример
- ✓ Добро мијте ги овошјето и зеленчукот, посебно ако ги јадете свежи
- ✓ Не користете ја храната по истекување на датумот за употреба

Свежите продукти, вклучително водата и мразот, може да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемикали. Отровните хемикали може да се создадат во оштетена или застарена храна. Внимание во одбирањето на свежи продукти и спроведување на едноставни мерки за приготвување и чување на храната, може да го намали ризикот од појава на заболување или труење со храна.