

## SAVJETI ZA POTROŠAČE

### PET KLJUČNIH PRAVILA ZA BEZBJEDNO PRIPREMANJE I KONZUMIRANJE HRANE

Kada govorimo o čuvanju i pripremi hrane, postoji cijeli niz praktičnih pravila koje možemo primijeniti u vlastitom domu. Poznavanje i primjena nekoliko osnovnih pravila u kuhinji mogu spriječiti širenje bolesti i zaštititi nas od bolesti koje se prenose hranom

#### 1. ODRŽAVATI ČISTOĆU

- Perite ruke prije uzimanja hrane i često tokom pripreme hrane
- Perite ruke poslije korišćenja toaleta
- Perite vodom i deterdžentom sve površine i pribor koji ste koristili prilikom pripreme hrane
- Zaštitite kuhinjske površine i hranu od insekata, kućnih ljubimaca i drugih životinja

#### 2. ODVOJITI SIROVO OD TERMIČKI OBRAĐENOG (KUVANOG, PEČENOG, PRŽENOG)

- Odvojite sirovo meso, živinu i plodove mora od druge hrane
- Poseban pribor i kuhinjsko posuđe, kao noževe i daske za rezanje, koristite za pripremanje sirove hrane, a poseban pribor za termički obrađenu hranu (kuvanu, pečenu, prženu)
- Čuvajte hranu u posebnim posudama sa poklopcima da se izbjegne kontakt sirove i već pripremljene (termički obrađene) hrane

#### 3. DOBRA TERMIČKA OBRADA

- Dobro termički obradite hranu, posebno meso, živinu, jaja i plodove mora
- Hranu poput supe ili paprikaša kuvajte na temperaturi od najmanje 70°C
- Dobro termički obrađeno meso i živina koji su spremni za bezbjedno konzumiranje ne smiju imati crvenkasto-ružičastu boju (ne smiju biti "živi")
- Ako podgrijavate hranu ostalu od prethodnog obroka, istu morate temeljno podgrijati, što podrazumijeva da hrana „proključa“

#### 4. ČUVATI HRANU NA ODGOVARAJUĆOJ TEMPERATURI

- Ne ostavljajte kuvanu hranu na sobnoj temperaturi više od dva sata
- Svu kuvanu i kvarljivu hranu brzo nakon pripreme ostavite u frižider (preporučljivo čuvanje na temperaturi ispod 5°C)
- Ako se odmah nakon termičke pripreme hrana ne servira, onda se mora održavati vrelom (na temperaturi iznad 60°C) sve do momenta serviranja
- Ne čuvati kvarljivu hranu predugo, čak ni u frižideru
- Ne otapajte smrznutu hranu na sobnoj temperature, već u posudi sa toplom vodom

#### 5. KORISTITI HIGIJENSKI ISPRAVNU VODU I SIROVE NAMIRNICE

- Koristite higijenski ispravnu vodu za piće i pranje životnih namirnica
- Odvojite sirovu i termički obrađenu hranu
- Birajte hranu koja je pravilno pripremana (npr. pasterizovano mlijeko ili termički obrađena hrana)
- Operite voće i povrće posebno ako se jede sirovo
- Ne koristite namirnice poslije isteka roka trajanja