

Päť zásad pre bezpečnejšie potraviny

Udržiavajte čistotu

Prečo?

Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, na utierkach a kuchynských pomôckach, predovšetkým na doskách na krájanie a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a viesť k ochoreniam spôsobeným konzumáciou kontaminovaných potravín.

- ✓ Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často počas prípravy jedla.
- ✓ Umývajte si ruky po použití toalety.
- ✓ Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál.
- ✓ Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.

Oddelujte surové a uvarené

Prečo?

Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a morské živočíchy, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu preniesť na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

- ✓ Oddelujte surové mäso, hydinu a morské živočíchy od ostatných potravín.
- ✓ Používajte oddelené kuchynské pomôcky ako napr. nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami.
- ✓ Uskladňujte jedlo v kontajneroch – obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Dôkladne uvarte

Prečo?

Správne varenie zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70°C môže pomôcť zaisťiť bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

- ✓ Potraviny dôkladne uvarte, týka sa to najmä mäsa, hydiny a morských živočíchov.
- ✓ Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70°C. U mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer.
- ✓ Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

Prečo?

Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5°C alebo nad 60°C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5°C.

- ✓ Nenechávajte uvarené jedlá pri izbovej teplote viac ako 2 hodiny.
- ✓ Rýchlo schladte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5°C).
- ✓ Pred servirovaním udržiavajte jedlo horúce (viac ako 60°C).
- ✓ Neskladujte jedlá príliš dlhú dobu, dokonca ani v chladničke.
- ✓ Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote.

Používajte nezávadnú vodu a suroviny

Prečo?

Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere surovín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

- ✓ Používajte nezávadnú vodu alebo ju upravte tak, aby bola bezpečná.
- ✓ Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny.
- ✓ Vyberajte si potraviny, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko.
- ✓ Umývajte ovocie a zeleninu, hlavne ak ich jete surové.
- ✓ Nepoužívajte potraviny, ktorým uplynula doba trvanlivosti.

Poznanie = Prevencia



Svetová zdravotnícka organizácia

Kampaň "Bezpečné potraviny" sa realizuje v spolupráci s ÚVZ SR
Z anglického originálu „Five keys to safer food“ (© WHO, 2001)
vyrobila Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku, 2015.



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY