



**СОВЕТИ ЗА КОНЗУМИРАЊЕ НА
БЕЗБЕДНА ХРАНА**



Труењето со храна е често предизвикано од бактерии во храната со која се ракувало неправилно или пак истата била неправилно чувана. Таа храна може да има навидум својствен изглед, мирис и вкус. Кај одредена популација постои поголема опасност од труење. Тоа се малите деца, трудниците, старите луѓе и луѓе кои болуваат од одредени заболувања.

Следните совети на едноставен и практичен начин објаснуваат што треба да сторите со цел храната која ја купувате или носите дома да биде безбедна за конзумирање.

Десет едноставни чекори до храна која е безбедна за јадење:

1. Купувајте храна на места кои имаат добра репутација и чисти простории
2. Одбегнувајте расипана храна, храна со поминат рок или храна со оштетена амбалажа и пакување
3. Веднаш однесете ја дома оладената, замрзнатата или топлата храна, и тоа во изолирана амбалажа
4. Чувајте ја суровата храна одвоена од храната подготвена за јадење
5. Одбегнувајте да ја чувате храната која е склона на расипување во опасната температурна зона подолго од 4 часа
6. Оладената храна чувајте ја на температура пониска од 5°C, а топлата храна на температура повисока од 60°C
7. Добро измијте ги и избришете ги рацете кога подготвувате храна
8. Употребувајте одделни чисти садови за сурова и готова храна
9. Добро сварете го или испечете го меленото месо, пилешкото месо, риба или колбаси
10. Ако не сте сигурни дали храната е безбедна, исфрлете ја.

Држете ја храната во зоната на „вистинска“ температура !

Основно правило е дека „храната која е лесно расиплива, и бара посебни услови за чување, треба што подолго да се држи во зоната на вистинската температура, односно 60 -100°C за топла храна, 0-5°C за ладна храна и под 0°C за замрзната храна. Одбегнувајте чување на храната која е склона на расипување во зоната на опасна температура, односно од 5-60°C.

Конзумирајте ја храната која е лесно расиплива и која останала во зоната на опасна температура најдоцна во рок од два часа, и не оставајте ја за подоцна.

Кога купувате:

- Купувајте оладена или замрзната храна на крајот од пазарењето
- Топлата храна треба исто така да се купува на крајот од пазарењето и истата да биде одделена од ладната или замрзната храна

Внимателно одберете кога купувате храна



- Внимателно прочитајте ги податоците на етикетата во врска со хранливата вредност на производот, како и можните алергиски реакции
- Одбегнувајте производи во оштетени, нагмечени, надуени или напукнати конзерви, кутии или други амбалажи
- Одбегнувајте храна која остава впечаток дека е расипана или сменила боја
- Проверете дали лицето кое послужува храна користи посебни штипки за разни видови храна
- Купувајте јајца пакувани само во картонски кутии на кои е означен производителот и рокот на употреба и избегнувајте да купувате напукнати и нечисти јајца
- Одбегнувајте оладена и смрзната лесно расиплива храна која стои надвор од ладилник или замрзнувач

- Одбегнувајте готова храна која стои во откриени садови

Донесете ја храната брзо дома

- Ако сте купиле топла, оладена или замрзната храна, треба што побрзо да ја донесете дома
- Ако патувањето трае подолго од половина час или ако воздушните температури се многу високо, добро е да се понесе изолирана кутија или вреќа за ладење со ледени блокови, така што оладената или замрзнатата храна ќе се лади
- Добро би било топлата храна да се стави во посебен сад ако патувањето трае подолго од половина час
- Топлата храна може да се завитка во алуминиумска фолија
- Кога ќе пристигнете дома, оладената и смрзнатата храна веднаш ставете ја во ладилник и замрзнувач

Обрнете внимание кога храната ја носите од дома на некое друго место



- Кога одите на излет, јадете на отворено, носите храна на работа или на училиште, бидете внимателни во поглед на тоа како ракувате со храната, каде и колку време истата ја оставате
- Исечете го на парчиња месото кое треба да го носите некаде и подгответе ги сите салати за јадење
- Не ја ставајте готовата храна спремна за јадење во садови во кои била чувана готовата храна
- Обрнете внимание домашните миленичиња или други животни да не се во контакт со храната која се подготвува
- Може да понесете влажни марамици за еднократна употреба доколку нема чиста вода за миење на раце.