



Deset zlatnih pravila za sigurnu pripremu hrane (WHO)

1. Potrebno je izabrati sigurne sirovine i postupak obrade

- koristite sirovine samo od pouzdanih dobavljača, s garancijom zdravstvene ispravnosti;
- namirnice temeljito očistite i operite u čistoj, tekućoj vodi, u sudoperu predviđenom isključivo za tu namjenu;
- koristite odvojeni pribor za mehaničku obradu pojedinih namirnica.

2. Namirnice treba brižljivo i temeljito termički obraditi

- postupci kuhanja i pečenja sigurno uništavaju mikroorganizme ako je temperatura dovoljno visoka, a termička obrada dovoljno duga;
- temperatura ključanja sigurno je dovoljna, ali mora biti postignuta u svim dijelovima pripremljenog jela, što se postiže, između ostalog, dovoljno dugim kuhanjem i pečenjem, što eventualno može izostati prilikom pripreme duboko smrznutih namirnica.

3. Pripremljenu hranu treba konzumirati neposredno nakon pripreme (idealno unutar dva sata)

- ako se pripremljena hrana neće odmah poslužiti, potrebno ju je skladištiti u temperaturno nepovoljnim uslovima za razmnožavanje mikroorganizama, npr. u hladnjaku;
- treba zamrzavati samo svježe oprane namirnice i svježe pripremljenu hranu na temperaturi ispod -18 stepeni C;
- odmrzavanje namirnica treba nadzirati kako ne bi nepotrebno dugo stajale na temperaturi okoline jer bi se time stekli uslovi za razmnožavanje mikroorganizama;
- opće je pravilo da se jednom odmrznuta hrana nikada ne smije ponovo zamrzavati.

4. Termički obrađenu hranu treba pažljivo čuvati izvan opasne zone, tj. ispod 5 ili iznad 60 stepeni

5. Čuvanu pripremljenu hranu treba temeljito i brzo podgrijevati do kuhanja (100 stepeni), pri čemu unutrašnja temperatura u komadima mesa mora doseći više od 75 stepeni

6. Potrebno je spriječeti dodirivanje sirove i termički obrađene, gotove hrane

7. Treba redovito i često prati ruke tekućim sapunom

8. Sve kuhinjske radne površine i pribor treba održavati besprijeckorno čistim, koristeći pri tome pravilno odabrane i provedene postupke dezinfekcije

9. Hranu, obavezno, zaštititi od pristupa insekata, glodara i drugih životinja primjenom fizičkih prepreka (mreža na prozoru, poklopci), te primjenom postupaka dezinsekcije i deratizacije

10. Treba upotrebljavati zdravstveno ispravnu vodu

Ako ste u prilici da tražite informacije i savjete možete se obratiti najbližoj epidemiološkoj službi J.U. Zavoda za javno zdravstvo Kantona Sarajevo ili putem telefona: +387 33 622 028, 667 691