

Pět klíčů k bezpečnému stravování

Udržujte čistotu



✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.

✓ Umývejte si ruce po použití toalety.

✓ Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy a zařízení, používané pro přípravu pokrmů.

✓ Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Proč?

I když většina mikroorganizmů nemusí nutně způsobit zdravotní problémy, je řada mikrobů, které jsou pro lidský organismus nebezpečné. Nacházejí se především v půdě, vodě, zvířatech i lidech a přenáší se na rukou, utěrkách, nádobí a zvláště na kráječicím prkénku. Dotykem se mikrobi mohou přenést na pokrm a způsobit onemocnění z potravin.

Oddělujte pokrmy syrové a uvařené



✓ Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin.

✓ Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádobí, jako jsou nože a kráječicí prkénka.

✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Proč?

Syrové potraviny, především maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy, mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které se mohou během přípravy a skladování jídla přenášet do ostatních potravin.

Pokrmy důkladně vařte



✓ Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajíček a mořských plodů, důkladně vařte.

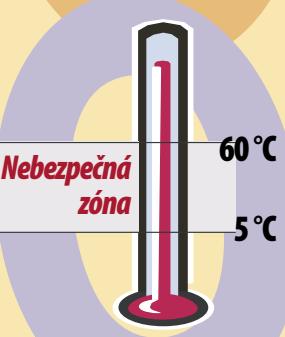
✓ Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo teploty alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr.

✓ Pokrmy vždy rádně ohřívejte.

Proč?

Důkladné vaření, při dosažení teploty 70 °C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min., zabije téměř všechny nebezpečné mikroby. Mezi jídla, která vyžadují zvláštní pozornost, patří sekáné maso, masové rolády, velké kůty a drůbež vcelku.

Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách



✓ Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.

✓ Hotové pokrmy a zkáze podléhající potraviny včas uložte do ledničky (min. teplota 5 °C).

✓ Servírujte pokrmy velmi horké (více než 60 °C).

✓ Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce.

✓ Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce.

Proč?

Ji-li pokrm uchováván při pokojové teplotě, mikroby se mohou velmi rychle rozmnožovat. Pokud se však jídlo udržuje při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C, rozmnožování mikrobů se zpomalí nebo zastaví. U některých nebezpečných mikrobů však dochází k jejich rozmnožování i při teplotě nižší než 5 °C.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny



✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby závadná nebyla.

✓ Vyberejte čerstvě a nezávadné potraviny.

✓ Volte zpracované potraviny, jako například pasterované mléko.

✓ Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové.

✓ Nepoužívejte potraviny po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Proč?

Suroviny, včetně vody a ledu, mohou být kontaminovány nebezpečnými mikrobami a chemikáliemi. Toxické chemikálie se mohou tvorit ve zkažených a zplesnivělých potravinách. Pečlivý výběr surovin a jednoduchá opatření, jako jsou mytí a odstraňování slupek, mohou toto riziko snížit.

Znalost = Prevence

