



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

# RADY PRO SPOTŘEBITELE

**Správné uchovávání  
potravin a pokrmů  
v chladničce = prevence  
vzniku onemocnění  
z potravin**

Informační centrum bezpečnosti potravin

# Jak správně uchovávat potraviny v chladničce



**Každá potravina má v chladničce své místo**

# Správné uchovávání potravin a pokrmů v chladničce = prevence vzniku onemocnění z potravin

Snaha lidí o co nejdéší uchovávání potravin a pokrmů je stará tisíce let. Při nevhodném uchovávání však může dojít ke změnám, které mohou být příčinou různých alimentárních onemocnění (střevních infekcí apod.).

## Jak správně uchovávat potraviny a pokrmy v chladničce a mrazničce?

- potraviny a pokrmy uchovávejte v chladničce při teplotách do 5 °C a v mrazničce minimálně při - 18 °C
- pamatujte si, že teplota v chladničce se může lišit v horní a spodní části i v boxu ve dveřích
- chladničku nepřepřlňujte, otevírejte ji na co nejkratší dobu
- zabraňte tzv. křížové kontaminaci, zabraňte kontaktu a kontaminaci tepelně upravených potravin a pokrmů syrovými potravinami
- chlazené a mražené potraviny nakupujte vždy až na závěr nákupu a doma je ihned uložte do chladničky nebo mrazničky
- nedávejte do chladničky horké nebo teplé pokrmy, ty nejdříve vychladte, např. ponořením v nádobě do dřezu se studenou vodou
- pravidelně chladničku/mrazničku rozmrazujte a proveďte její důkladné umytí a dezinfekci
- dbejte na správné zamrazování a rozmrazování potravin a pokrmů (zamrazování rychlé/rozmrazování pomalé)
- při zamrazování potravin odstraňte vzduch z plastového sáčku a označte jej názvem a datem zamrazení.

**Správné uchovávání v chladničce a mrazničce Vám umožní zabezpečit pro Vaši rodinu zdravotně nezávadné potraviny a pokrmy a předcházet tak účinně značnému nebezpečí vzniku onemocnění z potravin.**



# Křížová kontaminace potravin a pokrmů

## Co je křížová kontaminace?

Lze ji definovat jako přenos mikroorganismů (bakterií apod.) z míst jejich přirozeného výskytu, např. ze syrového masa, zeleniny, vajec, na ostatní potraviny či pokrmy, které dále slouží bez tepelné úpravy k výživě člověka.

## Mikroorganismy mohou být při křížové kontaminaci přeneseny přímo nebo nepřímo.

Přímo mohou být mikroorganismy přeneseny např. šťávou nebo krví ze syrového masa v chladničce, která znečišťuje již hotové pokrmy nebo když maso či zelenina nejsou v nákupní tašce dobře zabaleny a kontaminují ostatní nakoupené potraviny.

Nepřímo dochází ke křížové kontaminaci např. přes ruce, kuchyňské zařízení, přes nože, prkénka a nádobí nebo na znečištěné pracovní ploše.

## Křížové kontaminace lze zabránit – je však třeba dodržovat základní pravidla. K nim například patří:

- syrové maso, vejce a zeleninu při nákupu řádně zabalte nebo uložte odděleně od ostatních potravin
- omyté potraviny (například ovoce a zeleninu) umístěte do čistého sáčku či kontejneru, nedávejte je zpět do originálního obalu
- uchovávejte syrové maso v chladničce tak, abyste zabránili odkapávání šťávy a krve, a aby maso nekontaminovalo ostatní potraviny a pokrmy
- při vaření a úpravě potravin používejte výhradně různé nože a nářadí na syrové potraviny a na již hotové či dále neupravované potraviny a pokrmy
- kuchyňské nářadí po kontaktu se syrovými potravinami vždy důkladně umyjte v horké vodě se saponátem a následně opláchněte vodou
- ruce si myjte co nejčastěji, vždy po manipulaci se syrovým masem, vejci a zeleninou
- používejte čisté utěrky a ručníky, vhodnější jsou jednorázové
- potraviny a hotové pokrmy, které chcete uchovat, nejdříve rychle zchladte a pak uložte do chladničky.

## Pamatujte si, že zabráníte-li křížové kontaminaci potravin a pokrmů, máte velkou šanci účinně předejít vzniku střevních infekcí.

## Informační centrum bezpečnosti potravin je komunikačním centrem, které shromažďuje, zpracovává a poskytuje informace o problematice bezpečnosti potravin

- webové aplikace
- publikace a letáky pro spotřebitele
- semináře, přednášky
- výukové programy pro veřejnost

