



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Pět klíčů k bezpečnému stravování



World Health
Organization



3. lékařská fakulta
Univerzity Karlovy

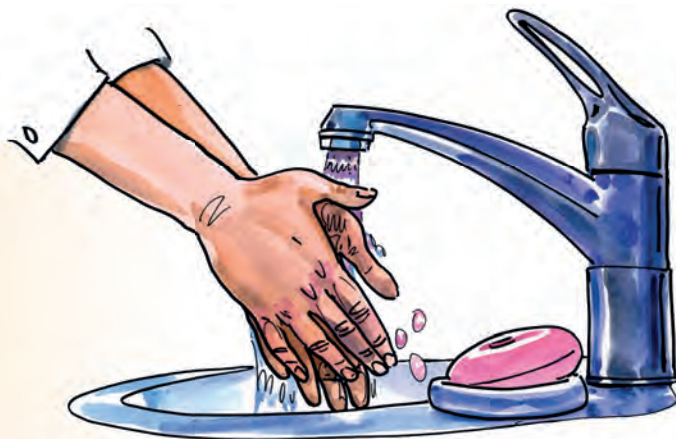
1. klíč: Udržujte čistotu



- Vždy si umyjte ruce, než začnete jídlo připravovat. Mýjte si je i během přípravy pokrmu.
- Udržujte čistě omyté i všechny povrchy (např. kuchyňská deska) a nástroje (prkénko, nože apod.), které pro přípravu pokrmů používáte.
- Nedovolte hmyzu, hlodavcům a dalším škůdcům, aby hodovali na vašich potravinách.
- Samozřejmostí je, že si vždy umyjete ruce po použití toalety.

Proč je nutné udržovat čistotu?

Protože je řada mikrobů, které jsou člověku nebezpečné. Nacházejí se jak např. v půdě a ve vodě, ale i ve zvířatech a lidech. Na pokrmy se přenášejí z rukou, utěrek, z kuchyňského nádobí a náčiní a mohou způsobit onemocnění z potravin.



2. klíč: Oddělujte od sebe syrové a uvařené pokrmy

- Oddělujte syrové maso, drůbež, ryby a mořské plody od ostatních potravin.
- Při práci se syrovými (neuvařenými) potravinami používejte jiné nářadí a nádoby, zejména jsou důležité jiné nože a krájecí prkénka.
- Neuvařené (syrové) potraviny uchovávejte odděleně, aby se zabránilo kontaktu s již uvařenými pokrmy.



Proč je nutné oddělovat od sebe syrové a uvařené pokrmy?



Protože syrové potraviny – především maso, drůbež či ryby a šťávy z nich – mohou obsahovat nebezpečné mikroby, které by se během přípravy nebo skladování přenesly do ostatních pokrmů a následně pak člověku způsobily onemocnění.



3. klíč: Pokrmy vždy důkladně uvařte

- Všechny pokrmy, zejména však maso, drůbež či vejčička, důkladně uvařte.
- Polévky a dušená jídla vždy vařte tak dlouho, aby uvnitř pokrmu byla dosažena teplota 70 °C alespoň po dobu 10 minut. Proto je vhodné používat teploměr. Při přípravě masa a drůbeže dbejte na to, aby z něj vytékala čirá, nekrvavá šťáva.
- Pokrmy vždy dobře ohřívejte.

Proč je nutné pokrmy důkladně uvařit?

Protože důkladné vaření – dosažení teploty 70 °C po dobu alespoň 10 minut uvnitř celého pokrmu – zabíjí téměř všechny nebezpečné choroboplodné mikroby. Mezi pokrmy, kterým je nutné věnovat zvláštní pozornost, patří zejména sekané či mleté maso, masové rolády, velké kusy masa (např. velké kýty) a drůbež připravovaná vcelku.



4. klíč: Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny.
- Pokrmy servírujte horké, doporučuje se teplota minimálně 60 °C.
- Hotové pokrmy, stejně jako syrové potraviny rychle podléhající zkáze (např. salámy, mléčné výrobky apod.), uložte do ledničky, v níž by maximální teplota měla být 5 °C.
- Pokrmy neskladujte v lednici příliš dlouho.
- Pokrmy nerozmrazujte rychle, tzn. např. při pokojové teplotě, ale zvolna – v ledničce.



Proč je nutné uchovávat pokrmy při bezpečných teplotách?

Protože při vyšších, např. pokojových teplotách, se mikrobi rozmnožují velmi rychle. Pokud je pokrm uchovávan při uvedených bezpečných teplotách, rozmnožování mikrobů se výrazně zpomalí nebo zastaví.



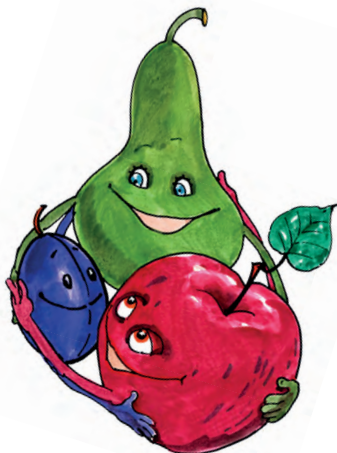
5. klíč: Používejte pouze nezávadnou vodu a suroviny

- Vždy používejte jen nezávadnou (pitnou) vodu. Pokud ji nemáte k dispozici, je nutné vodu upravit, např. převařením.
- Ovoce a zeleninu, pokud je jíte syrové, omyjte zvláště důkladně.
- Pro přípravu pokrmů používejte jen čerstvé, nezávadné potraviny.
- Volte zpracované potraviny, například pasterované mléko.
- Nikdy nepoužívejte „prošlé“ potraviny – po uplynutí trvanlivosti a data jejich použitelnosti.

Proč je nutné používat nezávadnou vodu a suroviny?

Protože suroviny pro přípravu pokrmů včetně vody a ledu mohou být znečištěny nebezpečnými mikroby nebo chemikáliemi. Toxické chemikálie se totiž mohou tvořit ve zkažených, zplisnivělých potravinách. Toto riziko může snížit nebo odstranit jak pečlivý výběr surovin, tak jednoduchá opatření, jako jsou například mytí či odstraňování slupek.





Co jste si uložili do paměti?

1. Jak často je nutné umývat si ruce při manipulaci s jídlem?

- a) Není třeba si ruce mýt, přílišná čistota škodí.
- b) Umývat si ruce je nutné před tím, než začneme jídlo připravovat, a také několikrát i během jeho přípravy.

2. Které syrové potraviny je zejména nutné oddělovat od uvařených pokrmů?

- a) Především syrové maso, drůbež, mořské plody a jejich šťávy.
- b) Ovoce a zeleninu.

3. Při jaké teplotě a jak dlouho je nutné pokrm vařit, aby se nebezpečné mikroby zlikvidovaly?

- a) 70 °C uvnitř celého pokrmu, po dobu nejméně 10 minut.
- b) Stačí 50 °C po dobu 5 minut.

4. Při jaké teplotě je žádoucí uvařené pokrmy udržovat?

- a) Při teplotě nižší než 5 °C nebo vyšší než 60 °C.
- b) Při pokojové teplotě.

5. Jakou vodu se při přípravě pokrmů doporučuje používat?

- a) Je to jedno, naši předkové také vařili z vody, kterou měli.
- b) Pouze vodu nezávadnou, tj. pitnou, nebo upravenou, např. převařením.



(Správné odpovědi: 1b, 2a, 3a, 4a, 5b).



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vydalo Ministerstvo zemědělství – Informační centrum bezpečnosti potravin
s využitím textu Světové zdravotnické organizace (WHO)
Pět klíčů k bezpečnému stravování („Five keys to safer food“)

Těšnov 17, 117 05 Praha 1,
www.eagri.cz, e-mail: info@mze.cz
www.bezpecnostpotravin.cz, www.viscojis.cz

Ilustrace pro MZe vyrobil GRIFART, spol. s r. o.

5. vydání

© 2019