



Osnovna priporočila za preprečevanje okužb in/ali zastrupitev pri pripravi živil doma

- Vedno poskrbimo za ustrezno umivanje rok pri delu z žvili.
- Kupujemo sveža živila, od znanih proizvajalcev, z ustreznimi označbami.
- Pozorni smo na datum uporabnosti, temperaturo shranjevanja, embalažo, ki ne sme biti poškodovana in navodila za pripravo.
- Hitro pokvarljiva živila prenesemo od trgovine do doma z izolirnimi vrečkami ali s hladilnimi torbami v čim krajšem času.
- Doma moramo živila čim prej shraniti v hladilnik (do 5 °C), zamrzovalnik (pod -18 °C) oz. v shrambo za živila.
- Meso shranjujemo na polici hladilnika tako, da ne pride do izcejanja mesnega soka na druga živila.
- Mesa nikoli ne odtajamo na kuhinjskih površinah pri sobni temperaturi. Pravilno odtajevanje: v hladilniku, v hladni vodi ali v mikrovalovni pečici.
- Preprečujemo navzkrižno onesnaženje pri pripravi različnih vrst živil z ločenimi kuhinjskimi pripomočki (deske, noži, pribor, ipd.) ali med različnimi postopki dela le te temeljito operemo z vročo vodo in detergentom.
- Pranje surovega perutninskega mesa pred toplotno obdelavo ni priporočljivo (nevarnost nastanka vodnega aerosola, ki s pranjem povzroči raztros mikroorganizmov po kuhinjskih površinah, opremi in priboru).
- Za preprečevanje črevesnih okužb z žvili moramo ustrezno toplotno obdelati živila. Predvsem pazimo na zadostno toplotno obdelavo mesa.
- Priporočljivo je, da se tudi gospodinjstva opremijo z vbodnimi termometri za merjenje središčne temperature večjih kosov mesa.
- Ostanke toplotno obdelanih in že pripravljenih živil preložimo v zaprte posode in jih shranimo v hladilniku ter čim prej porabimo.

Več na: www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/higienska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike.pdf



Pripravljalci gradiva: Mojca Jevšnik, Zdravstvena fakulteta, Oddelek za sanitarno inženirstvo,
Lidija Baša | Oblikovanje in ilustracije: Lidija Baša | Naklada: 100 izvodov

KORAKI K ZAGOTAVLJANJU VARNOSTI ŽIVIL ZA POTROŠNIKE



NAKUPOVANJE ŽIVIL

v voziček zložimo najprej živila, ki niso hitro pokvarljiva

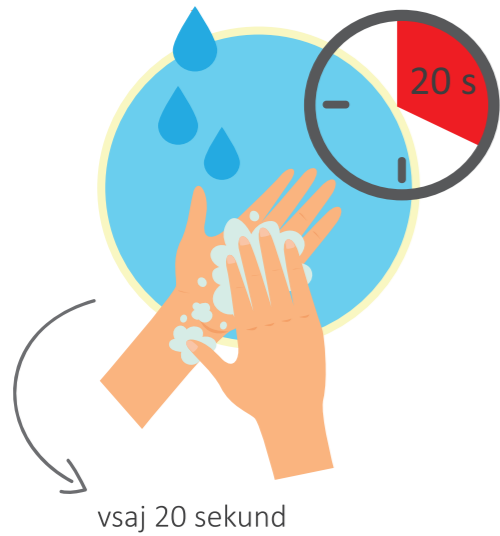


nato v voziček zložimo še hitro pokvarljiva živila in se v najkrajšem možnem času odpravimo proti blagajni



hitro pokvarljiva živila zložimo v izolirno vrečko ali hladilno torbo in jih čim prej shranimo v skladu z navodili proizvajalca

UMIVANJE ROK



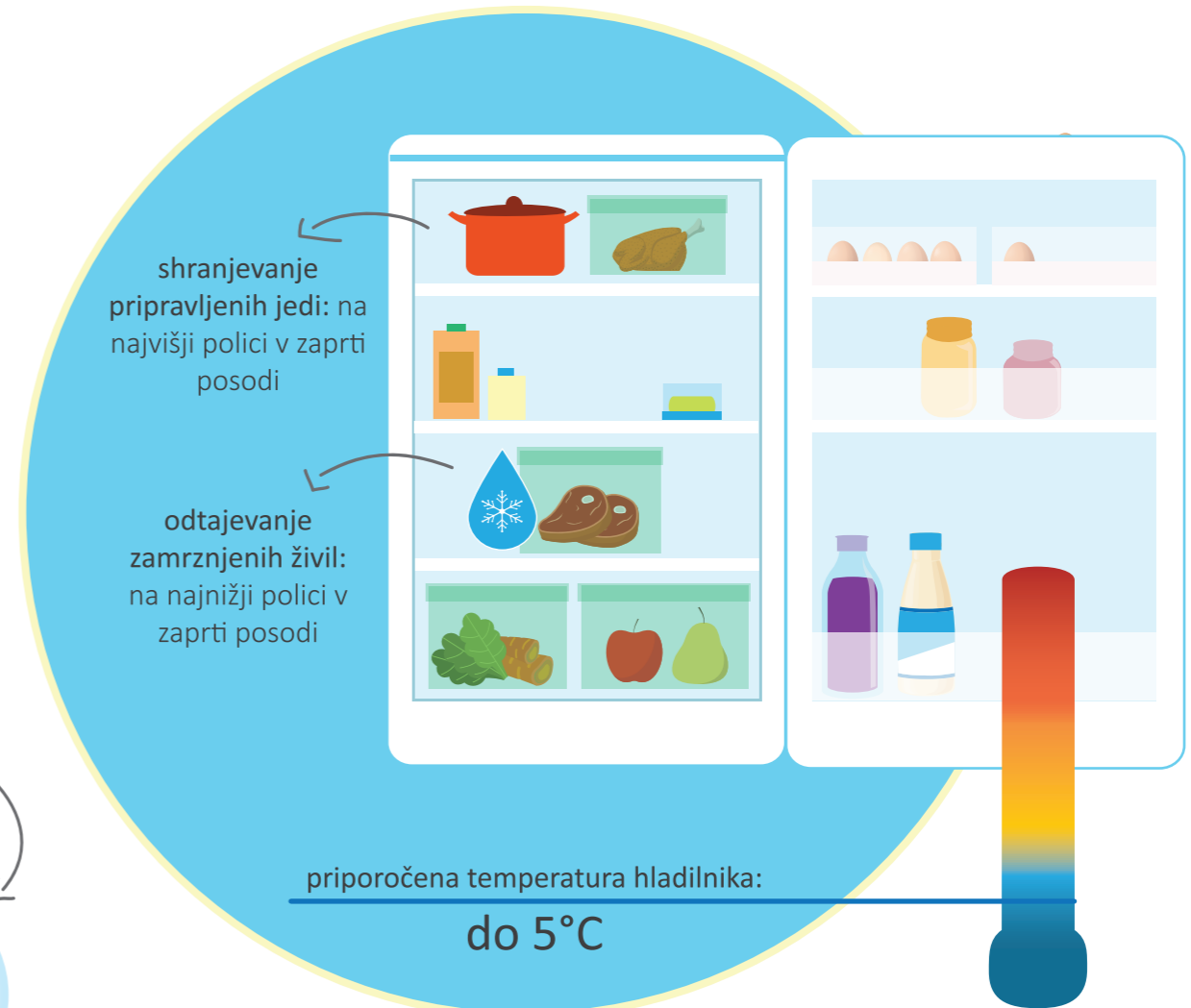
vsaj 20 sekund

REZANJE ZELENJAVE, SUROVEGA MESA IN RIB



deske in nože je potrebno ločiti ali temeljito oprati z detergentom in vročo vodo

ODTAJEVANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL V HLADILNIKU

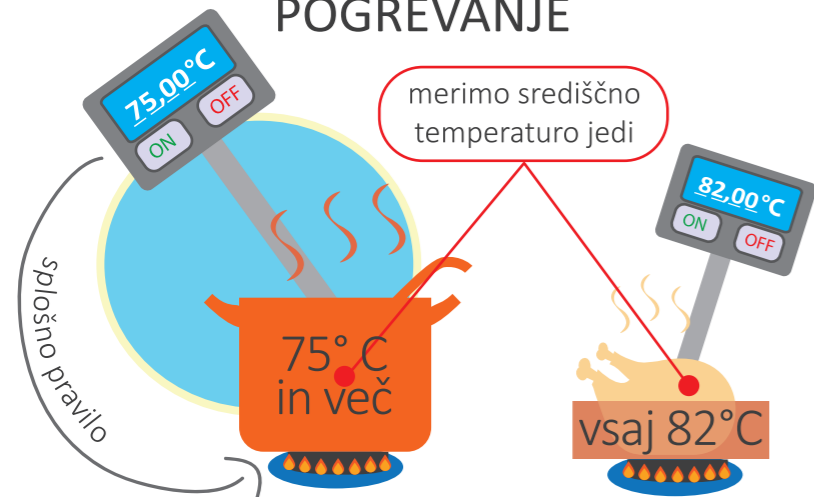


shranjevanje pripravljenih jedi: na najvišji polici v zaprti posodi

odtajevanje zamrznjenih živil: na najnižji polici v zaprti posodi

priporočena temperatura hladilnika:
do 5°C

TOPLOTNA OBDELAVA IN POGREVANJE



merimo središčno temperaturo jedi

75°C in več

vsaj 82°C

splošno pravilo

TEMELJITO PRANJE POSODE IN PRIPOMOČKOV

ločevanje posode in krp za domače živali ter ločeno pranje

