

Sigurnost hrane

Priručnik za edukatore



Uvod u sigurnost hrane

Top savjeti za sigurnost hrane

Cilj ovog kratkog priručnika je pružiti neke vrhunske savjete za sigurnost hrane. U ovom priručniku pružit ćemo vam pregled 4 temeljnih savjeta u sigurnosti hrane. Ovo su:

1. Hlađenje
2. Kuhanje
3. Čišćenje
4. Unakrsna kontaminacija

Savjeti za hlađenje i zamrzavanje

Prvi savjet odnosi se na temperaturu na kojoj treba držati hladnjak i zamrzivač. Da li to već znaš? Možda znate, ali članovi u vašoj grupi možda trebaju posdsjetnik. Ispravna temperatura za pohranu hrane u hladnjaku je između 0-5 stupnjeva Celzijusa. Znaš li reći koja je to temperatura za tvoj zamrzivač? Zamrzivač za kućanstvo treba držati na najmanje 18 stupnjeva Celzijusa, kako bi se osiguralo da je zamrzavanje pohranjene hrane sigurno.

Prilikom skladištenja hrane u hladnjaku, sljedeći savjeti su dobri za zapamtiti. Ove savjete je certificirala Irska agencija za sigurnost hrane, tako da dolazi iz pouzdanog izvora!

- Kada kuhate hranu i nećete je odmah pojesti ili ako nakon

posluživanja postoje ostaci, stavite ih čist tanjur, pokrijte i pohranite u hladnjak u roku od dva sata.

- Bacite svu visokorizičnu hranu, kao što su mesni proizvodi, koja stoji na sobnoj temperaturi više od dva sata.
- Ne zaboravite koristiti čisto posuđe i pribor za kuhanje hrane kako bi se spriječila unakrsna kontaminacija.
- Prije hlađenja provjerite da se sva hrana prije dobro ohladi. Ne zaboravite da ne stavljate hranu u hladnjak kada je još vruća, jer bi to moglo podići temperaturu hladnjaka i dopustiti drugim namirnicama da se previše zagriju.
- Dijeljenje hrane na manje porcije i stavljanje u plitko posuđe može pomoći da se brže ohladi.
- Kada hladite puricu ili drugu veliku pticu, uklanjanje nogu pomoći će da se brže ohladi.
- Važno je da se ostaci kuhane riže brzo ohlade, a zatim se stave u hladnjak.
- Ostaci pohranjeni u hladnjaku trebaju se pojesti u roku od 3 dana.

Irska agencija za sigurnost hrane, također je objavila sljedeće savjete koji će nam pomoći da razumijemo kako sigurno zamrznuti i odmrznuti hranu koja je pohranjena u zamrzivaču:

- Prije smrzavanja, provjerite da se sva hrana ohladi unutar 2 sata, a zatim zamrzne.
- Vrata zamrzivača držite zatvorenima i otvarajte samo kad je to potrebno, tako da temperatura zamrzivača ne padne.
- Nemojte zamrzavati hranu nakon što istekne rok trajanja, jer možda neće biti sigurna za konzumiranje.
- Ne postoji gornji rok koliko dugo nakon smrzavanja možete jesti hranu, sa stajališta sigurnosti hrane; međutim, što je duže hrana zamrznuta, to će biti lošija kvaliteta hrane.

Kada se odmrzava hrana pohranjena u zamrzivaču, važno je napomenuti da većinu hrane treba u potpunosti odmrznut prije nego što se može kuhati ili jesti. Kako biste bili sigurni da je vaša hrana temeljito odmrznuta prije jela ili kuhanja, slijedite ove savjete:

- Odmrzavanje hrane u hladnjaku je najsigurniji način.
- Za svakih 2-2,5 kg hrane koju odmrzavate, trebali biste pustiti da se najmanje 24 sata odmrzne u hladnjaku.
- Nikada nemojte ponovno zamrzavati tu hranu.
- Nakon što se hrana odmrzne, mora se skuhati i pojesti u roku od 24 sata.
- Nemojte koristiti mikrovalnu pećnicu za odmrzavanje hrane, osim ako je nećete skuhati i odmah pojesti. Odmrzavanje hrane u mikrovalnoj pećnici može zagrijati dovoljno hrane za rast štetnih bakterija, tako da bi je trebalo skuhati da ubije bakterije na višim temperaturama.
- Uvijek pregledajte naljepnice na pakiranjima prethodno skuhanih i zapakiranih obroka. Neki spremni obroci su za kuhanje, a u tom slučaju nema potrebe za odmrzavanjem obroka unaprijed.

Savjeti za kuhanje

Iako je važno temeljito kuhati svo meso, povrće, ribu i druge proizvode prije jela, jerjeu nekuhano meso opasno, usredotočit ćemo se na davanje nekih vrhunskih savjeta za pripremu i kuhanje mesa u ovom dijelu.

- Sirovo meso sadrži štetne bakterije, tako da je važno da se meso obrađuje pažljivo i temeljito skuha tako da ubije štetne bakterije.
- Meso sadrži štetne bakterije kad je sirovo i stoga ga treba skuhati do kraja:
 - piletina, puretina i sva perad;
 - mljeveno meso ili riba;
 - hamburgeri;
 - kobasice;

- jetra;
 - bubrež;
 - kebab;
 - pileći medaljoni.
- Mljeveno meso može sadržavati štetne bakterije unutar mesa – u odrescima ili zglobovima svježeg mesa, bakterije žive na vanjskom sloju, međutim to može ući unutra mesa kada je mljeveno.
- Prilikom kuhanja manjih mesnih proizvoda – kao što su pileći medaljoni, kobasice i burgeri – redovito se preokreće tijekom kuhanja kako bi se osiguralo da se svi dijelovi temeljito kuhaju.
- Za provjeru da je perad je kuhana, trebali probušiti najdeblji dio mesa vilicom ili čačalicom i ako sokovi izlaze jasno, meso je kuhano.
- Za druge vrste mesa, trebali biste izrezati meso u sredini kako biste provjerili je li meso pečeno u cjelosti.
- Prije i nakon rukovanja sirovim mesom temeljito operite ruke.
- Operite sve površine i pribor dotaknute sirovim mesom s dezinficijensom.

Savjeti za čišćenje

Redovito čišćenje u kuhinji je bitno da se zaustavi širenje bakterija. Kako biste bili sigurni da učinkovito čistite:

- Uvijek koristite toplu, sapunicu za čišćenje posuđa, pribora i površina.
- Pazite da ožuljate posuđe, pribor i površine prilikom čišćenja – nemojte samo proći krpom za posuđe preko prljavih površina.
- Očistite radnu ploču, daske za rezanje i sve površine prije i nakon pripreme hrane.
- Stavite daske za rezanje u perilicu posuđa ili ih operite vrućom vodom nakon pripreme mesa - viša temperatura pomaže ubiti sve bakterije.
- Krpe za posuđe i ručnici trebaju se prati svaka 2 dana kako bi se ubile bakterije.
- Za pranje krpa i ručnika, koristite perilicu rublja ili kuhajte krpe u vrućoj vodi na 15 minuta kako bi uništili sve bakterije.

Savjeti za izbjegavanje unakrsne kontaminacije

Kako biste izbjegli unakrsnu kontaminaciju od sirovog mesa u drugu kuhanu hranu, slijedite ove savjete:

- Temeljito operite ruke nakon rukovanja sirovim mesom i peradi – temeljito znači koristiti toplu, sapunastu vodu, trljajte ruke kako biste stvorili pjenu, oprali ispod

noktiju, između prstiju, nadlanice i dlanova ruku i do zapešća kako biste bili sigurni da nema bakterija na rukama.

- Budite oprezni prilikom bacaja ambalaže sirovog mesa – *E Coli* i druge štetne bakterije mogu preživjeti na površini pakiranja

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su dodatne informacije o osnovama sigurnosti hrane. Informacije u ovom priručniku mogu biti vrlo korisne članovima vaše lokalne grupe i podržavati ih da podučavaju svoju djecu i druge članove obitelji o važnosti sigurnosti hrane. Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku Prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste im predstavili temu sigurnosti hrane. Ova prezentacija daje neke od osnovnih informacija koje su uključene u ovaj priručnik, ali ne sve. Cilj ovog priručnika je dati vam dodatne informacije, tako da možete testirati znanje članova vaše grupe s nizom jednostavnih pitanja i dati im prave odgovore ako ih nemaju. Koristite prezentacije za:

- Razgovor s članovima svoje lokalne skupine o tome kako rukovati i pohraniti svoju hranu i ako oni imaju bilo kakvih pitanja o sigurnosti hrane?

hrane do 24 sata, stoga sigurno bacite svu ambalažu i operite ruke nakon rukovanja pakiranjem.

- Prilikom kupovine uzmite zasebnu vrećicu za sirovo meso i perad kako biste osigurali da nema kontaminacije od pakiranja na drugu hranu.
- Istaknite neke od jednostavnih savjeta za pohranu i kuhanje hrane.
- Istaknite neke od opasnosti neadekvatnog čišćenja i unakrsne kontaminacije.

Grupna aktivnost

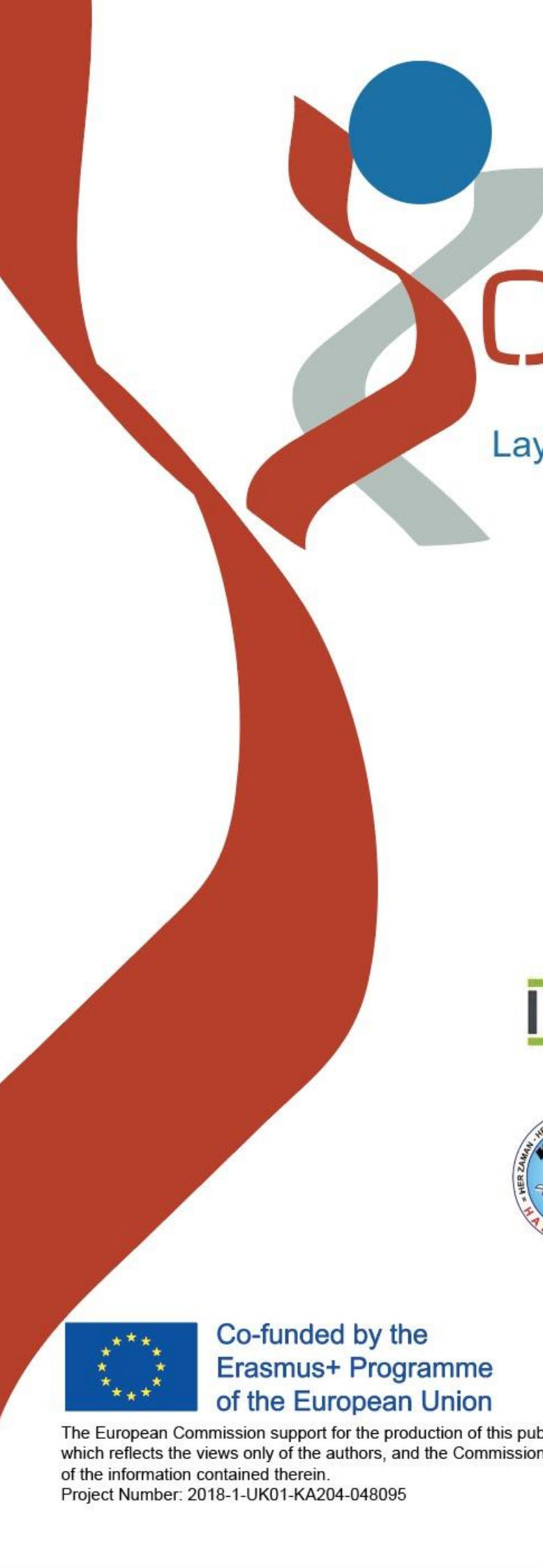
Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, grupnu raspravu možete započeti postavljanjem slijedćih pitanja članovima i zapisivanjem njihovih odgovora:

- Koja bi temperatura trebala biti vaša hladnjaka?
- Koliko dugo nakon hlađenja trebate koristiti ostatke hrane?
- Koliko dugo nakon smrzavanja trebate koristiti ostatke hrane?
- Koje meso sadrži štetne bakterije kada je sirovo?
- Zašto je važno temeljito kuhati mljeveno meso?
- Kako provjeravaš je li perad kuhana?
- Koliko često treba prati kuhinjske krpe i ručnike?
- Koliko dugo može *E Coli* živjeti na kuhinjskim površinama i pakiranju?

Nakon što ste zabilježili njihove odgovore na ova pitanja, možete pregledati pitanja

koja su pogriješili i podijeliti točne odgovore s njima. Zatim možete voditi kratku grupnu aktivnost navodeći sljedeće prehrambene proizvode i pitajući kako ih treba pohraniti, radeći s grupom kako biste pronašli točne odgovore: majoneza; otvorena limenka graha; pileća prsa; jagode; jogurt, škampi.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095