

PREPORUKE SVETSKE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZA BEZBEDNU HRANU	KAKO PRIMENITI PREPORUKU ?	ZAŠTO PRIMENITI PREPORUKU ?
<p>Čistoća je pola zdravlja!!! Održavajte čistoću (ličnu higijenu, opštu higijenu prostorija za pripremu hrane, radnih površina, pribora za jelo i pripremu hrane i zaštitite hranu od insekata i glodara)!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • perite ruke pre rukovanja hranom i često tokom pripreme hrane • operite ruke nakon korišćenja toaleta • redovno perite i dezinfikujte sve površine i opremu koji se koriste za pripremu hrane • zaštitite kuhinjske površine i hranu od insekata, štetočina i ostalih životinja 	<p>Većina mikroorganizama ne uzrokuje bolesti ali postoje i opasni mikroorganizmi koji su široko rasprostranjeni u zemlji, vodi, životinjama i ljudima. Ovi mikroorganizmi se nalaze na rukama, krpama za brisanje i posuđu, naročito na daskama za sečenje gde i pri najmanjem kontaktu mogu da pređu na hranu i izazovu bolesti koje se prenose putem hrane.</p>
<p>Izdvoj gotova jela od sirovih namirnica!!! Odvajajte sirovu hranu od termički obrađene hrane!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • odvajajte sirovo (sveže) meso, živinsko meso, ribu, i plodove mora od ostale hrane • koristite posebnu opremu i posuđe kao što su noževi i daske za sečenje pri rukovanju sirovom hranom • čuvajte hranu u posudama kako biste izbegli kontakt između sirove i pripremljene hrane 	<p>Sirova hrana, naročito meso, živinsko meso, riba i plodovi mora i njihovi sokovi, mogu da sadrže mikroorganizme koji mogu preći na ostalu hranu tokom pripreme i čuvanja.</p>
<p>Skloni hranu sa vrućine!!! Čuvajte hranu na bezbednoj temperaturi !</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ne ostavljajte termički obrađenu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata • staviti odmah u frižider svu termički obrađenu hranu i lako kvarljivu hranu ako je moguće na temperaturi nižoj od 5°C • održavajte temperaturu termički obrađene hrane (ne više od 60°C) pre serviranja • ne čuvati hranu isuviše dugo čak ni u frižideru • ne otapajte smrznutu hranu na sobnoj temperaturi 	<p>Mikroorganizmi se mogu vrlo lako i brzo razmnožiti ukoliko se hrana čuva na sobnoj temperaturi. Čuvanjem hrane na temperaturi nižoj od 5°C ili višoj od 60°C usporičete ili zaustaviti rast mikroorganizama. Neki mikroorganizmi mogu da rastu i na temperaturi nižoj od 5°C.</p>
<p>Termički obradi!!! Vršite termičku obradu na odgovarajućoj temperaturi i u odgovarajućem trajanju !</p>	<ul style="list-style-type: none"> • termička obrada mora biti na odgovarajućoj temperaturi i u odgovarajućem trajanju, naročito kada je reč o mesu, živinskom mesu, ribi, jajima i plodovima mora • kuvati hranu kao što su supe, čorbe i paprikaši do tačke ključanja kako biste bili sigurni da je postignuta temperatura od 70°C, sokovi mesa i živinskog mesa moraju biti bistri a ne ružičasti • dobro podgrejati termički obrađenu hranu 	<p>Adekvatnom termičkom obradom se ubija većina opasnih patogenih mikroorganizama. Studije su pokazale da se termičkom obradom hrane na temperaturi od 70°C dobija hrana bezbedna za upotrebu. Hrana koja zahteva posebnu obradu uključuje mleveno meso, velike komade mesa i trupove živine.</p>
<p>Obezbedi ispravnu vodu i namirnice za pripremu hrane!!! Koristite vodu i sirovine (namirnice) koje su bezbedne za upotrebu !</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koristite samo vodu koja je higijenski ispravna i bezbedna za upotrebu • odaberite sveže i ispravne namirnice • odaberite prerađenu hranu koja je bezbedna • perite voće i povrće pre upotrebe naročito ako ga konzumirate u svežem stanju • ne koristite hranu kojoj je istekao rok upotrebe 	<p>Sirovine u proizvodnji i pripremi hrane uključujući i vodu i led, mogu biti zagađene opasnim mikroorganizmima ili hemijskim supstancama. Toksične hemijske supstance mogu da se formiraju i na oštećenoj i plesnivoj hrani. Pažljivo biranje sirovina i jednostavne mere kao što su pranje i ljušćenje mogu da smanje stepen rizika.</p>