

## Како руковати храном у летњим месецима?

Велики број бактерија и вируса не изазивају болест код људи, али ипак постоји одређени број „опасних“ микроорганизама, који се налазе у земљишту, води, животињама.

Преко спољне средине, у контакту са носиоцима болести (екскрети, преко руку, рана), микроорганизми могу бити пренети на радне површине, крпе за брисање, прибор, даске за сечење, те сваким контактом могу да се пренесу на храну и изазову тровање храном.

Како би се избегла могућност изазивања болести неопходно је:

- одржавати хигијену свих посуда и површина руку, свега што долази у контакт са храном
- прање руку топлем водом и сапуном пре припреме хране, у току саме припреме, сечења, кувања, као и након употребе тоалета
- детаљно чишћење и прање површина и прибора коришћеног за припрему хране
- обезбедити заштиту простора и храну од инсеката, глодара и животиња

Сирова храна, укључујући воду и лед, може да буде загађена микроорганизмима и последично токсинима. Отпорни „филмови“ које стварају одређени микроорганизми или њихови токсини могу да се формирају у оштећеној и плеснивој храни. Зато током лета треба обратити пажњу на избор сирових састојака и хране која се припрема, и једноставним поступцима прања и љуштења смањити ризик од тровања храном. Такође, током кувања или печења хране, уништавају се скоро сви микроорганизме, те ове поступке треба примењивати када год је то упутно. Држањем хране на температурама испод 4°C, раст/умножавање микроорганизама се успорава или зауставља.

Са храном и састојцима треба поступати тако да се:

- купује храна познатог порекла, декларисана и која је држана на адекватној температури
- набавља храна која је свежа, без присуства оштећења, буђи или непријатних мириса
- храна чува на температури прописаној на амбалажи производа, а нарочито обратити пажњу на рок трајања производа пре и после отварања или манипулације
- добро опере сва храна водом за пиће ако се конзумира свежа или пресна и да се одваја пресна/сирова храна од куване или печене хране
- увек одваја сирово месо (пилеће, говеђе, свињско, риба) од остале хране, нарочито неживотињског порекла
- користи посебан прибор и предмети: ножеви, сецкалице, даска за сечење за припрему сирове хране, од оне која је обрађена топлотом
- чува храна у посебним посудама како би се избегао контакт сирове и припремљене хране
- храна животињског порекла увек добро топлотно обработити - кува или пече
- скувана храна држи увек у фрижидеру или кратко на собној температури, ван топлих места и изложених сунцу
- загрева она количина хране која ће се утрошити за један оброк

- смрзнута храна одмрзава у фрижидеру или одмах кува
- одмрзнута храна припрема и утרוши одмах, никако је не замрзавати поново