

# 10 ЗЛАТНИХ ПРАВИЛА СЗО\* ЗА ХИГИЈЕНСКУ ПРИПРЕМУ ХРАНЕ

1. Правилно бирати намирнице
2. Добро и темељно кување
3. Припремљену храну одмах јести
4. Термички обрађену храну брижљиво чувати
5. Добро подгрејати кувану храну
6. Спречити контакт сирових намирница и термички обрађене хране
7. Често прати руке при руковању храном и намирницама
8. Одржавати беспрекорну чистоћу кухињског прибора
9. Заштитити храну од инсеката, глодара и других животиња
10. Користити само хигијенски исправну воду

Примењујте ова правила да бисте заштитили сопствено и здравље својих најближих! 



Издавач:  
Градски завод за јавно здравље Београд

За издавача:  
Проф. др Душанка Матијевић  
Директор Завода

Аутори:  
Прим. др Весна Пантић-Палибрк  
Прим. др Марина Мандић-Миладиновић  
Др Милијана Степановић

Рецензенти:  
Прим. др Светлана Љубичић  
Прим. др Неда Коваленко

Лектор:  
Проф. Весна Дражиловић-Додић

Техничка припрема:  
Биљана Љубановић

Дизајн и припрема:  
Зоран Мирић



КАКО ПРАВИЛНО ПОСТУПАТИ

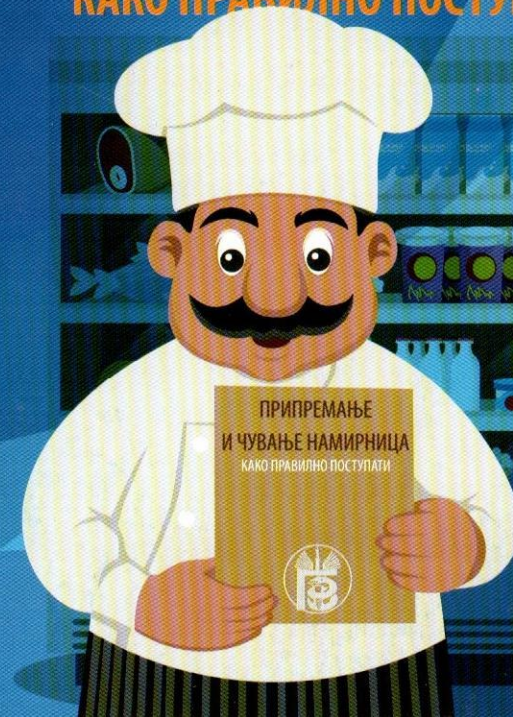
ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ



Булевар деспота Стефана 54а  
Тел: 011 20 78 600  
[www.zdravlje.org.rs](http://www.zdravlje.org.rs)

# ПРИПРЕМАЊЕ И ЧУВАЊЕ НАМИРНИЦА

КАКО ПРАВИЛНО ПОСТУПАТИ



\*Светска здравствена организација



## ХРАНА НАМ ЈЕ НЕОПХОДНА ЗА ЖИВОТ, А БИТАН УСЛОВ ЗА ОЧУВАЊЕ ЗДРАВЉА ЈЕ ЊЕНА МИКРОБИОЛОШКА ИСПРАВНОСТ

Храна загађена микроорганизмима један је од најчешћих узрока оболевања људи и епидемија код нас и у свету.

### КАКО ХРАНА ПОСТАЈЕ ЗАГАЂЕНА?

Штетни микроорганизми могу да:

- буду присутни у сировим намирницама (нарочито месу, јајима, воћу, поврћу) или
- доспеју у храну током припреме, чувања и послуживања (са прљавих руку, посуђа, прибора, радних површина и из сирових намирница)

Храна се најчешће загађује због лоше опште и личне хигијене особа које раде са намирницама, нарочито прљавим рукама.

### КАКО СПРЕЧИТИ ЗАГАЂЕЊЕ ХРАНЕ?

Особе које раде са храном морају често да перу руке сапуном и текућом топлом водом, а посебно:

- пре припремања хране
- после рада са сировим намирницама
- после употребе тоалета



### Како припремати храну ?

- Увек користити свеже и добро опране намирнице
- Не користити оштећено посуђе и прибор
- Не користити исти прибор за обраду сирових намирница и термички обрађене хране
- Не мешати чисто и прљаво
- Даске за сечење, ножеве и друге површине после обраде сирових намирница обавезно опрати топлом водом и детерџентом
- Посуђе и прибор за јело прати детерџентом, под млазом топле текуће воде
- Не користити крпе за брисање посуђа и прибора
- Намирнице добро термички обработити јер се тако уништавају бактерије
- При подгревању јело добро прокувати, само у количини потребној за оброк
- Не подгревати више пута исто јело

### Како чувати храну ?

- У оригиналној произвођачкој амбалажи
- У одговарајућој, наменској амбалажи (папирне и пластичне кесе, алуминијумска и пријањајућа фолија)
- У чистим посудама са чврсто пријањајућим поклопцима
- У расхладним уређајима или ван њих на сувом, тамном месту, заштићеном од инсеката и глодара



### ХРАНУ ЧУВАТИ НА ХЛАДНОМ МЕСТУ ЈЕР СЕ ТАКО УСПОРАВА РАСТ И РАЗМНОЖАВАЊЕ БАКТЕРИЈА

У повољним условима се за само 7 сати, из једне може развити 2.000.000 бактерија!!!

Ван расхладног уређаја могу се чувати: брашно, шећер, со, уље, други бакалук, поврће, воће и остале намирнице које нису лако кварљиве.

У расхладном уређају обавезно чувати:

- лако кварљиве намирнице (месо и месне прерађевине, млеко и производе од млека, јаја) и кувану и печену храну, ако се не служи одмах

Коришћење расхладних уређаја:

- Температуру у фрижидеру одржавати на 0-4°C, нарочито лети
- Кувану и печену храну одложити у фрижидер најкасније два сата након припреме и то само када се добро охлади
- У горњем делу фрижидера чувати храну припремљену за јело, а у доњем делу сирове намирнице
- Воће и поврће добро опрати пре стављања у фрижидер
- Јаја чувати у фрижидеру само на одређеном месту (без претходног прања)
- Замрзивач користити према упутству произвођача
- Свако паковање намирнице коју замрзавамо обележити подацима о садржају и датуму замрзавања
- Водити рачуна о року употребе замрзнутих намирница (што пре их искористити)
- Одмрзнуту храну не замрзавати поново
- Редовно чистити и прати расхладне уређаје

