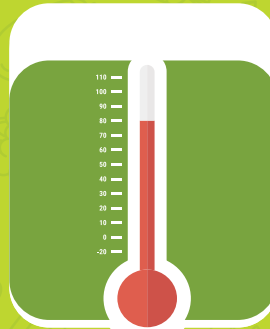


10 СТВАРИ

које потрошачи треба да знају о безбедности хране и COVID – 19

(ФАО - Агенција Уједињених нација за храну и пољопривреду)

1. Тренутно нема доказа да нови коронавирус који узрокује COVID – 19 може бити пренесен путем хране. Вирус се првенствено преноси са људи који су заражени путем капљица приликом кашља и кијања. Иако те капљице могу пасти на предмете и површине, мало је вероватно да је ова количина контаминације довољна за заражавање путем хране.
2. Коронавирус не може се размножавати у храни. Док се бактерије под одређеним условима могу размножавати у храни, вирус који изазива COVID – 19 захтева живог домаћина како би преживео и размножавао се.
3. Добре хигијенске навике су најбољи начин да се избегне COVID – 19. Увек перите руке сапуном и водом најмање 20 секунди након куповине, пре руковања храном и јела као и након употребе тоалета. Примените и респираторну хигијену.
4. Кување хране на одговарајућој температури је најбољи начин да се спречи разбољевање. Загревање хране до температура које су потребне да се микроорганизми униште (70 °C 2 минута или еквивалент томе) смањује ризик од болести које се преносе храном укључујући и оне узроковане вирусима. Иако још нема истраживања о ефикасности кувања на овај одређени вирус, поуздано се зна да остали коронавируси бивају уништени на овим температурама.
5. Безбедно је да једемо сирово воће и поврће. Тренутно нема доказа о преносу COVID – 19 путем хране. Темељно оперите воће и поврће чистом водом, не сапуном или било којим средством, пре него што га ољуштите, исечете или једете.
6. Мало је вероватно да руковање паковањима хране доводи до COVID – 19. У експерименталним условима вирус може да преживи на различитим површинама као што су пластична и картонска амбалажа али мале су шансе да је ова врста изложености довољна да узрокује болест. Увек оперите руке након отпакивања хране, пребришите и дезинфикујте површине и избегавајте додиривање очију, носа и уста приликом руковања амбалажом.
7. Правилно понашање приликом куповине. Придржавајте се прописаних правила истакнутих на продавницама, одржавајте физичку раздаљину приликом одабира и стајања у реду. Одржавајте чистоћу руку и немојте ићи у куповину ако сте болесни!
8. Захвалимо се продавцима хране који треба да остану здрави и обезбеде безбедност хране.
9. Поддржимо напоре произвођача хране у пољопривреди и снабдевању који воде рачуна о безбедности хране.
10. Примените све претходно и перите руке!



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО
ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ

БЕЗБЕДНОСТ ХРАНЕ



COVID-19?



5 КЉУЧЕВА за безбедну храну

1. ЧИСТОЋА

- Перите руке пре руковања храном и често за време припреме хране.
- Перите руке након обављања нужде.
- Перите и одржавајте хигијену свих површина, прибора и посуђа којим се користите приликом припреме хране.
- Искувајте и исперите крпе и сунђере, често их мењајте.
- Заштитите кухињу и храну од инсеката, гамади и других животиња.

ЗАШТО?

Иако већина микроорганизама не узрокује болести, опасни микроорганизми се често могу наћи у тлу, води, животињама и људима. Ови микроорганизми могу се наћи на рукама, крпама за брисање и кухињском прибору, посебно на даскама за сечење намирница и могу се пренети на храну чак и најмањим додиром и узроковати болести које се преносе храном.

2. УНАКРСНА КОНТАМИНАЦИЈА ХРАНЕ

- Одвојите сирову храну (месо, перад, рибу и плодове мора, неопрано поврће и воће) од остале хране спремне за конзумирање.
- Приликом обраде сирових намирница употребљавајте посебну опрему и прибор попут ножева и даски за сечење.
- Чувајте храну у посебним посудама како би избегли међусобни додир сирове и припремљене хране.

ЗАШТО?

Сирове намирнице, а посебно месо, перад, риба и морски плодови, као и њихови сокови, могу садржавати опасне микроорганизме који се могу пренети на друге намирнице током припреме и чувања хране.

60 °C - 100 °C
Зона за
топлу храну

▶ Бактерије су уништене

5 °C - 60 °C
Опасна
температурна зона

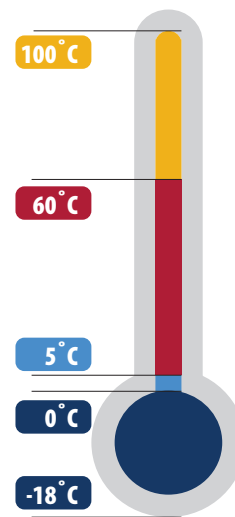
▶ Бактерије се размножавају

0 °C - 5 °C
Зона за
хладну храну

▶ Бактерије се не размножавају

-18 °C - 0 °C
Зона за
замрзнуту храну

▶ Бактерије се не размножавају



Температурне зоне за чување хране

3. ТЕРМИЧКА ОБРАДА ХРАНЕ

- Храну темељно скувајте или испеците, а посебно месо, перад, јаја те рибу и плодове мора. За месо и перад, проверите да ли је њихов сок бистар, а не ружичасте боје.
- Храну попут супе или варива треба прокувати како би достигла температуру од 70°C. За велике комаде меса најбоље би било употребити термометар (73°C).
- Темељно подгрејте већ кувану храну.

ЗАШТО?

Темељно кување и печење убија готово све опасне микроорганизме. Термичка обрада намирница при 70°C може помоћи да храна буде сигурна за конзумацију. Посебна пажња потребна је код појединих намирница попут млевеног меса, сеченог и ролованог печења, великих комада меса и целе перади.

4. ЧУВАЊЕ ХРАНЕ

- Не остављајте кувану или печену храну на собној температури дуже од 2 сата.
- Хладна храна се чува на температури испод 5°C.
- Кувану или печену храну пре послуживања загрејте тако да се види испаравање (изнад 65°C).
- Скувана храна која се чува на топлим, мора бити на температури већој од 65°C.
- Не чувајте храну предуго, чак ни у фрижидеру.
- Не одмрзавајте смрзнуту храну на собној температури, нити у близини хране спремне за конзумирање.

ЗАШТО?

Микроорганизми се могу брзо умножавати уколико се храна држи на собној температури. Држањем хране на температури испод 5°C или изнад 60°C, успорава се или зауставља раст микроорганизама. Неки опасни микроорганизми могу се развијати и испод 5°C.

5. БЕЗБЕДНА ВОДА И ХРАНА

- Употребљавајте безбедну воду или је прокувајте како би је учинили сигурном.
- Одаберите свеже и безбедне намирнице.
- Одаберите намирнице које су термички обрађене, као што је пастеризовано млеко.
- Перите воће и поврће, нарочито ако се једе сирово.
- Не употребљавајте храну којој је истекао рок трајања.

ЗАШТО?

Сирова храна, укључујући воду и лед, може бити загађена. У плесивој и оштећеној храни могу се развити токсичне материје. Пажљив одабир сирових намирница и једноставне мере попут прања и љуштења могу смањити ризик.