

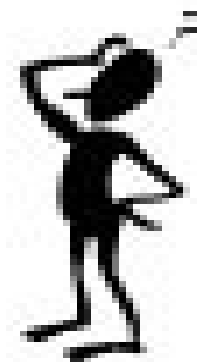


5 klíčů
k
bezpečnému
stravování

Kdy je potravin bezpečná?



- Potravina je bezpečná, když
 - Není-li škodlivá pro zdraví z pohledu účinků
 - Krátkodobých
 - Dlouhodobých
 - Na zdraví dalších generací
 - Kumulativní toxické účinky
 - Zvláštní citlivosti určité skupiny strávníků
 - Je-li vhodná k lidské spotřebě



5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO)



- Klíč č. 1

- ◆ Udržujte čistotu

- Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce
 - Umývejte si ruce po použití toalety
 - Omývejte a dezinfikujte všechny povrchy používané pro přípravu pokrmů
 - Chraňte potraviny a prostory v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci

5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO)



- Klíč č. 2

- Oddělujte pokrmy syrové a uvařené

- Oddělujte syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin
- Pro manipulaci se syrovými potravinami používejte zvláštní nářadí a nádoby, jako jsou nože a krájecí prkénka
- Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny tak, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a uvařenými potravinami

5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO)



- Klíč č. 3

- ◆ Pokrmy důkladně vařte

- Pokrmy, zvláště pak z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů, důkladně vařte
 - Polévky a dušená jídla přiveďte k varu a vařte tak dlouho, aby uvnitř celého pokrmu bylo dosaženo nejméně 70 °C po dobu 10 min.. Ujistěte se, že šťávy z masa a drůbeže jsou čiré, nekrvavé. Nejlépe, když použijete teploměr
 - Zvláštní pozornost vyžaduje sekané maso, masové rolády, velké kýty a drůbež v celku
 - Pokrmy vždy řádně ohřívejte

5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO)



- Klíč č. 4

- ◆ Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- Uvařené pokrmy nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny
 - ◆ (pozn.: stravovací služby zcela zakázáno!)
 - Hotové pokrmy a zkáze podléhající potraviny uložte včas do lednice (max. teplota 5 °C)
 - Servírujte pokrmy velmi horké (min. 60 °C)
 - Neskladujte pokrmy příliš dlouho, ani v ledničce
 - Nerozmrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale pozvolna v ledničce

5 klíčů k bezpečnému stravování (WHO)



- Klíč č. 5

- ◆ Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby nezávadná byla
- Vybírejte čerstvé a nezávadné potraviny
- Volte zpracované potraviny, jako např. pasterované mléko
 - ◆ *(pozn.: problematika mlékomatů ... veterinární zajištění, zodpovědnost spotřebitele!)*
- Omývejte ovoce a zeleninu, zvláště důkladně, pokud je jíte syrové
- Nepoužívejte potraviny po uplynutí jejich trvanlivosti a doby použitelnosti