



Informačný list pre žiakov k téme Bezpečná manipulácia s potravinami

Ako správne (hygienicky) zaobchádzať s potravinami a na čo si dávať pozor pri ich skladovaní, príprave a konzumácii? Základné zásady bezpečnosti potravín a hygienickej bezpečnej manipulácie s potravinami, ktorých dodržiavanie pomáha predchádzať zdravotným rizikám a ochoreniam súvisiacich s potravinami.

1. Čistota je základ

- **Pred jedlom a varením si VŽDY umy ruky mydlom a vodou.**
- **Umy si ruky VŽDY aj po toalete, po kašľaní a kýchaní, po kontakte so zvieratami, po manipulácii s odpadkami**
- Kuchyňa, riad, príbory, zariadenia a pomôcky na varenie, musia byť vždy čisté.
- Jedlo treba chrániť pred hmyzom a zvieratami.

2. Oddel' surové a hotové potraviny/jedlo

- Surové mäso, hydinu a morské živočíchy musia byť **vždy oddelené** od ostatných potravín.
- Na surové mäso, hydinu a morské živočíchy vždy **používaj iné nože, dosky na krájanie a riady**
- Uskladňuj jedlo v nádobách - obaloch, aby sa nedostali do kontaktu surové potraviny a pripravené jedlá.

3. Jedlo musí byť poriadne uvarené/ohriaté

- Potraviny (hlavne mäso, hydinu a morské živočíchy) **vždy poriadne uvar/upeč**. U mäsa a hydiny **sa presvedč, či šťava je číra a nie ružová**. Ideálne je používať teplomer.
- **Polievky a vývary nechaj zovrieť.**
- **Uvarené jedlá dôkladne prihrievaj** (taktiež musia dosiahnuť teplotu aspoň 70 °C minimálne 2 minúty v strede potraviny).

4. Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- Potraviny, ktoré potrebujú chlad alebo mrazenie, **prenášaj v chladiacej taške a daj ich čo najskôr do chladničky a lebo mrazničky.**
- Uvarené jedlo uchovávaj v chladničke.
- **Hotové jedlo udržiuj pred podávaním horúce.**
- Nerozmrazuj potraviny na stole, ale v chladničke.

5. Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

- **Pi a používaj LEN pitnú vodu.**
- Vyberaj si čerstvé a nepoškodené potraviny. **Nejedz potraviny s poškodeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou, vôňou alebo po uplynutí dátumu spotreby.**
- Vyberaj si potraviny a jedlá, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko, syry vyrobené z pasterizovaného mlieka, jedlá bez použitia surových vajec.
- **Umývaj ovocie a zeleninu aj iné potraviny pitnou vodou.**
- **Vždy dodržiavaj pokyny výrobcu na skladovanie a spôsob použitia potraviny na obale.**

Ako bezpečne rozmraziť mrazené potraviny

1. Rozmrazuj iba toľko jedla, koľko potrebuješ, ostatné nechaj zmrazené.
2. Potraviny rozmrazuj v chladničke na podnose.
3. Ovocie a zeleninu môžeš rozmraziť pod studenou vodou.
4. Používaj čisté ruky a pomôcky.
5. Rozmrazené jedlo tepelne uprav.
6. **Rozmrazené potraviny už znova nezmrazuj.**