# *СЪВЕТИ*

## *за консумация на безопасни храни, предназначени за потребителя*




Не винаги са безопасни храните, които консумираме, дори и да изглеждат качествени!

Отравянето с храна често е причинено от бактерии в храната, която се обработва неправилно или тя е била неправилно съхранена. Тази храна може да има привидно нормален вид, аромат и вкус. При някои категории хора, има голяма опасност от отравяне, а това са малки деца, бременни жени, възрастни хора и хора, които боледуват от определени заболявания.

Именно следните съвети на прост и лесен начин обясняват какво трябва да направите, за храната, която купувате или носите в къщи, за да бъде тя безопасна за консумация.

**Десет прости стъпки за храна, която е безопасна за консумация:**

1. Купувайте храна на места, които имат добра репутация и чисти помещения;

2. Избягвайте развалени храни, храни с изтекъл срок или храна с нарушена опаковка и опаковане;

3. Веднага отнесете в дома си охладената, замразените или топлата храна, и то в изолирани опаковки;

4. Дръжте суровите храни отделно от храната, която е готова за консумация;

5. Избягвайте да съхранявате храната, която е подложена на развала в опасната температурна зона повече от 2 часа;

6. Охладената храна съхранявайте при температура по-ниска от 4 ° C, а топлата храна при температура над 65 ° C;

7. Измийте добре и подсушете ръцете си, когато приготвяте храна;

8. Използвайте отделни чисти съдове за сурова и готова/сготвена храна;

9. Добре сварете или изпечете каймата, пилешкото месо, риба или колбаси;

10. Ако не сте сигурни дали храната е наред, изхвърлете я.

**Дръжте храната в зоната на „истинска“ температура!**

Основното правило е, че „храната, която е склонна на развала“ трябва дълго да се задържи в зоната на правилната температура, т.е. 65 -100 ° C за топла храна, 0-4 ° C за студена храна и под 0 ° C за замразени храни ( -18 ° C).

**Избягвайте съхранение на храната, която е склонна на развала в зоната на опасна температура, т.е. от 4-65 ° C.**

Консумирайте храната, която е склонна на развала, не я оставяйте в зоната на опасна температура, в рамките на два часа, не оставяйте за по-късно.

При идеални условия бактериите лесно се разделят на всеки 10 минути!

За 3 часа и 20 минути достигат до 1 000 000 бактерии в продукта!

**Когато купувате:**

– Купете охладена или замразена храна в края на пазаруването;

– Топлите храни също трябва да се купуват в края на пазаруването и те да бъдат отделени от студената или замразена храна.

**Внимателно изберете, когато купувате храна**

Прочетете внимателно информацията на етикета за хранителната стойност на продукта, както и за евентуалните алергични реакции;

Избягвайте продукти, които са повредени, смачкани или са с нарушена цялост консерви, кутии или други опаковки, без маркировка, особено без срок на годност и др.;

Избягвайте храна, която оставя впечатлението, че е качествена или е променила цвета си;

Уверете се, че лицето, което манипулира с храната използва специални щипки или др. средства за различни видове храни;

Купувайте яйца – опаковани, само в кутии, на които е обозначен производителя и срокът на годност и избягвайте да купувате напукани и мръсни яйца;

Избягвайте охладена и замразена нетрайна храна, която стои извън хладилник или фризер;

Избягвайте приготвена храна, която стои в открити съдове.

Занесете храната бързо у дома

Ако сте закупили топла, охладена или замразена храна, трябва бързо да я занесете в къщи;

Ако пътуването трае повече от половин час или ако въздушните температури са много високи, добре е тя да се транспортира в изолирана кутия или плик за охлаждане с леден блок, така че охладената или замразената храна да се охлажда;

Добре би било топлата храна да се постави в специален съд, ако пътуването продължава по-дълго от половин час;

Топлите храни може да се обвиват в алуминиево фолио;

Когато пристигнете у дома, охладената и замразените храни веднага поставете в хладилник и фризер.

Лична хигиена

Добрата лична хигиена е необходима, за да се гарантира безопасността на храните. Затова, когато работите с храната трябва да обърнете внимание на високото ниво на хигиена и чистота, с цел да се избегне пренасянето на вредни вещества в храната. Особено трябва да се обърне внимание на измиването на ръцете.

Техника на измиване на ръцете:

– Намокрете ръцете си с топла вода;

– Поставете сапун или препарат, намажете до китката;

– Трийте ръцете си най-малко 20 секунди, като добре измиете и около ноктите;

– Изплакнете сапуна или препарата.

*Процедурата се повтаря два пъти!*

-Подсушете ръцете с подходяща салфетка за еднократна употреба, не изтривайте ръцете си в облеклото. Обърнете внимание, когато носите храната от дома си на друго място!

– Когато отивате на излет, ядете на открито, носите храна на работа или на училище, бъдете внимателни по отношение на това как работите с храната, къде и колко време я оставяте;

– Нарежете на парчета месо, което трябва да носите някъде и подгответе всички салати за хранене;

– Не поставяйте храна готова за хранене в съдове, в които са били държани сурови храни и храна, без да се измият старателно;

– Обърнете внимание домашните любимци и други животни да не са в контакт с храната, която се подготвя;

– Може да вземете влажни кърпи за еднократна употреба, ако няма чиста вода за измиване на ръце.

Потенциални рискове за храните:

Ако в помещенията за преработка на храни не се провежда хигиената или ако дизайна на предприятията е неправилно осъществен, може да доведе до замърсяване на храните;

Преработената храна може да се контаминира от микроорганизми от непреработени храни, които се предават чрез въздуха, водата или персонала; санитарни помещения, канализацията и лабораториите могат да бъдат източник на микробиологично замърсяване на храните;

Неправилните помещения за персонала могат да допринесат за лошата лична хигиена;

Слабата вентилация може да създаде условия за развитие на микроорганизми или за тяхното прехвърляне чрез въздуха върху преработената храна;

Недостатъчното осветление може да доведе до неефективно почистване или невъзможност да се идентифицират потенциалните източници на замърсяване.

*Спазването на горните изисквания ще осигури намаляване на риска от заболявания, причинени от храни.*