

Dodržiavajte zásady pre bezpečnejšie potraviny

**Osvojte si zásady pre bezpečnejšie potraviny.
Pomôžu vám minimalizovať riziko alimentárnych nákaz.**

1. Čistota

- Pred prípravou i počas prípravy jedál si umývajte ruky, rovnako aj po použití toalety
- Dôkladne umývajte všetky plochy a zariadenia, ktoré pri varení používate
- Ochráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami

2. Oddel'ovanie surovín

- Surové mäso, hydinu a morské živočíchy oddel'ujte od ostatných potravín, aby ste zabránili prenosu prípadných choroboplodných mikroorganizmov na ostatné potraviny počas prípravy jedál
- Používajte zvlášť nože a pomôcky na spracovanie surového mäsa a zvlášť pre uvarené hotové jedlá
- Hotové jedlá uskladňujte v obaloch, zabráňte kontaktu medzi hotovým jedlom a surovinami

3. Dôkladné varenie

- Potraviny varte dôkladne, najmä mäso, hydinu a morské živočíchy
- Polievky a vývary prived'te do varu, skontrolujte, či dosiahli teplotu aspoň 70 stupňov Celzia, pri mäsových jedlách má byť šťava číra, nie ružová
- Uvarené jedlo dôkladne prihrievajte, aby ste dosiahli teplotu aspoň 70 stupňov v strede jedla

4. Bezpečné skladovanie

- Uvarené jedlá nenechávajte pri izbovej teplote viac ako dve hodiny
- Všetky uvarené a rýchlo skaze podliehajúce potraviny rýchlo schlad'te, napríklad premiešaním v nádobe so studenou vodou a následne umiestnite v chladničke, najlepšie pod 5 stupňov Celzia
- Hotové jedlá neskladujte ani v chladničke príliš dlho
- Pred servírovaním udržiajte jedlo horúce – má mať teplotu viac ako 60 stupňov Celzia
- Potraviny nerozmrazujte pri izbovej teplote, uprednostnite rozmrazovanie v chladničke

5. Bezpečná voda a suroviny

- Používajte len pitnú vodu
- Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny
- Uprednostnite potraviny vyrobené bezpečnými postupmi, napríklad pasterizované mlieko
- Dôkladne umývajte pod tečúcou pitnou vodou ovocie a zeleninu
- Nepoužívajte potraviny po uplynutí dátumu trvanlivosti