



Хигијенско припремање и руковање храном

Да сазнаете више

Постоје друге брошурице о овој теми које се могу набавити од Министарства за услуге грађанима (Department of Human Services), које обухватају:

- *Лична хигијена за људе који раде с храном*
- *Безбедно чување и излагање хране*
- *Тровање храном - и како га спречити*

За информације са више појединости постоје упутства која је објавила Прехрамбена заштита Викторије (Food Safety Victoria). Ова упутства можете добити од своје локалне општине или Прехрамбене заштите Викторије. Здравствено одељење у вашој локалној општини може вас такође обавестити о курсевима тренинга за руковање храном.

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

Прехрамбена заштита Викторије је програм у Одсеку јавног здравља Министарства за услуге грађанима (Public Health Division of the Department of Human Services) и одговорна је за унапређење и праћење безбедног рада са храном у свим прехрамбеним предузећима у Викторији.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.

Кад се храна одмрзава, ставите је на доњу полицу фрижидера да осигурате да храна остане хладна док се одмрзава, али да не загађује другу храну. Можете користити и микро-пећ за одмрзавање хране, али храна мора да се кува одмах после тога.

Храна треба да буде сасвим одмрзнута пре него што се кува да будете сигурни да ће се скувати скроз. Ако морате да припремите храну која је још замрзнута, обратите посебну пажњу да се храна скува скроз и да њена унутрашња температура достигне 70°C.

Паковање и служење припремљене хране

Храну треба да чувате у материјалу који је чист, неотрован и довољно јак за ту сврху. Чувајте материјал за паковање даље од места за припремање хране тако да се не загади.

Неупотребљене посуде чувајте окренуте дном нагоре тако да у њих не могу да уђу прашина и прљавштина. Немојте поново употребљавати посуде које су намењене само за једнократну употребу.

Кад служите храну, проверите да су сав прибор за сечење и посуђе чисти и неоштећени.



Тровање храном је озбиљан здравствени проблем. Као лице које рукује храном - без обзира да ли сте помоћник у кухињи, радник на припремању хране, трговачки помоћник или рукујете сендвичима - имате велику одговорност да рукујете храном безбедно.

Безбедним чувањем, излагањем и руковањем храном:

- чувате друге људе да се не разболе;
- чувате свој посао;
- чувате своју репутацију у прехранбеној индустрији;
- чувате своје предузеће.

Пренето загађивање

Пресна храна садржи бактерије, укључујући и оне које могу проузроковати тровање храном. Ако се пресна храна припрема прописно, изнад 60°C, већина ових бактерија ће бити уништена.

Ако храна која је скувана или припремљена за јело унапред дође у додир са пресном храном, онда бактерије могу да загаде и скувану храну. Ово се зове *пренето загађивање* (cross-contamination).

Због овог разлога врло је важно да се пресна храна чува одвојено од куване или хране припремљене унапред.

Један случај тровања храном може затворити предузеће

Припремање хране

Кад припремате и пресну и кувану храну или храну припремљену за јело унапред, не треба да користите исте ножеве, даске за сечење или други прибор за обе врсте хране. Ако је немогуће да користите други прибор, морате коришћени прибор добро опрати у врућој сапуњавој води.

Све воће и поврће добро оперите у чистој води да уклоните земљу, бактерије, инсекте и хемикалије.

Руковање храном

Свако има бактерије на свом телу. Чак и здрави људи могу пренети бактерије на храну дотичући је рукама. Ако морате да дотичете храну, будите сигурни да сте претходно добро опрали руке.

Пресна храна која треба тек да се кува може се безбедно дирати голим рукама. Али да би се руковало куваном храном или храном припремљеном унапред, користите кухињска клешта, кашику или лопатицу, или носите на рукама чисте рукавице за једнократну употребу.

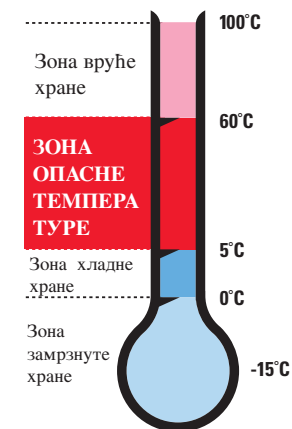
Рукавице

Ако користите рукавице, мењајте их најмање једном сваког сата. Користите чисте рукавице за једнократну употребу.

Промените рукавице:

- ако су се загадиле;
- ако су поцепане;
- кад прелазите са пресне хране на храну унапред припремљену за јело;
- кад мењате посао.

Увек користите нове рукавице. Пре навлачења рукавица увек оперите руке.



Кување и загревање хране

Бактерије се размножавају брзо кад је температура између 5°C и 60°C. Ово се зове *зона опасне температуре*.

Врло је важно да храну не држите у зони опасне температуре дуже него што је апсолутно потребно. Проверите да се сва храна, посебно месо, живинско месо, јаја и млечни производи, кува све док унутрашња температура не достигне 70°C. Ово ће уништити већину бактерија.

Хлађење хране

Храна тек извађена из пећнице не треба да остане напољу дуже од једног сата. Једном кад се охлади, храна треба да се стави у фрижидер.

Велики комади хране хладе се брже ако их ставите у плитке посуде (не дубље од 10 цм) или их поделите у мање комаде.

Замрзавање и одмрзавање хране

Никад не треба да поново замрзавате одмрзнуту храну. Кад се замрзнута храна одмрзне, у њој почињу да се размножавају бактерије. Ако се храна замрзне поново, бактерије не угину него су још тамо кад се храна поново одмрзне.