

# Ваш водич за безбедност хране

## (Your guide to food safety)

SERBIAN

### Уживајте у вашој храни. Не дозвољавајте да она постане опасна

Овај листић описује једноставне начине да се осигурате да ће храна коју купујете бити готова и она коју носите кући да би је сами припремили за себе, за своју породицу или пријатеље остати безбедна.

Циљ викторијских и аустралијских закона о безбедности хране је да осигурају да храна коју купујете буде безбедна.

Сви бизниси у Викторији који се баве храном, као што су супермаркети, деликатесне радње, месарнице, рибарнице, радње које продају готову храну и ресторани морају се придржавати тих закона и стандарда тако што ће продавати храну која је безбедна за јело и која није ничим загађена.

Бизниси које се баве храном имају одговорност да продају храну безбедну за исхрану.

Уживајте у вашој храни. Али упамтите, ви треба да се побринете да она не постане опасна.

### Тровање храном

Тровање храном често изазивају бактерије из хране с којом се није поступало на одговарајући начин или која није била чувана или припремљена на одговарајући начин. Храна може имати нормалан изглед, укус и мирис.

Неки људи су изложенији опасности од тровања храном, укључујући малу децу, труднице, старије особе и особе које пате од других болести.

Знаци тровања храном могу бити различити у зависности од врсте бактерија или загађивача који су изазвали болест. Можда осетите један или више од следећих знакова:

- Гађење
- Грчеви у стомаку
- Пролив
- Грозница
- Главобоље

Знаци се могу јавити у року од 30 минута након јела, или неколико сати касније. Могу бити слаби или јаки. Неке бактерије такође могу изазвати и друге знаке. Бактерија листерија може изазвати побачај или друга озбиљна обољења код осетљивих особа.

### Где да потражите помоћ

- Пођите вашем лекару.
- Пријавите вашу болест вашем локалном општинском одсеку за здравство или Одсеку за друштвене службе, нарочито ако мислите да је она повезана с храном коју сте купили или појели, да би могао да се испита разлог.

### Храна с високим степеном опасности

Бактерије које изазивају тровање храном често су природно присутне у храни, а у повољним условима од само једне бактерије се могу развити више од два милиона бактерија за само седам сати.

Бактерије расту и размножавају се лакше на неким врстама хране него на другим. У врсте хране које су погодне за развој бактерија спадају:

- Месо
- Живина
- Млечни производи
- Јаја
- Сувомеснати производи, као што су саламе и шунке
- Морска храна
- Кувани пиринач
- Куване тестенине
- Готове салате, као што су салата од купуса, салате с тестенинама и салате с пиринчем
- Готове воћне салате

### Готова храна

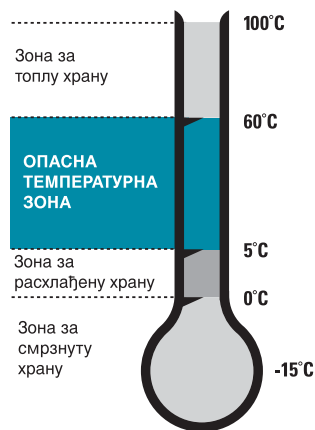
Готова храна је храна која се може јести без даљег припремања или кувања, као што су готове салате, брза храна и готови сендвичи.

## Десет лаких корака до безбедне хране...

1. Купујте код познатих снабдевача чије су радње чисте.
2. Избегавајте оштећену храну, храну којој је прошао рок трајања или храну с оштећеним паковањем.
3. Понесите расхлађену, смрзнуту или топлу храну право кући у изолираним судовима.
4. Чувајте сирову храну и готову храну одвојено.
5. Избегавајте да храну с високим степеном опасности остављате у опасној температурној зони дуже од 4 сати.
6. Чувајте храну с високим степеном опасности ван опасне температурне зоне. Чувајте расхлађену храну на хладном, на 5°C или мање, а топлу храну на топлотом, на 60°C или више.
7. Добро оперите и обришите руке кад припремате храну.
8. Користите посебан и чист прибор за сирову храну и за готову храну.
9. Добро искувајте млевено месо, живину, рибу и кобасице.
10. Кад вам је нешто сумњиво, баците га.

## Чувајте храну у 'правој' зони!

Основно добро правило је да храну с 'високим степеном опасности' чувате у правој температурној зони што је могуће дуже.



Избегавајте да остављате храну с високим степеном опасности у опасној температурној зони.

### Кад купујете:

- Купујте расхлађену и смрзнуту храну пре краја куповине.
- Печену пилетину и другу топлу храну треба такође да купујете касније током куповине и да их држите одвојено од хладне хране.

### Кад чувате и превозите храну:

- Чувајте хладну храну на 5°C или мање.
- Користите термометар за фрижидер да би проверили температуру у вашем фрижидеру. Температура треба да буде испод 5°C.
- Чувајте смрзнуту храну тако да остане чврсто смрзнута.
- Одржавајте температуру у замрзивачу око -15°C до -18°C.
- Чувајте топлу храну на 60°C или више.
- Баците храну с високим степеном опасности која је била остављена у опасној температурној зони дуже од 4 сата.
- Поједите храну с високим степеном опасности која је била остављена у опасној температурној зони дуже од 2 сата - немојте је чувати за касније.

## Бирајте пажљиво кад купујете храну

Чак и ако су се произвођачи и продавци придржавали закона о безбедности хране, на квалитет и безбедност хране понекад може утицати начин на који ви, потрошач, поступате с њом.

Након што сте купили храну, безбедност хране такође постаје и ваша одговорност.

- Купујте само код познатих снабдевача који имају чисте и уредне радње.
- Проверите рок трајања и налепнице, избегавајте храну којој је прошао рок трајања.
- Погледајте налепнице на храни да би видели да ли она садржи изазиваче алергија и да би добили информације о њеној дијететској вредности.
- Избегавајте производе у оштећеним, нагњеченим, надувеним или пробушеним конзервама, судовима и другим паковањима.
- Избегавајте храну која изгледа као да је оштећена, као што су убуђани или обезбојени производи.
- Проверите да ли особље које служи храну користи посебне хваталке за различите врсте хране.
- Купујте само јаја у кутијама на којима је наведен снабдевач - избегавајте напрсла или упрљана јаја.
- Избегавајте расхлађену или смрзнуту храну с високим степеном опасности која је била остављена ван фрижидера или замрзивача.
- Избегавајте топлу храну која није врела.
- Избегавајте готову храну која стоји откривена на тезгама.
- Побрините се да сокови из меса, пилетине или рибе не теку по другим намирницама.

Ако сте озбиљно забринути због начина на који се поступа с храном, или због начина на који се она чува или спрема у неком бизнису, обратите се одсеку за здравство у вашој локалној општини.

## Храну брзо однесите кући

- Ако сте купили топлу, расхлађену или смрзнуту храну, треба да је однесете кући што је могуће пре.
- Ако треба да путујете дуже од тридесетак минута, или ако је дан веома топао, добро је да узмете изолирани расхлађивач или торбу с паковањем леда да би држали расхлађену или смрзнуту храну на хладном.
- Размислите о томе да ставите топлу храну у изолирани суд при путовањима дужим од тридесетак минута.
- Размислите о томе да увијете храну фолијом.
- Кад дођете кући, одмах пребаците расхлађену и смрзнуту храну у фрижидер и замрзивач.

## Будите нарочито пажљиви кад износите храну ван куће

- Уживајте у излетима, у томе да једете напољу, и у томе да носите храну на посао или у школи. Будите нарочито пажљиви кад припремате и смештате храну и како поступате с њом.
- Сеците месо на комаде за једно послужење пре него што изађете из куће, а све салате нека буду спремне за јело.
- Ставите сирово месо и храну с високим степеном опасности у одвојене посуде које не цуре и у изолиране расхлађиваче.
- Ставите посуде са сировим месом на дну изолираног расхлађивача и чувајте их одвојено од готове хране.
- Избегавајте да пакујете храну која је тек била скувана или је још топла, осим ако је можете чувати ван опасне температурне зоне. Оставите је преко ноћи у фрижидер пре него што је спакујете.
- Ставите много паковања леда око расхлађене хране. Смрзнута пића могу послужити као паковања леда, нарочито у школским оброцима.
- Не стављајте готову храну у посуде које се употребљавају за чување сирове хране ако их пре тога нисте добро опрали и осушили.
- Размислите о томе да употребите марамнице које се бацају након употребе ако нема безбедне воде за прање руку.

## Чувајте храну на одговарајући начин

Чувајте храну ван опасности тако што ћете:

- Чувати расхлађену храну с високим степеном опасности у фрижидеру.
- Чувати смрзнуту храну чврсто смрзнуту.
- Чувати храну у чистим, неотровним посудама намењеним чувању хране.
- Покривати храну у посудама које не цуре с поклопцима који се чврсто затварају, или увијену у алуминијумској или најлон фолији.
- Чувати скувану храну одвојено од сирове хране.
- Чувати сирово месо, морску храну и пилетину на дну фрижидера, у затвореним или покривеним посудама.
- Чувати остатке хране у фрижидеру. Пакована храна и храна у конзервама и теглама може бити с високим степеном опасности кад се једном отвори.
- Немојте чувати храну у отвореним конзервама.
- Избегавајте јаја, млечне и месне намирнице којима је прошао рок трајања.

## Оперите руке кад припремате храну

- Перите руке топлом сапуницом најмање 30 секунди пре него што почнете да припремате храну.
- Оперите добро руке пре него што почнете да припремате храну или након што сте дирали сирово месо, пилетину, морску храну, јаја и неопрано поврће.
- Обришите руке чистим пешкиром или салветом која се баца након употребе.
- Ако имате било какве посекотине или ране на рукама, покријте их водоотпорним фластером или завојем.
- Носите чисту заштитну одећу, на пример кецељу, кад припремате храну.
- Ако се не осећате добро, пустите неког другог да припреми храну.

## Све чувајте чисто и одвојено

Спречите квалитетну храну да постане опасна тако што ћете све чувати чисто и одвојено.

- Чувајте сирову храну одвојено од готове хране.
- Користите посебан и чист прибор и опрему за готову храну.
- Немојте употребљавати исту опрему и прибор за сирову и за готову храну ако их пре тога нисте добро очистили.
- Добро очистите и обришите даске за сецкање, ножеве, тигање, тањире, посуде и остали прибор након употребе.
- Користите врућу сапуницу за прање предмета и побрините се да они буду сасвим суви пре него што их опет употребите.
- Користите нове чисте платнене салвете или салвете које се бацају након употребе да би осушили прибор и опрему, или их оставите да се осуше.
- Користите машину за прање суђа с одговарајућим детерџентом да би опрала и осушила прибор и опрему.
- Исперите сирово воће и поврће чистом водом пре употребе.
- Избегавајте пуштати домаће љубимце на места где се припрема или чува храна.
- Одстраните штеточине и гамад с места где се припрема или чува храна.

## Користите фрижидер за одмрзавање смрзнуте хране

Док се смрзнута храна одмрзава, у њој се могу развити бактерије, зато смрзнуту храну чувајте ван опасне температурне зоне.

- Осим ако у упутству није друкчије наведено, смрзнуту храну одмрзавајте у фрижидеру или користите микроталасну пећницу.
- Ако на спакованој смрзнутој храни постоји упутство, припремите и скувајте храну према упутству одмах чим сте је извадили из замрзивача.
- Сасвим одмрзните смрзнуто месо, рибу и живину пре кувања.
- Чувајте одмрзнуту храну у фрижидеру док буде спремна за кување.
- Ако одмрзавате у микроталасној пећници, скувајте храну одмах након одмрзавања.
- Ако користите микроталасну пећницу, убрзајте одмрзавање тако што ћете одвојити одмрзнуте делове од делова који су још смрзнути.
- Избегавајте да понова смрзавате одмрзнуту храну.

## Кувајте храну правилно

Једна од најважнијих ствари које можете учинити да би спречили да храна постане опасна је да је добро скувате, нарочито храну с високим степеном опасности.

- Кувајте живину док месо не побели - не треба да се види ружичасто месо.
- Кувајте пљескавице, млевено месо, кобасице и ролате од меса или пуњена печења док из њих не исцури сав сок.
- Кувајте рибу белог меса док не почне лако да се комада виљушком.
- Већину врсти хране треба кувати на температури од најмање 75°C.
- Користите термометар за месо да би вам помогао да кувате на одговарајућој температури. Термометре за месо можете купити у многим радњама које продају кухињски прибор и опрему за роштиљ.
- Добро скувајте храну припремљену од јаја, као што су омлети и печени пудинзи од јаја.
- Будите нарочито пажљиви кад припремате храну у којој јаја остају сирова, као што су коктел од јаја и домаћи мајонез, јер бактерије с љуске јајета могу загадити храну.

## Хлађење и подгревање хране

- Подгревајте добро храну тако да почне да испарава (изнад 75°C) или да кључа.
- Чувајте скувану храну ван опасне температурне зоне.
- Ако треба да сачувате храну за каснију употребу, чим престане да испарава, покријте је и ставите у фрижидер.
- Кад кувате унапред, поделите велике порције хране у малим плитким посудама да би их ставили у фрижидер да се охладе.
- Ако не желите одмах охладити храну, чувајте топлу храну на температури од 60°C или више.

За више информација о безбедности хране обратите се:

- Дежурној линији за безбедност хране (Food Safety Hotline) на 1300 364 352, или пошаљите електронску поруку на [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
  - Одсеку за здравство у вашој локалној општини
- Посетите
- [www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)  
[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)