



## 4. ČUVAJTE HRANU NA SIGURNIM TEMPERATURAMA

- ne ostavljajte skuhanu hranu na sobnoj temperaturi duže od 2 sata,
- svu skuhanu i kvarljivu hranu odmah stavite u hladnjak (po mogućnosti ispod 5°C),
- održavajte hranu vrelom (preko 60°C) prije služenja,
- ne ostavljajte hranu da dugo stoji, čak ni u hladnjaku,
- ne otapajte zamrznutu hranu na sobnoj temperaturi.

### ZAŠTO?

Mikroorganizmi se vrlo brzo razmnožavaju u hrani koja je ostavljena na sobnoj temperaturi. Čuvanjem hrane na temperaturi ispod 5°C i iznad 60°C usporava se i zaustavlja rast bakterija. Ipak, neki opasni mikroorganizmi mogu rasti i na temperaturi ispod 5°C.

## 5. KORISTITE SIGURNU VODU I SVJEŽE NAMIRNICE

- koristite sigurnu vodu ili postojeću pročistite kako bi bila sigurna,
- uvijek odaberite svježiju hranu ili hranu u jednom komadu,
- izaberite hranu koja je prerađena radi sigurnosti,
- operite voće i povrće, naročito ako imate namjeru jesti ih sirove,
- ne koristite hranu nakon isteka roka trajanja.

### ZAŠTO?

Sirovi materijali, uključujući vodu i led, mogu biti kontaminirani opasnim mikroorganizmima i kemikalijama. Otrrovne kemikalije mogu se formirati i u oštećenoj i pljesnivoj hrani. Briga pri odabiru svježih namirnica i jednostavne preventivne mjere kao što su pranje i guljenje mogu smanjiti rizik od obolijevanja.

Izdavanje brošure pomognuto je od:



Agencija za sigurnost hrane BiH, Dr. Ante Starčevića bb, 88000 Mostar  
Tel: 036/397-217, Fax: 036/397-206, email: [agencija@fsa.gov.ba](mailto:agencija@fsa.gov.ba), [www.fsa.gov.ba](http://www.fsa.gov.ba)

AGENCIJA ZA SIGURNOST HRANE  
BOSNE I HERCEGOVINE



# PET KLJUČEVA ZA SIGURNU HRANU



Food Safety  
World Health Organization



## 1. ODRŽAVAJTE ČISTOĆU

- perite ruke prije nego počnete spravljeti objede i više puta tijekom samog spravljanja,
- perite ruke nakon odlaska u toalet,
- perite i dezinficirajte sve površine i pribor koje ste koristili tijekom spravljanja hrane,
- zaštitite kuhinjske površine i hranu od insekata, glodavaca i drugih životinja.

### ZAŠTO?

Iako većina mikroorganizama ne uzrokuje bolest, neki opasni mikroorganizmi su široko rasprostranjeni u zemlji, vodi, životinjama i ljudima. Oni se mogu naći na rukama, krpama za brisanje, manjim kuhinjskim pomagalima (naročito daske za rezanje), te najmanjim kontaktom mogu zagaditi hranu, što može dovesti do trovanja.

## 2. ODVOJITE SIROVO OD KUHANOG

- odvojite sirovo meso, perad i morsku hranu od drugih vrsta hrane,
- koristite odvojeni pribor i pomagala (noževi i daske za rezanje) prilikom obrade hrane,
- čuvajte hranu u zatvorenim posudama kako bi izbjegli kontakt između sirove i termički obrađene hrane.

### ZAŠTO ?

Sirova hrana, naročito meso, perad i morska hrana, kao i njihovi sokovi, mogu u sebi sadržiti opasne mikroorganizme, koji se mogu prenijeti na drugu hranu tijekom obrade i čuvanja.



## 3. SKUHAJTE U POTPUNOSTI

- temeljito kuhajte hranu, naročito meso, perad, jaja i morsku hranu,
- juhe i variva kod podgrijavanja zagrijte do ključanja (pritom osiguravajući da je temperatura dostigla 70°C). Što se tiče mesa i peradi, osigurajte da su sokovi providni a ne ružičasti. Idealno bi bilo kontrolirati temperaturu mesa termometrom.

### ZAŠTO?

Pravilno kuhanje ubija većinu opasnih mikroorganizama. Studije su pokazale da kuhanje na 70°C čini hranu sigurnom za konzumiranje. Hrana koja zahtijeva posebnu pozornost prilikom mehaničke i termičke obrade uključuje mljeveno meso, rolano pečenje, velike komade mesa i perad u jednom komadu.