

СЪВЕТИ

за безопасно съхранение и консумация на храна,
предназначена за потребители на услугата „топъл обяд“, предоставена по
Оперативна програма за храни и/или основно материално подпомагане от
Фонда за европейско подпомагане на най-нуждаещите се лица в България за
периода 2014-2020 година

Ние всички знаем, че основната отговорност на произвеждащите храни е да подготвят и разпространяват безопасни храни. Има обаче, и наша собствена отговорност, която всеки един от нас, като потребител следва да знае когато храната не се консумира веднага и се налага нейното съхраняване.

Отравянето с храна често е причинено от бактерии, когато тя се обработва или съхранява неправилно. Тази храна може да има привидно нормален вид, аромат и вкус, но да не бъде безопасна за консумация. Особено 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.



НА ПОТРЕБИТЕЛИТЕ НА УСЛУГАТА „ТОПЪЛ ОБЯД“ ПО ОПХ В БЪЛГАРИЯ СЕ ОСИГУРЯВА БЕЗОПАСНА И ЗДРАВΟΣЛОВНА ХРАНА!

Именно следните съвети по лесен начин обясняват какво трябва да направите за храната, която съхранявате в къщи, за да бъде тя безопасна за консумация:

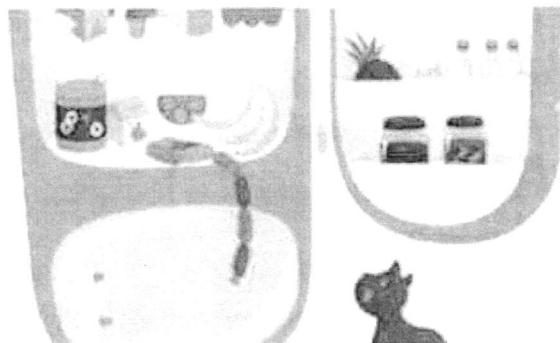
Запазване на храната при правилна температура !

- Повечето патогени и микроорганизми, предизвикващи разваляне на храната се разпространяват в много широк температурен диапазон. Те растат оптимално при температура между 5 ° С и 60 ° С.
 - При идеални условия бактериите лесно се размножават на всеки 10 минути !
 - За 3 часа и 20 минути достигат до 1 000 000 бактерии в продукта !
- Консумирайте храната, предоставена под форма на топъл обяд веднага след получаването ѝ, а в случай, че се наложи да я консумирате по-късно, съхранявайте я при температура от 0-4 градуса, която е безопасната температура.

Правилно съхранявайте приготвената храна, когато тя не се консумира веднага на място в обществената трапезария !

- За максимална сигурност следва винаги да сте запознати с условията и срока на съхранение на приготвената храна. Вашият доставчик на храна е длъжен да укаже тези условия и срок на съхранение в документа, придружаващ храната, и да ви предостави тази информация.
- Веднага отнесете в дома си топлата или охладена храна, и то в изолирани опаковки;
- Избягвайте консумация на готови храни с нарушена опаковка или опаковане;
- Не оставяйте храната при стайна температура в продължение на повече от два часа;
- Избягвайте да държите храна в пластмасови кутии или покрити с фолио, ако не я консумирате веднага след получаване. Най-безопасният начин за съхранение е да прехвърлите остатъка от храната в стъклени съдове;
 - Дръжте суровите храни отделно от храната, която е готова за консумация;
 - Използвайте отделни чисти съдове за сурова и готовата/приготвена храна;
 - Избягвайте консумация на приготвена храна, която оставя впечатлението, че е качествена, но е променила цвета си;
- Избягвайте да консумирате приготвена храна, която е стояла в открити съдове;

- Не поставяйте приготвена храна в съдове, в които са били държани други храни, без да са измити старателно;
- Обърнете внимание домашните любимци и други животни да не са в контакт с храната, която ще консумирате.



Правилно съхранявайте храна в хладилника !

- Оптималната температура за правилна експлоатация на хладилник е между 1 ° C и 4 ° C. Когато хладилникът е много натоварен и циркулацията е неправилна, това води до неправилно съхранение на храната в него;
- Не поставяйте топлата храна веднага в хладилника;
- Съхранявайте храната винаги покрита в хладилника;
- Не поставяйте готови за консумация храни (готови храни, сирене, плодове и др.) при сурови храни (месо, пиле), тъй като съществува риск от кръстосано заразяване.
- Съхранявайте зеленчуци в отделените за това места вътре в хладилника;
- Поставяйте суровото месо на рафтовете в дъното на хладилника, така че да не се допира или да капе върху други храни;
- Никога не позволявайте да попадат течности от месо, риба или пиле в хладилника;
- Винаги дръжте чекмеджетата и етажерките за хранителни продукти чисти;
- Съхраняваните при хладилни условия готови ястия преди консумация затопляйте до температура 100 °C и консумирайте не по-късно от един час след това;
- Не претопляйте готвена храна повече от веднъж.

Поддържайте добра лична хигиена при консумацията на готовата храна !

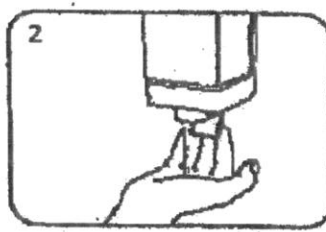
Добрата лична хигиена е необходима за да се гарантира безопасността на храните. Преди консумация на готова храна трябва да обърнете внимание на високото ниво на хигиена и чистота на съдовете, в които се сервира храната, с цел да се избегне пренасянето на вредни вещества в храната. Особено внимание трябва да отделите на правилното измиване на ръцете.

Знаете ли как да миете ръцете си правилно?

Правилното миене на ръце е от огромно значение за здравето! Редовното миене на ръце може да ви помогне да не се разболеете. Самото измиване доста ограничава разпространяването на микроби. Според специалистите миенето на ръцете е най-добрия начин човек да се предпази от респираторни и инфекциозни заболявания!



1
Намокрете ръцете си с вода



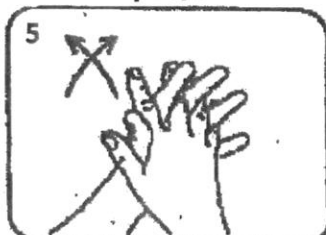
2
Поставете достатъчно количество сапун в двете си ръце



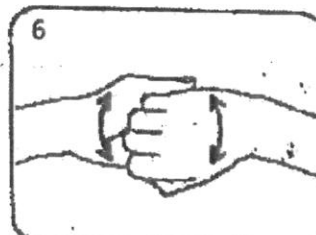
3
Натрийте ръцете си по начин – длан в длан



4
Поставете дланта на едната си ръка върху гърба на другата и трийте между пръстите, разменете ръцете след това



5
Разтрийте длан в длан като пръстите влизат един между друг



6
Със свити пръсти хванете длани и всяка длан натрийте с пръстите на другата



7
Със спираловидно движение почистете левия палец с дясната ръка и обратно



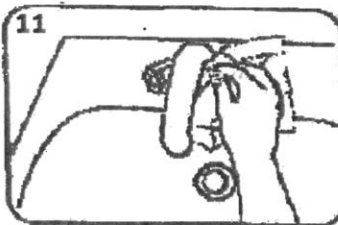
8
Съединете пръстите на дясната ръка и със спираловидно движение почистете дланта на лявата ръка и обратно



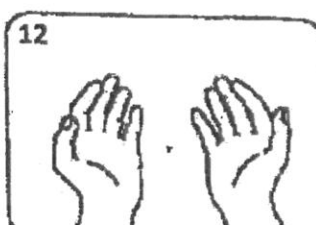
9
Измийте ръцете си с вода



10
Внимателно подсушете ръцете си кърпа за еднократна употреба



11
Използвайте кърпа, за да спрете водата



12
Вашите ръце са чисти

ЗАДЪЛЖИТЕЛНО МИЙТЕ РЪЦЕТЕ СИ ПРЕДИ ХРАНЕНЕ!!!