



## JAK SE CHRÁNIT?

## PROČ?

### 1. Udržování čistoty

- Před, při i po chystání jídla si myjeme ruce.
- Po toaletě si myjeme ruce.
- Pracovní plochy a náčiní pravidelně umýváme a dezinfikujeme.



- Nemytýma rukama se přenáší mikroby nebezpečné pro náš organismus (přenáší se i: nádobím, utěrkami, houbičkami, prkýnkama..).

### 2. Oddělování syrových a uvařených pokrmů

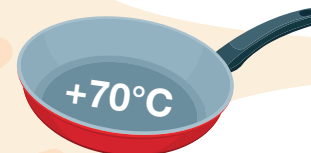
- Syrové maso, oddělujeme od ostatních potravin (zamezujeme kontaktu).
- Na syrové potraviny používáme zvláštní náčiní a nádobí (krájecí prkénka, nože..)



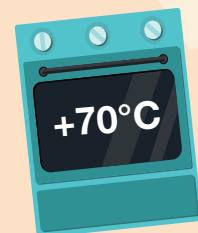
- Syrové potraviny – hlavně maso (drůbež, mořské plody) mohou obsahovat nebezpečné mikroby.
- Během skladování a přípravy jídel se tyto mikroby mohou dotykem přenést na další potraviny.

### 3. Důkladná tepelná úprava pokrmů

- Pokrmy pořádně tepelně zpracováváme – pozor hlavně na masa, mořské plody a vejce.
- Pokrmy vaříme/pečeme/grilujeme tak, aby uvnitř pokrmu bylo dosaženo teploty min. 70°C (alespoň 10 minut).

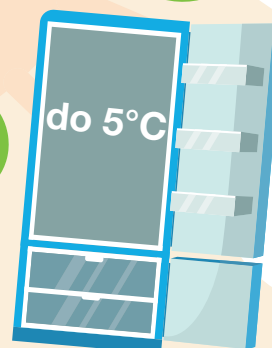


- Vysoké teplota (min. 70°C) po dobu 10 minut zničí většinu nebezpečných mikrobů – teplota i čas se týká celého pokrmu (i vnitřku).
- Pozor na mletá masa, masové rolády, drůbež v celku a velké kusy masa.



### 4. Uchovávání pokrmů při bezpečných teplotách

- Uvažené pokrmy nenecháváme při pokojové teplotě déle než 2 hodiny, ukládáme je do lednice (o teplotě do 5°C).
- Pokrmy servírujeme horké (60°C a více), neskladujeme je příliš dlouho.
- Potraviny rozmrazujeme v lednici, ne při pokojové teplotě.



- Mikrobům se při pokojové teplotě velmi daří, množí se.
- Skladování jídla při teplotě menší než 5°C nebo vyšší než 60°C množení mikrobů zpomaluje, ne-li zastaví.

### 5. Používáním nezávadné vody a surovin

- Používáme pitnou, nezávadnou vodu, potraviny kupujeme bezpečně zpracované, čerstvé, nezávadné (po uplynutí data spotřeby je nekonzumujeme).
- Ovoce a zeleninu vždy před konzumací umyjeme.



- Suroviny včetně vody mohou být kontaminované nebezpečnými mikroby a chemikáliemi (nacházejí se i ve zkažených, plesnivých potravinách).