HYGIENA POTRAVÍN · ÚROVEŇ 1

Bezpečné jedlo doma

Štyri jednoduché kroky zabránia väčšine otráv z jedla.

Clean Hands
Bezpečné jedlo vo vašom jazyku

1 ČISTOTA



Umývajte ruky 20 sekúnd

- Použite mydlo a teplú vodu.
- Pred varením. Po surovom mäse, toalete, smetiach a zvieratách.
- Pracovnú plochu a dosky majte čisté.

Prečo? Baktérie z rúk a povrchov sa dostanú do jedla a ľudia ochorejú.

2 VARENIE



Poriadne horúce aj v strede

- Jedlo varte tak dlho, aby bolo horúce a parilo sa aj v strede.
- Kuracie, bravčové, burgery a klobásy: vnútri nie ružové.
- Jedlo ohrievajte iba raz.

Prečo? Teplo zabíja škodlivé baktérie, napríklad salmonelu, E. coli a kampylobakter.

3 CHLADENIE



Chladnička 5°C alebo menej

- Zvyšky jedla dajte do chladničky do 2 hodín.
- Zvyšky zjedzte do 2 dní.
- Rozmrazujte v chladničke, nie na linke.

Prečo? Chlad baktérie spomaľuje. V teplej miestnosti sa v jedle rýchlo množia.

4 ODDEĽUJTE



Surové mäso úplne dole

- Surové mäso zakryte. Dajte ho na spodnú policu chladničky.
- Na surové mäso použite inú dosku a nôž.
- Surové kura neumývajte. Kvapky roznášajú baktérie.

Prečo? Baktérie zo surového mäsa sa môžu dostať na jedlo, ktoré sa už nebude variť.

USE BY
Ide o bezpečnosť.
Po tomto dátume jedlo nejedzte, aj keď vyzerá a vonia dobre.

BEST BEFORE
Ide o kvalitu.
Po tomto dátume je jedlo stále bezpečné, ak bolo dobre uskladnené.

Podľa rád Food Standards Agency a NHS.
Zadarmo na tlač a zdieľanie.
Ref CH-L1-SK-2611 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

HYGIENA POTRAVÍN · ÚROVEŇ 2

Varenie pre iných

Clean Hands
Bezpečné jedlo vo vašom jazyku

Pre potravinové banky, komunitné kuchyne a dobrovoľníkov.

1 VY



Čisté ruky, čisté oblečenie

- Umývajte si ruky pred prácou, po prestávke a po práci so surovými potravinami.
- Zviažte si vlasy. Dajte dole prstene. Rany prelepte modrou náplasťou.
- Zvracanie alebo hnačka? Zostaňte doma 48 hodín po ich skončení.

Prečo? Baktérie môžete preniesť na všetkých, komu varíte.

2 TEPLOTA



Horúce 75°C Udržiavať 63°C

- Stred jedla skontrolujte vpichovým teplomerom.
- Teplé jedlo 63°C a viac. Studené jedlo 5°C a menej.
- Teplomer po každom použití očistite.

Prečo? Baktérie rastú najrýchlejšie medzi 8°C a 63°C.

3 ČISTENIE



Umyť, potom dezinfikovať

- Špinu a mastnotu umyte horúcou vodou so saponátom.
- Potom dezinfikujte. Nechajte pôsobiť tak dlho, ako píše etiketa.
- Upratujte priebežne.

Prečo? Dezinfekcia cez špinu nefunguje.

4 ALERGÉNY



14 alergénov nikdy nehádajte

- Vedzte, čo je v každom jedle.
- Jedlo bez alergénov majte oddelene, s čistým náčiním.
- Neviete? Povedzte to. Nikdy nehádajte.

Prečo? Aj malé množstvo môže spôsobiť vážnu reakciu.

USE BY **Po tomto dátume nikdy nerozdávajte.**
Chladené dary držte v chlade.

BEST BEFORE **Po tomto dátume sa môže rozdávať.**
Ak obal nie je poškodený.

Podľa rád Food Standards Agency a NHS.
Zadarmo na tlač a zdieľanie.
Ref CH-L2-SK-2611 · EN: Cooking for others · translation draft, not yet checked

HYGIENA POTRAVÍN · ÚROVEŇ 3

Podnikanie s jedlom

Clean Hands
Bezpečné jedlo vo vašom jazyku

Pre každého, kto predáva jedlo alebo vedie kuchyňu.

1 REGISTRÁCIA

Registrácia 28 dní vopred

- Zaregistrujte sa na miestnom úrade 28 dní pred otvorením.
- Je to zadarmo. Aj pre domáce kuchyne a stánky.
- Počítajte s kontrolou.

Prečo? Je to zákon a úrad vám tak môže pomôcť.

2 PLÁN A ZÁZNAMY

Zapisujte si každý deň

- Majte písomný plán bezpečnosti potravín, napríklad bezplatný „Safer Food Better Business“.
- Zapisujte teploty v chladničke a pri varení.
- Kuchyňu skontrolujte pri otvorení a zatvorení.

Prečo? Záznamy dokazujú, že máte kontrolu.

3 O ALERGÉNOCH

Povedzte zákazníkom 14 alergénov

- Povedzte zákazníkom, ktoré zo 14 alergénov sú v každom jedle.
- Jedlo, ktoré balíte na predaj, potrebuje plnú etiketu, alergény tučne.
- Pri zmene receptu to aktualizujte.

Prečo? Zlá informácia môže zabiť.

4 PERSONÁL A KUCHYŇA

Školený personál, bezpečná kuchyňa

- Vyškoľte každého, kto pracuje s jedlom.
- Majte samostatné umývadlo na ruky s teplou vodou.
- Bráňte sa škodcom. Pri náznaku konajte hneď.

Prečo? Baktérie sa šíria cez ľudí a miesta.

0 TO 5 **Vaše hodnotenie hygieny.** Inšpektori kontrolujú prácu s jedlom, kuchyňu a vaše záznamy.

CIEĽ JE 5 **5 znamená veľmi dobré.** Vyveste nálepku. Vo Walese a Severnom Írsku je to zákon.

Podľa rád Food Standards Agency a NHS.
Zadarmo na tlač a zdieľanie.
Ref CH-L3-SK-2611 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked