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