

# Вашиот водач за безбедност на храната (Your guide to food safety)

MACEDONIAN

## Уживајте во вашата храна. Не дозволувајте да стане опасна

Овој лист опишува едноставни начини за да се осигурате дека храната што ја купувате готова и онаа што ја носите дома за да ја подготвите сами за себе, за вашето семејство или пријатели ќе остане безбедна.

Целта на викториските и австралиските закони за безбедност на храната е да осигураат храната што ја купувате да биде безбедна.

Сите бизниси во Викторија што се занимаваат со храна, како што се супермаркетите, деликатесните продавници, месарниците, рибарниците, продавниците за готова храна и рестораните мора да се придржуваат кон тие закони и стандарди со тоа што ќе продаваат храна што е безбедна за јадење и која не е со ништо загадена.

Бизнисите кои се занимаваат со храна се одговорни да продаваат храна што е безбедна за јадење.

Уживајте во вашата храна. Но запомнете, вие треба да се осигурате дека таа нема да стане опасна.

## Труење со храна

Труењето со храна често го предизвикуваат бактерии од храна со која не се постапувало соодветно или која не била чувана или зготвена на соодветен начин. Храната може да има нормален изглед, вкус и мирис.

Некои луѓе се поизложени на опасност од труење со храна, вклучувајќи ги малите деца, бремените жени, постарите луѓе и луѓето што страдаат од други болести.

Знаците на труење со храна може да бидат различни во зависност од видот на бактериите или на загадувачите што ја предизвикале болеста. Може да почувствувате еден или повеќе од следниве знаци:

- Гадење
- Грчеви во stomакот
- Пролив
- Треска
- Главоболки

Знаците може да се јават во рок од 30 минути по јадењето, или неколку часа подоцна. Може да бидат слаби или силни. Некои бактерии може исто така да предизвикаат и други знаци.

Бактеријата листерија може да предизвика пометнување или други сериозни заболувања кај чувствителните лица.

## Каде да побарате помош

- Појдете кај вашиот лекар.
- Пријавете ја вашата болест во отсекот за здравство во вашата локална општина или во Одделот за општествени служби, особено ако мислите дека е поврзана со храна што сте ја купиле или изеле, за да може да се испита причината.

## Храна со висок степен на опасност

Бактериите што предизвикуваат труење со храна често се природно присутни во храната, а во поволни услови од само една бактерија може да се развијат повеќе од два милиона бактерии само за седум часа.

Бактериите полесно растат и се размножуваат на некои видови храна отколку на други. Во видовите на храна што се погодни за развој на бактериите спаѓаат:

- Месото
- Живината
- Млечните производи
- Јајцата
- Сувомесните производи, како салама и шунка
- Морската храна
- Варениот ориз
- Варените тестенини
- Готовите салати, како што се салатата од зелка, салатите со тестенини и салатите со ориз
- Готовите овошни салати

## Готова храна

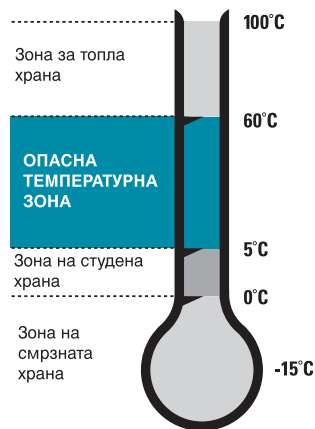
Готовата храна е храна што може да се јаде без натамошно подготвување или готвење, како што се готовите салати, брзата храна и готовите сендвичи.

## Десет лесни чекори до безбедна храна...

1. Купувајте кај познати снабдувачи со чисти продавници.
2. Одбегнувајте оштетена храна, храна со изминат рок на употреба или храна со оштетена опаковка.
3. Однесете ја изладената, смрзнатата или топлата храна право дома во изолирани садови.
4. Чувајте ги одделно суровата храна и готовата храна.
5. Одбегнувајте храната со висок степен на опасност да ја оставате во опасната температурна зона подолго од 4 часа.
6. Чувајте ја храната со висок степен на опасност надвор од опасната температурна зона. Чувајте ја изладената на студено, на 5°C или на постудено, а топлата храна на топло, на 60°C или на потопло.
7. Добро измијте ги и избришете ги рацете кога подготвувате храна.
8. Користете посебен и чист прибор за суровата храна и за готовата храна.
9. Добро изварете ги меленото месо, живината, рибите и колбасите.
10. Кога нешто ви е сомнително, фрлете го.

## Чувајте ја храната во 'вистинската' зона!

Основното добро правило е да ја чувате храната со 'висок степен на опасност' во вистинската температурна зона колку што е можно подолго.



Одбегнувајте да ја оставате храната со висок степен на опасност во опасната температурна зона.

### Кога пазарувате:

- Купувајте ја студената и смрзнатата храна при крајот на пазарувањето.
- Топлите кокошки и другата топла храна треба исто така да ги купите подоцна во текот на пазарувањето и да ги ставите одвоено од студената храна.

### Кога чувате и превезувате храна:

- Чувајте ја студената храна на 5°C или на постудено.
- Користете термометар за фрижидер за да ја проверите температурата во вашиот фрижидер. Температурата треба да биде под 5°C.
- Чувајте ја смрзнатата храна така што ќе остане цврсто смрзната.
- Одржувајте ја температурата во замрзнувачот околу -15°C до -18°C.
- Чувајте ја топлата храна на 60°C или на потопло.
- Фрлете ја храната со висок степен на опасност што била оставена во опасната температурна зона подолго од 4 часа.
- Изедете ја храната со висок степен на опасност што била оставена во опасната температурна зона подолго од 2 часа - не чувајте ја за подоцна.

## Одбирајте внимателно кога купувате храна

Дури и ако производителите и продавачите на храна се придржувале кон законите за безбедност на храната, на квалитетот и безбедноста на храната понекогаш може да влијае начинот на кој вие, потрошувачот, постапувате со неа.

Откако ќе ја купите храната, безбедноста на храната исто така станува ваша одговорност.

- Купувајте само од познати снабдувачи што имаат чисти и уредни продавници.
- Проверете ги роковите на употреба и налепниците, одбегнувајте храна на која и изминал рокот за употреба.
- Погледнете ги налепниците на храната за да видите дали содржи причинители на алергии и за да добиете информации за нејзината прехранбена вредност.
- Одбегнувајте производи во оштетени, извиткани, подуени или дупнати конзерви, садови или други опаковки.
- Одбегнувајте храна што изгледа дека е оштетена, како што се мувлосани или обезбоени производи.
- Проверете дали персоналот што ја служи храната користи посебни штипки за различни видови на храна.
- Купувајте само јајца во кутии на кои е напишан снабдувачот - одбегнувајте пукнати или извалкани јајца.
- Одбегнувајте студена или смрзната храна со висок степен на опасност што била оставена надвор од фрижидерот или од замрзнувачот.
- Одбегнувајте топла храна што не е врела.
- Избегнувајте готова храна што стои откриена на тезгите.
- Погрижете се соковите од месото, пилешкото месо или од рибата да не течат врз други производи.

Ако сте сериозно загрижени поради начинот на кој се постапува со храната, или поради начинот на кој таа се чува или подготвува во некој бизнис, обратете се во отсекогаш за здравство во вашата локална општина.

## Однесете ја храната дома брзо

- Ако сте купиле топла, изладена или смрзната храна, треба да ја однесете дома колку што е можно побрзо.
- Ако треба да патувате подолго од триесетина минути, или во многу топли денови, добро е да земете изолиран разладувач или торба со пакување мраз за да ја држите изладената или смрзнатата храна на студено.
- Размислете за тоа да ја ставите топлата храна во изолиран сад при патувања подолги од триесетина минути.
- Размислете за тоа да ја завиткате топлата храна во фолија.
- Штом ќе стигнете дома, веднаш префрлете ја изладената и замрзнатата храна во фрижидерот и замрзнувачот.

## Бидете особено внимателни кога изнесувате храна надвор од дома

Уживате во излети, во јадење надвор, и во тоа да носите храна на работа или на училиште. Бидете особено внимателни кога ја подготвувате и складираате храната и како постапувате со неа.

- Сечете го месото на парчиња за едно послужување пред да излезете од дома, а сите салати нека бидат готови за јадење.
- Ставете ги живото месо и храната со висок степен на опасност во одделни садови што не протекуваат и во изолирани разладувачи.
- Ставете ги садовите со живо месо на дното на изолиран разладувач и чувајте ги одделно од готовата храна.
- Одбегнувајте да пакувате храна која тукушто била зготвена или што е уште топла, освен ако можете да ја чувате надвор од опасната температурна зона. Ставете ја да преноќи во фрижидерот пред да ја спакувате.
- Ставете многу пакувања со мраз околу изладената храна. Смрзнатите пијалоци може да послужат како пакувања со мраз, особено во училишните оброци.
- Не ставајте ја готовата храна во садови што се користат за чување сурова храна без претходно добро да ги измиете и исушите садовите.
- Размислете за користење на шамичиња што се фрлаат по употребата ако нема безбедна вода за миење на рацете.

## Чувајте ја храната на соодветен начин

Чувајте ја храната надвор од опасност така што:

- Ќе ја чувате изладената храна со висок степен на опасност во фрижидер.
- Ќе ја чувате смрзнатата храна цврсто смрзната.
- Ќе ја чувате храната во чисти, неотровни садови за чување храна.
- Ќе ја покривате храната во садови што не протекуваат со капацита што цврсто се затвораат или завиткана во алуминиумска или во најлонска фолија.
- Ќе ја чувате зготвената храна одделно од суровата храна.
- Ќе ги чувате живото месо, морската храна и пилешкото месо на дното на фрижидерот, во затворени или покриени садови.
- Ќе ги чувате остатоците од храна во фрижидерот. Пакуваната храна и храната од конзерви и тегли може да биде со висок степен на опасност откако еднаш ќе се отвори.
- Нема да ја чувате храната во отворени конзерви.
- Ќе избегнувате јајца, млечни и месни производи на кои им изминал рокот за употреба.

## Измијте ги рацете кога подготвувате храна

- Мијте ги рацете во топла вода со сапун најмалку 30 секунди пред да подготвувате храна.
- Измијте ги добро рацете пред да подготвувате храна и откако сте фаќале живо месо, пилешко месо, морска храна, јајца и немиен зеленчук.
- Избришете ги рацете со чиста крпа или со крпа што се фрла по употребата.
- Ако имате било какви исеченици или рани на рацете, покријте ги со водоотпорен фластер или со завој.
- Носете чисти, заштитни алишта, на пример престилка, кога подготвувате храна.
- Ако не се чувствувате добро, оставете некој друг да ја подготви храната.

## Се чувајте чисто и посебно

Спречете ја квалитетната храна да стане опасна така што се ќе чувате чисто и посебно.

- Чувајте ја суровата храна одделно од готовата храна.
- Користете посебен и чист прибор и опрема за готовата храна.
- Не користете иста опрема и прибор за сурова и за готова храна ако претходно добро не сте ги исчистиле.
- Добро исчистете ги и избришете ги штиците за сечкање, ножовите, тавите, чиниите, садовите и другиот прибор откако сте ги употребиле.
- Користете жешка сапунлива вода за да ги миете предметите и погрижете се тие да бидат сосем суви пред да ги употребите пак.
- Користете нови чисти платнени салфети или салфети што се фрлаат по употребата за да ги исушите приборот и опремата, или пак оставете ги да се исушат на воздух.
- Користете машина за миење садови со соодветен прашок за да ги измиете и исушите приборот и опремата.
- Исплакнете ги суровото овошје и зеленчук со чиста вода пред да ги употребите.
- Избегнувајте да ги пуштате животните галеничиња на местата каде што се подготвува или чува храна.
- Отстранете ги штетниците и гадинките од месата каде што се подготвува или чува храната.

## Користете го фрижидерот за одмрзнување на смрзната храна

Додека смрзнатата храна се одмрзнува, во неа може да се развијат бактерии, затоа чувајте ја смрзнатата храна надвор од опасната температурна зона.

- Освен ако во упатството не е наведено поинаку, смрзнатата храна одмрзнувајте ја во фрижидерот или користете микробранова рерна.
- Ако на спакуваната смрзната храна има упатство, подгответе ја и згответе ја храната според упатството веднаш штом ќе ја извадите од замрзнувачот.
- Сосем одмрзнете ги смрзнатото месо, риба и живина пред да ги готвите.
- Чувајте ја одмрзнатата храна во фрижидерот додека да биде спремна за готвење.
- Ако одмрзнувате со помош на микробранова рерна, згответе ја храната веднаш откако ќе ја одмрзнете.
- Ако користите микробранова рерна, забрзајте го одмрзнувањето така што ќе ги одделите одмрзнатите делови од деловите што се уште смрзнати.
- Избегнувајте одново да ја замрзнувате одмрзнатата храна.

## Гответе ја храната правилно

Една од најважните работи што може да ги сторите за да ја спречите храната да стане опасна е да ја сварите добро, особено храната со висок степен на опасност.

- Гответе ја живината додека месото да побели - не треба да има розово месо.
- Гответе ги плескавиците, меленото месо, колбасите и ролатите од месо или полнетите меса за печење додека од нив да истече целиот сок.
- Гответе ги рибите со бело месо додека да почнат лесно да се распарчуваат со виљушка.
- Повеќето видови храна треба да се готват на температура од најмалку 75°C.
- Користете термометар за месо за да ви помогне да готвите на соодветна температура. Термометрите за месо може да се купат од многу продавници што продаваат кујнски прибор и опрема за скара.
- Добро сварете ја храната направена од јајца, како што се омлетите и печените пудинзи од јајца.
- Бидете особено внимателни кога подготвувате храна во која јајцата остануваат живи, како што се коктелот од јајца и домашниот мајонез, бидејќи бактериите од лушпата на јајцата може да ја загадат храната.

## Ладење и подгревање на храната

- Подгревајте ја добро храната така што ќе почне да испарува (над 75°C) или да врие.
- Чувајте ја зготвената храна надвор од опасната температурна зона.
- Ако треба да ја складирате храната за подоцнежна употреба, штом ќе престане да испарува, покријте ја и ставете ја во фрижидерот.
- Кога готвите однапред, поделете ги големите порции храна во мали плитки садови за да ги ставите во фрижидерот да се изладат.
- Ако не сакате веднаш да ја изладите храната, чувајте ја топлата храна на температура од 60°C или повеќе.

За повеќе информации во врска со безбедноста на храната обратете се до:

- Дежурната линија за безбедност на храната (Food Safety Hotline) на 1300 364 352, или испратете електронска порака на [foodsafety@dhs.vic.gov.au](mailto:foodsafety@dhs.vic.gov.au)
  - Одделот за здравство во вашата локална општина
- Посетете ги
- [www.health.vic.gov.au/foodsafety](http://www.health.vic.gov.au/foodsafety)
  - [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
  - [www.safefood.net.au](http://www.safefood.net.au)
  - [www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)