

ПЕТ КЛУЧЕВИ ЗА ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА ПРИРАЧНИК



СВЕТСКА ЗДРАВСТВЕНА
ОРГАНИЗАЦИЈА

Оддел за безбедност на храната, зоонози и алиментарни заболувања

ПЕТ КЛУЧЕВИ ЗА ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА ПРИРАЧНИК



**СВЕТСКА ЗДРАВСТВЕНА
ОРГАНИЗАЦИЈА**

Оддел за безбедност на храната, зоонози и алиментарни заболувања

СЗО Библиотечна категоризација- податоци за публикацијата
Пет клучеви до побезбедна храна- Прирачник.

1. Ракување со храна-методи; 2. Контаминација на храна-превенција и контрола;
3. Прирачник I. Светска здравствена организација

(класификација по NLM:WA 695)

ISBN 92 4 159463 2

ISBN 978 92 4 159463 9

Превод и стручна рецензија:

1. Д-р сци. Владимир Кендровски

2. Прим. Д-р Златка Димитровска

Техничка обработка:

Борче Андоновски

Сузана Дунгевска

© Светска здравствена организација 2006

Сите права се заштитени. Публикациите на Светска Здравствена Организација можат да се обезбедат преку Маркетинг и Дисеминација, од Светска Здравствена Организација, 20 avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (tel:+41 22 791 2476; fax:+41 22 791 4857; e-mail: bookorders@who.int). Барањата за дозвола за умножување или преведување на публикациите на СЗО- без разлика дали се за продажба или дистрибуција- треба да бидат адресирани до Публикации, на горе наведената адреса (fax:+41 22 791 4806; e-mail: permissions@who.int).

Селекцијата и презентацијата на материјалот во оваа публикација не значи дека го изразува мислењето на било кој дел од Светска Здравствена Организација, согласно легалниот статус на било која земја, територија, град или област или неговите авторитети, или земајќи ги во предвид нивните ограничувања. Точкастите линии на мапите презентираат апроксимативни гранични линии со кои тие може да не се согласуваат потполно.

Споменувањето на специфични компании или преработувачи на производи, не значи дека тие се препорачуваат од страна на Светската Здравствена организација во споредба со други компании кои не споменати. Грешки и пропусти се исклучени, имињата на ексклузивните производи се назначени со почетни големи букви.

Содржина:

Страна

Вовед.....	4
ПРВ ДЕЛ: ВОВЕДЕН МАТЕРИЈАЛ.....	7
Постерот со Петте Клучеви до побезбедна храна.....	11
ВТОР ДЕЛ: ПЕТ КЛУЧЕВИ ДО ПОБЕЗБЕДНА ХРАНА.....	12
Клуч 1: Одржувај ја чистотата.....	12
Клуч 2: одделете ја сировата од подготвената хана.....	15
Клуч 3: подготвувајте (варете ја) храната добро.....	16
Клуч 4: чувајте ја храната на безбедни температури.....	18
Клуч 5: користете безбедна вода и свежи продукти.....	20
ФОРМУЛАРИ ЗА ЕВАЛУАЦИЈА.....	22
I За организаторот и/или за тренери.....	22
II За учесниците.....	24
РЕЧНИК.....	27
ЛИТЕРАТУРА (Извор на податоци).....	28



Безбедноста на храната е значајно прашање на јавното здравје

Небезбедната храна претставувала здравствен проблем за луѓето уште од времињата кога историјата за прв пат се запишувала и многу проблеми на безбедноста на храната кои се присутни денес не се нови. Иако Владите низ целиот свет прават максимум што можат да ја подберат безбедноста на снабдувањето со храна, појавата на алиментарни заболувања останува значаен здравствен проблем и кај развиените земји и кај земјите во развој.

Направена е проценка дека секоја година 1,8 милион лица во светот умираат како резултат на дијареалните заболувања, а најголем дел од овие случаи се однесуваат на контаминирана храна и вода. Адекватното подготвување на храната може да ги превенира најголемиот дел од алиментарните заболувања.

Повеќе од 200 познати заболувања се пренесуваат преку храна¹

Светската здравствена организација (СЗО) од поодамна е свесна на потребата за едуцирање на производителите на храна во однос на нивната одговорност за безбедноста на храната. Во раните деведесети, СЗО ги разви Десетте златни правила за подготвување на безбедна храна кои нашироко беа преведени и репродуцирани. Понатаму, стана очигледно дека има потреба од нешто слично и поопшто што треба да се применува. После скоро година консултации со експертите за безбедност на храната и лицата кои работат со комуникација на ризикот, СЗО го претстави Постерот со Пете Клучеви за безбедна храна во 2001 година. Постерот со Петте Клучеви до побезбедна храна ги вклучува сите пораки од Десетте златни правила за подготвување на безбедна храна со слични нагласки кои полесно се паметат и обезбедуваат повеќе поединости во однос на резонирањата кои стојат зад препорачаните пораки.

Постерот со Петте Клучеви до побезбедна храна

Клучните пораки на Пете Клучеви до побезбедна храна се: (1) одржувај ја чистотата; (2) одделете ја сировата од подготвената храна; (3) подготвувајте (варете ја) храната добро; (4) чувајте ја храната на безбедни температури; и (5) користете безбедна вода и свежи продукти. Постерот е преведен на повеќе од 40-тина јазици и се користи за да ја шири пораката на СЗО за хигиена на храната низ целиот свет.

¹ Mead, P.S., et al, Food-Related Illness and Death in the United States Emerging Infectious Diseases, Vol 5, No. 5, 1999.

Пет Клучеви До Побезбедна Храна- Прирачник

Прирачникот за Петте Клучеви до побезбедна храна е поделен во два дела. Првиот е воведниот материјал и вториот дел се петте клучеви до побезбедна храна. Вториот дел ја елаборира суштинската информација за безбедна храна обезбедна од Постерот на СЗО за петте клучеви за побезбедна храна и сугерира како да се комуницира со овие пораки. Кога се презентира материјалот за Петте Клучеви до побезбедна храна важно е оваа суштинска информација и прашањата (пр. Зошто?) да останат исти како што се презентирани на постерот.

За информациите од Првиот дел: Воведниот материјал не се очекува да се презентира во постоечката форма. Предавачот има флексибилност во однос на тоа како и кога ќе се дискутира за материјалот кој го содржи овој дел. Предавачот ќе ги идентификува точките од овој дел кои се прикладни за присутната публика и ќе ги интегрира тие точки во презентацијата на материјалот од вториот дел.

Во двата дела информациите се поделени во две табели. Првата табела ги содржи информациите кои треба да се презентираат до сите присутни. Втората табела содржи дополнителни информации кои не се предвидени да бидат презентирани до присутните, но е наменета за помош на предавачот во одговарање на прашањата. Во некои делови, во прирачникот исто така се присутни “Забелешки и сугестии за предавачите”, односно начин за адаптација на материјалот за различна публика и различни локации.

Кога ќе се применува Прирачникот за подготвување на тренинг обука, ќе треба да се обрне внимание на следниве прашања:

- ◆ Кои се присутните (пр. деца од школска возраст, младинци, домаќинки, работници во индустрија за храна)?
- ◆ Дали присутните го разбираат нивото на јазикот кој се користи?
- ◆ Дали доволно визуелни примери се инкорпорирани за да се олесни на оние кои можеби не го разбираат јазикот?
- ◆ Дали презентираниот материјал е адекватно временски подготвен, со цел да го задржи вниманието и концентрацијата на присутните?
- ◆ Дали инструкциите се јасни, концизни и лесни за следење?
- ◆ Дали материјалот е презентираан на интересен начин со цел лесно да се запомни и разбере?
- ◆ Дали материјалот ги нагласува суштинските информации?
- ◆ Дали се вклучени примери со локална храна ?
- ◆ Дали се дискутираат локални практики за храна?
- ◆ Дали материјалот ги рефлектира локалните услови (пр. достапна вода, фрижидери и сл.)?

Иако информациите кои се обезбедени во Прирачникот за Петте Клучеви за побезбедна храна ќе се адаптираат за секоја публика посебно, концептот за суштинските информации треба да остане ист како што е прикажан во Постерот на СЗО за Петте Клучеви за побезбедна храна.

Евалуација

Сите аспекти на тренинг материјалот за Петте клучеви за побезбедна храна треба да се евалуираат. Во Прирачникот се вклучени два евалуациони прашалници: еден за организаторот и/или предавачот и еден за учесниците. Евалуациониот прашалник за организаторот и/или предавачот ги евалуира демографските карактеристики на учесниците и нивната можност за адаптација, како и тоа дали или не, тренинг сесијата ја постигна целта. Евалуациониот прашалник за учесниците го евалуира влијанието на тренинг сесијата за знаењето од областа на безбедност на храната, ставот и однесувањето. Препорачливо е учесниците да пополнат еден прашалник пред и еден после тренинг сесијата

Речник

Речникот на изрази кои се користени во Прирачникот е обезбеден за референца.

Ресурси

Овој дел содржи дополнителни информации за организаторот, предавачот (тренерот) и учесниците. Во дополнение на овој Прирачник, СЗО има намера да развие суплементарен материјал наменет за различни целни групи како што се школски деца и домаќинки, како и останат дополнителен материјал за различни теми од областа на безбедноста на храната. Кога ќе бидат подготвени овие информации, истите ќе бидат достапни на веб страната: www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

СЗО има за цел да ја подобри размената и повторната апликација на практичното знаење за безбедноста на храната помеѓу земјите членки, преку нивна размена на искуства и веќе тествани решенија. Делот за веб страната на СЗО за безбедност на храна е припремен за да им овозможи на земјите и партнерите да пристапат до различни алатки кои се изработени во различни делови од светот. Истите ќе можат активно да учествуваат во успехот во испраќањето на пораките од Петте клучеви до побезбедна храна до јавноста како и до превенција на алиментарните заболувања преку размена на идеи, материјали и искуства на оваа веб страна.

Прв дел: Воведен материјал

Кој е проблемот?	Дополнителни информации
<p>Секој ден луѓето од целиот свет заболуваат од храната која ја јадат. Овие болести се нарекуваат алиментарни заболувања и се предизвикани од опасни микроорганизми и/или токсични материји. Најголемиот дел од алиментарните заболувања се превентабилни со соодветно ракување на храната.</p>	<p>Алиментарни заболувања:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Тоа е проблем и кај развиените земји и кај земјите во развој;◆ Тоа е оптоварување за системот на здравствена заштита;◆ Тешко ги напаѓа доенчињата, малите деца, старите лица и болните;◆ Креира <i>circulus viciosus</i> на дијареата и малнутрицијата; и◆ И наштетува на националната економија, нејзиниот развој и на меѓународната трговија.
<p>Забелешки и сугестии за предавачите За упростување на јазикот користете го терминот “бактерии” за микроорганизмите и терминот “отрови” за токсичните материји</p>	
Што се микроорганизми?	Дополнителни информации
<p>Микроорганизмите се многу мали живи материји, што не можат да се видат со голо око. Постојат три вида на микроорганизми: добри, лоши и опасни. Добрите микроорганизми се корисните:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Создаваат храна и пијалоци (пр. Сирење, јогурт, пиво или вино);◆ Создаваат лекови (пр. пеницилин); и◆ Овозможуваат варење на храната во цревата <p>Лошите микроорганизми или оне што ја расипуваат храната обично не предизвикуваат болест кај луѓето, но тие се причина за храната да не мириса убаво, вкусот да и е ужасен и да изгледа одбивно. Опасните микроорганизми се причина за болести кај луѓето што можат да завршат со смрт. Тие се нарекуваат „патогени“. Повеќето од овие микроорганизми не го менуваат изгледот на храната.</p>	<p>Микроорганизмите се толку мали што им треба присуство на 1 милион за да го покријат врвот на иглата.</p> <p>Бактериите, вирусите, квасците, и паразитите се сите микроорганизми. Мирисот, вкусот и изгледот на храната не се добар индикатор дали храната ќе предизвика болест. Некои микроорганизми го менуваат изгледот на храната и се опасни. Пример е зелената мувла на лебот која може да произведе отров (токсин). Пример за општи опасни микроорганизми во храната ги вклучува:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Бактерии - <i>Salmonella</i>, <i>Shigella</i>, <i>Campylobacter</i> и <i>E. coli</i>;◆ Паразити - <i>Giardia</i>, <i>Trichinella</i>; и◆ Вируси – <i>Xenamum A</i>, <i>Норовирус</i>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Запознајте се со опасните микроорганизми во Вашиот регион.◆ Може да е прикладно и користење на примерот со кој се прикажува релативната големина на микроорганизмите. Пр. 10 000 бактерии една на друга ќе завземе еден сантиметар простор.◆ Обезбеди слики или пример на бајата овошје со што може да се зголеми инересот, но мора да се напомене дека опасните бактерии не секогаш го влошуваат вкусот, изгледот и миризбата на храната	

Каде живеат микроорганизмите?	Дополнителни информации
<p>Микроорганизмите се секаде но најповеќе се наоѓаат во:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Феџесот; ◆ Земјиштето и водата; ◆ Глодарите, глувците, инсектите и домашните миленичиња; ◆ Домашните, морските и животните на фарма (пр. кучиња, риби, крави, кокошки и свињи); и ◆ Луѓето (устата, носот, цревата, рацете, ноктите од прстите и кожата) 	<p>Хуманиот и анимален феџес содржат микроорганизми кои можат да предизвикаат заболувања. Обична мала лажичка на земја содржи повеќе од 1 милијарда микроорганизми. Сите живи суштества содржат микроорганизми. Животните ги содржат микроорганизмите на нивните шепа, во нивните усти и на нивната кожа. Просечно околу 100 000 бактерии може да се најдат на секој квадратен сантиметар на човековата кожа.</p>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Именувај општ извор на микроорганизми во Вашиот локален регион. 	
Како се движат микроорганизмите?	Дополнителни информации
<p>Микроорганизмите се движат на нешто или нешто ги движи нив низ просторот. Трансферот на микроорганизмите од една површина врз друга се нарекува “контаминација”. Рацете се едно од најчестите средства за пренос на микроорганизмите од едно место на друго. Микроорганизмите може да се пренесуваат преку контаминираната храна и вода. Домашните миленичиња и животни може да бидат исто така извор на контаминација.</p>	<p>Ако операторот со храната е инфициран со вирус и продолжува да ја подготвува храната, можно е некои вируси да преминат на лицата која ја конзумираат таа храна. Хепатитисот А и Норовирусот се примери за вируси кои може да се пренесат на овој начин. Зоонозите се заразни заболувања кои се предизвикани од микроорганизми кои се пренесуваат од животните на луѓето. Авијарната инфлуенца (птичијиот грип) може да се пренесе на луѓето преку директен контакт со инфицирана птица или објект кој е контаминиран со нивен феџес.</p>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Направете демонстрација на контаминацијата со допирање на вашата рака на вашето лице и потоа допрете некоја храна со истата рака. ◆ Разговарајте за локално труење со храна, вклучително и за причината на труењето и што може да се направи за да се превенира инфекцијата кај луѓето. 	

<p>Како се размножуваат микроорганизмите?</p> <p>Повеќето микроорганизми се “размножуваат” со мултипликација. За да се размножат на микроорганизмите им треба:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Храна; ◆ Вода; ◆ Време; и ◆ Топлина. <p>Месото, морската храна, варениот ориз, варената тестенина, млекото, сирењето и јајцата се храни кои обезбедуваат идеални услови на микроорганизмите за нивно размножување.</p>	<p>Дополнителни информации</p> <p>Една бактерија може да се дуплира само за 15 минути. Тоа значи дека за 6 часа, една бактерија може да се мултиплицира во 16 милиони бактерии. Некои бактерии да би биле опасни по здравјето треба да се размножат во големи размери. Други бактерии може да предизвикаат заболување ако се присутни во многу мал број. Тие не се размножуваат во храна или вода, но тоа се средстава за нивна трансмисија.</p>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Дискусирајте за локалните храни, дали тие обезбедуваат или не идеални услови за размножување на микроорганизмите. ◆ Гравчиња, камчиња или други предмети може да ги користите за да го демонстрирате расатежот на бактериите. Како пример за брз растеж започнете со еден предмет, за 15 секунди направете 2 предмети, за следните 15 секунди направете 4 предмети, за следните 15 секунди направете 8 предмети итн. (дуплирајте го бројот на предмети на секои 15 секунди). Дајте забелешка дека овие 15 секунди се користат наместо 15 минути со цел да се прикаже како бактериите растат за време на тренинг сесијата. 	
<p>Кои се симптоми на алиментарните заболувања?</p> <p>Секоја година, милијарди луѓе заболуваат од една или повеќе епизоди на алиментарни заболувања, дури и да не бидат свесни дека нивната болест е предизвикана од храна. Најчестите симптоми на алиментарните заболувања се:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Болка во стомакот; ◆ Повраќање; и ◆ Дијареа (пролив). <p>Симптомите ќе зависат од причинителот на заболувањето. Симптомите може да настанат многу брзо по конзумирањето на храната или може да се потребни денови дури и недели за нивно настанување. За повеќето алиментарни заболувања симптомите настануваат од 24-72 часа после конзумирањето на храната. Алиментарните заболувања може да предизвикаат долготрајни здравствени проблеми. Некои многу тешки заболувања, вклучувајќи и карциноми, артритис и невролошки пореметувања, може да се предизвикани од контаминирана храна.</p>	<p>Дополнителни информации</p> <p>За доенчињата, болните, бремените жени и старите лица, последиците од алиментарните заболувања најчесто се потешки, дури и фатални. Пиењето многу течност ќе ја надолжни можната дехидратација за време на траењето на дијареата. Процентот е дека 3% од случаите на алиментарни заболувања може да доведат до долготрајни здравствени проблеми. Носењето на маски е препорачано за лицата кои може да кашлаат или киваат додека ракуваат со храната. Со носењето на ракавици се покриваат било кои гребнатинки или посекотини и треба да се менуваат често. Советите за третманот на алиментарните заболувања се разликуваат помеѓу земјите и треба да се адаптираат на локалниот регион. Како и да е, медицинскиот преглед е потребен кога се има чест нагон за празнење, кога феќесот е течен или содржи крв континуирано 3 дена.</p>

Што да се прави ако се разболиш

Покушај да не ракуваш или подготвуваш храна додека си болен и после 48 часа од престанување на симптомите. Ако е тоа невозможно, миењето на рацете прави го со сапун и вода, често, пред и за време на подготвувањето на храната.

Кога симптомите се тешки побарај итно медицински совет.

Некои алиментарни заболувања се пренесуваат од човек на човек. Лицата кои се грижат за болниот, може да се разболат од пациенти со алиментарни заболувања.

Забелешки и сугестии за предавачите

- ◆ Работниците во индустријата за храна треба да ги информираат своите претпоставени ако имаат: Хепатитис А, дијареа, повраќање, треска, болка во езофагусот (ждрелото), посекотини на кожата (пр. Изгореници, посекотини итн.) или течење од ушите, очите или носот.
- ◆ Некои активности со висок ризик како што е колењето и подготвување на храна наменета за конзумација можеби ќе бара и специјална заштита на персоналот. Контактирајте ги локалните власти за повеќе информација.

Да не се забораваат и хемикалиите

Микроорганизмите не се единствените причинители на алиментарните заболувања. Лугето исто така се заболуваат од отровни хемикалии. Кои вклучуваат:

- ◆ Природни токсини;
- ◆ Метали и загадувачи во животната средина;
- ◆ Хемикалии кои се користат во лекувањето на животните;
- ◆ Неадекватно користење на пестициди;
- ◆ Хемикалии кои се користат за чистење; и
- ◆ Неадекватно користење на адитиви во храната.

Едноставните методи како на пример, миењето и лупењето можат да го намалат ризикот од хемикалии кои се наоѓаат на површината на храните. Адекватното чување може да го одбегне формирањето на некои природни токсини.

Дополнителни информации

„Труење“ е термин кој се користи за да ја опише болеста која настанала од хемиска контаминација.

Некои „природни“ токсини (пр. афлатоксинот) се предизвикани од мувли кои растат на храната.

Внесувањето на афлатоксини може да има тешки ефекти врз црниот дроб (хепар) што може да предизвика и малигном.

Забелешки и сугестии за предавачите

- ◆ Може да е корисно да се елаборираат некои хемикалии со кои се третираат одредени специфични групи (пр. метил-жива, арсен).
- ◆ Дискутирајте за важноста на читањето и разбирањето на инструкциите на ознаката на хемикалиите кои се користат за чистење.
- ◆ Користењето на прибор за готвење и тави кои се обложени со глазура со материјал кој содржи тешки метали (пр. олово, кадмиум) може да резултира со хемиско труење. Дискутирајте за адекватен прибор за готвење.

Можете да направите разлика !

Стоп на микроорганизмите кои Вас и другите лица можат да Ве разболат со следење на препораките на Петте Клучеви за побезбедна храна:

- (1) одржувај ја чистотата;
- (2) одделете ја сировата од подготвената храна;
- (3) подготвувајте (варете ја) храната добро;
- (4) чувајте ја храната на безбедни температури; и
- (5) користете безбедна вода и свежи продукти.

Дополнителни информации

Многу е важно да се следат Петте Клучеви за побезбедна храна бидејќи адекватното подготвување на храната е клуч за превенирањето на алиментарните заболувања.

Ова порака е клучна информација и треба да се проследи до сите слушатели.

Во некои земји можеби е потребно да се нагласи и потребата за користењето на безбедна вода и свежи сирови продукти пред да се презентираат Петте Клучеви за побезбедна храна.

Пет клучеви до побезбедна храна



Одржувајте ја чистотата!

- ✓ Измијте ги рацете пред да ракувате со храната и мијте ги често додека ја подготвувате
- ✓ Измијте ги рацете по одневојето во тоалет
- ✓ Измијте и исчистете ги сите површини и приборот што ги користите за подготвување на храна
- ✓ Заштитете ја храната и кујнските површини од инсекти, пестициди и други животни

Зошто ?

Иако најголем број микроорганизми не предизвикуваат болест, сепак оние микроорганизми кои се пречино за заболување имаат трајно, можат да се најдат во почвата, водата, животните и луѓето. Овие микроорганизми можеби ги немаат на рацете особено кога не ги миеме често или имаат некои различни, објекта, кујнскиот прибор, особено на иглањето за сечење, па и најмал контакт може да ги пренесе на храната и да предизвика болест или тешко нај човек.



Одделете ја сировата од подготвената храна!

- ✓ Одделете го свежото месо, живина и морската храна од другата храна
- ✓ Користете посебна опрема и прибор за работа, како ножеви или штици за сечење при обработката на сировата храна
- ✓ Чувајте ја храната во фриџидор за да избегнете контакт помеѓу непоготвената и подготвената храна

Зошто ?

Свежата храна, особено месото, живината и морската храна, заедно со некои сосови, имаат опасност да се заразени од микроорганизми кои може да се пренесат на другата храна додека ја сервираме или е соделана.

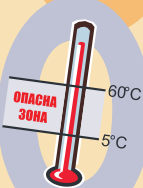


Подготвувајте (варете) ја храната добро!

- ✓ Добро варете ја храната, особено месото, живината, јајцата и морската храна
- ✓ При подготвувањето на супи или останати варива, бидете сигурни дека се зовриени и дека достигнале минимум 70 степени целзиусови (за месо и живина, водата во која се варат да биде бистра, не розова).
- ✓ Кога ја стоплуваат веќе подготвената храна, направете го тоа добро

Зошто ?

Правилното подготвување (варење) на храната, ги убива речиси сите опасни микроорганизми. Ступаите покажале дека варенето на храната на 70 степени може да помогне во осигувањето дека храната е безбедна за консумирање. Храна која бидејќи посебно значајна е сировото месо, розаните печења, поголема количина месо и водата живина како и сосови, мајонези, салати.



Чувајте ја храната на безбедни температури!

- ✓ Не оставајте подготвена храна на собна температура повеќе од 2 часа
- ✓ Подготвената храна ставајте ја во фриџидер веднаш по користењето (пожовно на температура под 5 степени целзиусови)
- ✓ Пред користењето, подготвената храна загрејте ја (над 60 степени целзиусови)
- ✓ Не чувајте храна предолго, дури ни во фриџидер
- ✓ Не ја одмирнувајте смрзнатата храна на собна температура

Зошто ?

Микроорганизмите може да се размножат многу брзо ако храната стои на собна температура. Со чување на храната под 5, а над 60 степени целзиусови, растењето на микроорганизмите е успорено или задржано. Некои опасни микроорганизми сепак успеваат да проживат и под 5 степени целзиусови.



Користете безбедна вода и свежи продукти!

- ✓ Користете безбедна вода од водовод или третирајте ја за да стане безбедна
- ✓ Одберете свежа и здрава храна
- ✓ Одберете храна со проверена безбедност, како пастеризирано млеко на пример
- ✓ Добро мијте ги овошјето и зеленчукот, особено ако ги јадете свежи
- ✓ Не користете ја храната по истекување на датумот за употреба

Зошто ?

Свежите продукти, вклучувајќи водата и мразот, може да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемиски. Отровните земјишни може да се соодвет во нивната или застарена храна. Вниманието во одбирањето на свежи продукти и спроведувањето на одговарачки мерки за приготвување и чување на храната, може да го намали ризикот од појава на заболување или тешко со храна.



ОДРЖУВАЈ ЈА ЧИСТОТАТА

Информации	Зошто?
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Измијте ги рацете пред да ракувате со храната и мијте ги често додека ја подготвувате ◆ Измијте ги рацете по одењето во тоалет ◆ Измијте и исчистете ги сите површини и приборот што ги користите за подготвување на храна ◆ Заштитете ја храната и кујнските површини од инсекти, штетници и други животни 	<p>Иако најголем број микроорганизми не предизвикуваат болест, сепак оние микроорганизми кои се причина за заболување или труење, можат да се најдат во почвата, водата, животните и луѓето. Овие микроорганизми можеби ги имаме на рацете особено кога не ги миеме често или имаме некои ранички, облеката, кујнскиот прибор, посебно на даските за сечење, па и најмал контакт може да ги пренесе на храната и да предизвика болест или труење кај луѓето.</p>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <p>Затоа што нешто изгледа како чисто, тоа не значи и дека е тоа така. Потребни се околу 2,5 милијарди бактерии во 250 мл вода да ја заматат, но во некои случаи само 15-20 патогени бактерии можат да разболат човек. Ако колењето на животни дома се практикува во Вашиот регион, тогаш следниве информации се многу важни.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Одржувајте ја чистотата на делот за колење кој треба да е различен од оној каде се подготвува храната. ◆ Променете ја облеката и измите ги рацете и опремата после колењето. ◆ Не колете болни животни. ◆ Бидете свесни за постоечките заболувања во Вашата област како што е на пр. Авијарната инфлуенца (птичији грип). За да се редуцира здравствениот хуман ризик од вакви заболувања можеби ќе е потребна дополнителна контрола, како што е носење на лични заштитни средства. Контактирајте ги локалните власти за повеќе информација. ◆ Отстрани го фецесот од дома и чувај го настрана од местота каде се одгледува храната, се подготвува или складира. ◆ Мијте ги рацете за да се превенира контаминацијата со фекален материјал. ◆ Домашните и други живи животни, чувајте ги настрана од местота каде се одгледува храната, се подготвува или складира (пр. миленичиња, живина, животни кои растат дома). 	



Како да ја одржувате вашата лична хигиена: миење на раце

Рацете често ги пренесуваат микроорганизмите од едно место на друго, заради тоа миењето на рацете е многу важно.

- ◆ Пред ракувањето со храната и често во тек на целата подготовка на храната;
- ◆ Пред јадење;
- ◆ После одење во тоалет;
- ◆ После ракување со сирово месо или живина;
- ◆ После преповивање на бебето;
- ◆ После чистење на вашиот нос;
- ◆ После соблекување на работните алишта;
- ◆ После употреба на некои хемикалии (вклучувајќи ги и оние кои ги употребувате за чистење);
- ◆ После играње (милување) на вашите миленичиња; и
- ◆ После пушење.

За да ги измиете рацете вие треба да го направите следното:

- ◆ Навлажнете ги рацете под проточна вода (чешма);
- ◆ Трлајте ги двете раце една од друга со сапун најмалку 20 секунди;
- ◆ Исплакнете ги рацете под проточна вода; и
- ◆ Исушете ги рацете со чиста крпа, предност имаат крпи од хартија (хартија за раце).

Дополнителни информации

Во индустријата за храна, многу е важно да се дискутира (да се обрне внимание) на личната хигиена. Овие дискусии треба да ги вклучат темите како што се носење на ракавици, одржување на хигиената на ноктите и носење на чиста облека. Ако се носат ракавици тие треба да се менуваат често.

„Тоалет“ може да биде разбран само како одење по „голема нужда“ и покрај тоа што одењето во тоалет е и за „мала нужда“.

Некои луѓе ги мијат своите раце неправилно. Тие не употребуваат сапун или мијат само дел од своите раце.

Кога се мијат рацете, обрнете внимание на врвовите на прстите, палците, на зглобовите и меѓу прстите.

Комбинацијата од топла вода и сапун помага во отстранување на маснотиите, бактериите и нечистотијата.

Кога немате на располагање проточна вода за миење на раце, може да употребите вода од кофа со капак, кофа или бокал.

Најдобро е да се мијат рацете со топла вода и сапун, но во многу случаи топлата вода не е достапна.

Ладната или млака вода за миење на раце е прифатливо решение ако се употребува и сапун.

Забелешки сугестии за предавачите

- ◆ Додека миењето на раце со сапун и вода е идеално, некои луѓе немаат достапност на сапун или детергент. Пепелот често се користи како замена за сапун. Овој метод за миење на раце е прифатлив.



Како да се чистат површините и кујнскиот прибор

Генерално треба да се почитува :

- ◆ Чистете додека ја подготвувате храната, така што микроорганизмите нема да имаат можност да растат и се размножуваат;
- ◆ Посвети посебно внимание на приборот за јадење, пиење и готвење на местата каде имало контакт со сировата храна или устата;
- ◆ Дезинфицирај ја даската за сечење и приборот после обработка на сирово месо или морска храна; и
- ◆ Не заборавајте да ја исчистите и исушите опремата, микроорганизмите растат многу бргу на влажна подлога.

За чистење на приборот после завршување на оброкот, потребно е:

- ◆ Отстранете (огребете) го остатокот од храната во кантата за отпадоци;
- ◆ Измијте го приборот за јадење во топла вода со детергент при тоа убаво и темелно отстранете го остатокот од храна, маснотија и слично;
- ◆ Исплакнете со чиста топла вода;
- ◆ Дезинфицирајте го приборот со врела вода или во растворено средство за дезинфекција; и
- ◆ Подредете ги чиниите и приборот и оставете ги да се сушат на сув и чист воздух или избришете ги со сува и чиста крпа.

Како да го заштитите просторот за приготвување на храната од штетници

Штетници се глувците, птиците, бубашваби, муви и други инсекти. Домашни миленици (кучиња, мачки, птици и друго), носат микроорганизми и штетници (болви, крлежи и друго) на нивните нозе, крзно и перје.

Да се заштити храната од милениците треба:

- ◆ Храната да се чува спакувана или во садови кои добро се затвараат со капак;
- ◆ Чувајте го отпадот на специјално заштитено место и спакувано и редовно исфрлајте го отпадот;
- ◆ Одржувајте ја работната површина чисто и во добра состојба (поправете ги пукнатините или дупките);
- ◆ Употребете мамци или инсектициди да ги уништите штеточините (при тоа внимавате да не ја контаминирате храната); и
- ◆ Домашните животни-миленици секогаш да бидат подалеку од просторот каде се подготвува храната.

Дополнителни информации

Многу е важно да се направи разлика помеѓу „чистење“ и „дезинфекција“. „Чистење“ е процес со кој физички се отстранува нечистотијата и трошките од храна .

„Дезинфекција“ е процес со кој се убиваат бактериите.

Алиштата, крпите и другиот чист прибор треба да се одржуваат чисти и да се менуваат дневно. Сунгерите не се препорачуваат. Употребете посебна крпа за чистење на чиниите и површините за превенција од размножување на бактерии.

Направете дезинфекционен раствор од 5 мл. домашно белило (варакина) и 750 мл. вода . Употребете го за приборот за јадење, површините и крпите за бришење.

Врелата вода може исто така да се употреби за дезинфекција на приборот за јадење, но бидете внимателни да не се изгорите!

Дополнителни информации

Штетниците можат да ги пренесуваат опасните микроорганизми со нивното преминување од храната на кујнските површини и обратно.

Посочете некои примери на познати штетници во вашата околина и посочете ги оние кои преовладуваат во просторот за припремање и складирање на храната кое е во фокусот на вашето внимание.

Дискутирајте за можностите за елиминирање на штетниците од просторот за припремање и складирање на храната

Во некои земји можеби е невозможно да се обезбеди целосно уништување на штетниците. Во овие случаи, чистењето и дезинфекцијата на приборот и површините за подготовка на храната се вршат пред да се отпочне со готвењето.

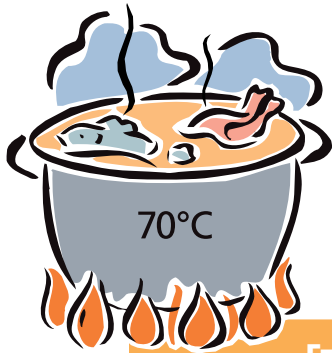
Мачките носат паразити кои можат да ја контаминираат храната и да бидат причина за сериозни заболувања кај неродените бебиња. Држете ги мачките подалеку од просторот за подготовка и складирање на храната.



ОДДЕЛЕТЕ ЈА СИРОВАТА ОД ПОДГОТВЕНАТА ХРАНА!



Главни информации	ЗОШТО?
<ul style="list-style-type: none">◆ Одделете го свежото месо, живина и морска храна од другата храна◆ Користете посебна опрема и прибор за работа, како ножеви или штици за сечење при обработката на сировата храна◆ Чувајте ја храната во фрижидер за да избегнете контакт помеѓу неподготвената и подготвената храна	<p>Свежата храна, посебно месото, живината и морската храна, заедно со нивните сокови, може опасно да се загрозени од микроорганизми кои може да се пренесат на другата храна додека ја спремаме или е складирана.</p>
<p>Забелешки и сугестии за предавачите</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Чувањето на сировата и подготвената храна одделно превенира од пренесувањето на микроорганизмите од една на друга храна.◆ „Вкрстена контаминација“ тоа е термин кој се употребува за опишување на пренесувањето на микроорганизмите од сировата на готвената храна.◆ Дискутирајте за навиките за обработка и приготвување на храна на локално ниво за идентификација на факторите кои можат да бидат водечки за контаминирање на храната.	
<p>Како да ја чуваме сировата и подготвената храна одделно-посебно</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Кога купувате, чувајте го сировото месо, живината и морската храна одделно од другата храна.◆ Во фрижидерот чувајте го сировото месо, живината и морската храна под храната која е веќе подготвена за јадење или да се подредува храната на начин кој ќе спречи вкрстена контаминација.◆ Сместете ја храната во соодветни покриени садови со што ќе се одбегне контактот меѓу сировата и готвената храна.◆ Миени садови употребете за сировата храна. Користете чисти садови за готвената храна.	<p>Дополнителни информации</p> <p>Треба да се нагласи дека одделувањето на храната мора да се прави не само кога е подготвена, туку тоа треба да се прави и за време на сите фази на подготовка вклучувајќи го и процесот на колење.</p> <p>Течноста употребена за маринирање на сировото месо не треба да се истура врз месото кога тоа е зготвено и е спремно за јадење.</p>



ПОДГОТВУВАЈТЕ (ВАРЕТЕ) ЈА ХРАНАТА ДОБРО!

Главни информации	ЗОШТО?
<ul style="list-style-type: none">◆ Добро варете ја храната, посебно месото, живината, јајцата и морската храна◆ При подготвувањето на супи или останати варива, бидете сигурни дека се зовриени и дека достигнале минимум 70 степени целзиусови (за месо и живина, водата во која се варат да биде бистра, не розева).◆ Кога ја загревате веќе подготвената храна, направете го тоа добро	<p>Правилното подготвување (варење) на храната, ги убива речиси сите опасни микроорганизми. Студиите покажале дека варењето на храната на 70 степени може да помогне во осигурувањето дека храната е безбедна за конзумирање. Храна која бара посебно внимание е сецканото месо, роланите печења, поголема количина месо и целата живина како и сосови, мајонези, слатки.</p>
Забелешки и сугестии за предавачите	
<ul style="list-style-type: none">◆ Обезбедете примери како треба да изгледа добро поготвена храна за јадење или како треба да изгледа една чиста чинија во која е сервиран оброкот. При тоа да се користи вообичаената техника на готвење на храната, со посебен акцент како изгледа темелно подготвената храна.	
Безбедно подготвување на храна во микробранова печка	
<ul style="list-style-type: none">◆ Подготвување на храна во микровалната печка треба да се прави на соодветна безбедна температура. Потребно е да се знае дека загревањето на храната е нерамномерно и често се јавуваат така наречени ладни точки каде што опасните бактерии можат да преживеат.◆ При загревањето на храна во микровалната печка не треба да се користат пластични садови бидејќи истите ослободуваат токсични хемиски материи.	



Начини за темелно подготвување на храната

При подготвувањето, храната мора да достигне температура од 70°C со цел да бидеме сигурни дека е безбедна за јадење.

Температурата од 70°C може да уништи поголем број на микроорганизми во време траење од 30 секунди.

Користете термометар за да проверите дали храната достигнала 70°C

На некои од присутните ќе треба да им се покаже како да го користат термометарот.

Инструкциите за користење на термометарот се дадени подолу.

- ◆ Поставете го термометарот во средината на најдебелиот дел од месото
- ◆ Треба да бидете сигурни дека термометарот не ја допира коската или пак страната од садот во кој го подготвувате месото.
- ◆ Треба да бидете сигурни дека термометарот е чист и дезинфициран пред секоја употреба за да се избегне вкрстената контаминација меѓу свежата и подготвената храна.

Ако немаме на располагање термометар

- ◆ Варете ја живината се додека течноста не стане сосема бистра, а месото да ја промени розевата боја.
- ◆ Добро варење на јајцата и морската храна.
- ◆ Течната храна како што се супите, јадења динстани со сосови, треба да се подгреваат до точката на вриење и тоа да трае најмалку една минута.

Дополнителни информации

Центарот во внатрешниот дел на месото е често стерилен. Повеќето бактерии се наоѓаат на надворешната површина од месото. Јадењето на внатрешниот дел од месото (на пример како што е печен бифтек) со крваво-црвена боја обично не е опасно. Дури и кај полнетите и ролваните меса или живина, бактериите можат да се најдат како на надворешната површина, така и во внатрешниот дел од месото.

За подготвување на некои видови храна може да се користат и пониски температури за да се уништат микроорганизмите. Пониските температури подразбираат и подолготрајно подготвување на храната.

При подгревањето на веќе подготвената храна мора да се постигне соодветна температура која ќе обезбеди загревање на целата храна рамномерно.

Опасна
зона!



60° C

5° C



ЧУВАЈТЕ ЈА ХРАНАТА НА БЕЗБЕДНИ ТЕМПЕРАТУРИ

Главни информации

- ◆ Не оставајте подготвена храна на собна температура повеќе од 2 часа
- ◆ Подготвената храна ставајте ја во фрижидер веднаш по користењето (пожелно на температура под 5 степени целзиусови)
- ◆ Пред користењето, подготвената храна загрејте ја (над 60 степени целзиусови)
- ◆ Не чувајте храна предолго, дури ни во фрижидер
- ◆ Не ја одмрзнувајте смрзнатата храна на собна температура

Зошто?

Микроорганизмите може да се размножуваат многу брзо ако храната стои на собна температура. Со чување на храната под 5, а над 60 степени целзиусови, растењето на микроорганизмите е успорено или запрено. Некои опасни микроорганизми сепак успеваат да преживеат и под 5 степени целзиусови.

Забелешки и сугестии за предавачите

- ◆ Постојат различни начини за складирање на храната. Запознајте се со начините за складирање на храната во вашата средина и дискутирајте околу нејзиното безбедно складирање.
- ◆ Да се дефинира времетраењето на складираната смрзната храна кое е соодветно за средината во која живеете.
- ◆ Истражете други можности за складирање на храна на ниски температури (складирање во специјално направени дупки, студена вода и т.н.)
- ◆ Доколку не е можно безбедно складирање на храната, разгледајте ја можноста за користење на истата во свежа состојба или пак нејзино користење веднаш.
- ◆ Секое упатство за безбедната температура на готвење треба да биде дадено како во однос на Целзиусовата така и во однос на Фаренхајтовата температурна скала. На пример $70^{\circ}\text{C} = 1600\text{F}$ и истото може да се користи како заедничка референтна температурна вредност за безбедно подготвување на храна
- ◆ Разгледајте ги начините за безбедно одмрзнување на поголемите парчиња месо (на пример мисирки, бутони, плешки и сл.)

Безбедно одмрзнување на храна во микробранова печка

Микробрановите печки можат да се користат за одмрзнување на храна, но честопати истото не е рамномерно, т.е остануваат топли места кои се поволни за развој на микроорганизми. Храната која е одмрзната во микробранови печки треба веднаш да се подготви.



Кои се безбедните температури за храната

Опасната зона е температуриот опсег од 5°C до 60°C во кој микроорганизмите се размножуваат многу бргу. Разладувањето го забавува растот на бактериите. Меѓутоа, секогаш кога храната е складирана во фрижидер или фрижидер за длабоко смрзнување, микроорганизмите можат да растат.

Дополнителни информации

Микроорганизмите не можат да се размножуваат ако е премногу топло или е премногу ладно. Разладувањето или смрзнувањето на храната не ги уништува микроорганизмите но го ограничува нивното проширување

Микроорганизмите обично се размножуваат побрзо на повисоки температури. Но над 50 °C, повеќето микроорганизми не се размножуваат.

Како да ја чуваме храната на безбедна температура

- ◆ Брзо ладење и складирање на остатоците
- ◆ Приготвувајте храна во мали количини за да се намали остатокот
- ◆ Остатокот од храната не треба да се чува во фрижидер повеќе од 3 дена и не треба да се подтопува повеќе од еднаш.
- ◆ Размрзнувајте ја храната во фрижидер или на друго место со ниска температура.

Дополнителни информации

Остатоците од храна можат да бидат замрзнати бргу со: ставање на храната во отворени послужавници; сечејќи ги големите парчиња на месо на помали парчиња; ставајќи ја храната во ладна и чиста кутија; а течните јадења да се промешуваат за побрзо и рамномерно смрзнување.

Вака складираната храна треба да се обезбечи како би знаеле колку долго е во замрзнувачот.



КОРИСТЕТЕ БЕЗБЕДНА ВОДА И СВЕЖИ ПРОДУКТИ!

Главни информации	Зошто?
<ul style="list-style-type: none">◆ Користете безбедна вода од водовод или третирајте ја за да стане безбедна◆ Одберете свежа и здрава храна◆ Одберете храна со проверена безбедност, како пастеризирано млеко на пример◆ Добро мијте ги овошјето и зеленчукот, посебно ако ги јадете свежи◆ Не користете ја храната по истекување на датумот за употреба	<p>Свежите продукти, вклучително водата и мразот, може да бидат контаминирани со опасни микроорганизми и хемикалии. Отровните хемикалии може да се создадат во оштетена или застарена храна.</p> <p>Внимание во одбирањето на свежи продукти и спроведување на едноставни мерки за приготвување и чување на храната, може да го намали ризикот од појава на заболување или труење со храна.</p>
Забелешки и сугестии за предавачите	
<ul style="list-style-type: none">◆ „Безбедност“ значи дека во водата и храната нема опасни микроорганизми и токсични хемиски материји, кои можат да предизвикаат болести или труење со храна.	
Што е безбедна вода?	Дополнителни информации
<p>Површинската вода од реките и каналите која не е обработена содржи паразити и патогени микроорганизми кои можат да предизвикаат проливи (дијареа), црвен тифус или дизинтерија.</p> <p>Површинската вода од реките и каналите не е безбедна! Собраната дождовница во чисти цистерни е безбедна се додека истите се заштитени од контаминација од птици или други животни.</p> <p>Безбедна вода е потребна за:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Миење на овошје и зеленчук◆ Како додаток кон храната и вода за пиење◆ За правење на пијалаци◆ За правење на мраз◆ За безбедно готвење и одржување на хигиената на приборот за јадење◆ Миење на раце	<p>Варењето, хлорирањето и филтрацијата се значајни постапки за инактивација на патогените микроорганизми, но истите не ги отстрануваат штетните хемиски материји.</p> <p>За да се дезинфицира водата треба:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ Водата да се зоврие◆ Да се додадат 3-5 капки хлор во еден литар вода; или◆ Физиолошки да се отстранат патогените микроорганизми со соодветен филтер. <p>Да се покријат цистерните или другите соодветни контејнери со мрежа која ќе го спречи ширењето на паразитите што ги пренесуваат комарците.</p>



Како да се одбере безбедна свежа храна

При купување или користење на храна:

- ◆ Одберете свежа и здрава храна
- ◆ Одбегнувајте ја оштетената и расипаната храна
- ◆ Одберете безбедно произведена храна како на пример пастеризирано млеко или месо кое не е контаминирано
- ◆ Измијте го зеленчукот и овошјето со чиста проточна вода, особено ако се јаде свежо
- ◆ Не користете храна со поминат рок на употреба
- ◆ Фрлете ги оштетените, надуваните и оксидираните лименки и конзерви
- ◆ Одберете готова или делумно подготвена храна која е правилно чувана-складирана и во просторот нема хемиска контаминација.

Дополнителни информации

Бактериите можат да се развиваат и во конзерви кои не се правилно конзервирани.

Свежото овошје и зеленчукот се сметаат како значајни извори на патогени микроорганизми и хемиски контаминенти. Затоа е важно овошјето и зеленчукот да се измијат со безбедна-чиста вода пред нивното конзумирање.

Да се отстранат оштетените делови од овошјето или зеленчукот заради тоа што бактериите можат да навлезат на тие места.

Внимавајте на рокот на употреба на храната исфрлувајќи ја храната со поминат рок на употреба.

ПРАШАЛНИК ЗА ЕВАЛУАЦИЈА

I: За организаторот и/или предавачот

Овој прашалник ги евалуира демографските карактеристики на слушателите, нивната способност за адаптација на процесот и тоа дали оваа тренинг сесија ја постигна или не целта.

Демографските карактеристики на слушателите

1. Кои се слушателите? _____
2. Која е возраста на слушателите? _____
3. Која е општата образовна структура на слушателите?
 Без едукација ниско образование високо образование
4. Која е средната писменост на слушателите?
 Не читаат Знат малку да читаат читаат
5. Кое е опкружувањето на слушателите?
 Рурална средина Урбана средина
6. Дали постои некоја културолошка пракса која ја компромитира безбедноста на храната?
 Да Не

Ако одговорот е да, опишете ја праксата _____

7. Кои ресурси им се достапни на слушателите? (означи ги сите квадратчиња и додадете нови извори ако не се цитирани)
 Безбедна вода Термометар
 Проточна вода Релна
 Фрижидер Канализација
 Електрична енергија Друго _____

Прифаќање на Прирачникот за петте клучеви за побезбедна храна

8. Дали мислите дека нивото на стручност на јазикот во Прирачникот за петте клучеви за побезбедна храна е адекватен?
- Да
- Не
9. Дали мислите дека прирачникот ги презентира информациите за петте клучеви за побезбедна храна доволно јасно?
- Да Не

Ако не, Ве молиме објаснете _____

10. Како Вие го прифаќате првиот клуч (одржувај ја чистотата)? _____

11. Како Вие го прифаќате вториот клуч (одделете ја сировата од подготвената храна)? _____

12. Како Вие го прифаќате третиот клуч (подготвувајте (варете ја) храната добро)? _____

13. Како Вие го прифаќате четвртиот клуч (чувајте ја храната на безбедни температури)? _____

14. Како Вие го прифаќате петтиот клуч (користете безбедна вода и свежи продукти)? _____

15. **Дали постои генерално прифаќање од страна на слушателите?** _____

16. **Ве молиме да обезбедите повратна информација за учеството на слушателите, нивните забелешки и постигнувања.** _____

17. Ве молиме да предложите препораки за измени на прирачникот _____
(пр. исфрлање на некои делови, бришење, дополни и сл.)

II: За учесниците

Овој формулар го евалуира знаењето за безбедноста на храната, односот и поведението на учесниците. Учесниците треба да ги пополнат прашалниците пред и после курсот.

Знаење

Прв клуч - одржувај ја чистотата

- 1a. Дали е важно да се мијат рацете пред ракување на храната Точно Погрешно
- 1b. Бришењето на облеката може да ги распространува микроорганизмите? Точно Погрешно

Втор клуч- одделете ја сировата од подготвената храна

- 2a. Истата површина може да се користи за сирова и подготвена храна, ако таа изгледа чиста? Точно Погрешно
- 2b. Сировата храна треба да се складира посебно од зготвената храна. Точно Погрешно

Трет клуч - подготвувајте (варете ја) храната добро

- 3a. Зготвената храна нема потреба за целосно повторно затоплување Точно Погрешно
- 3b. Правилното готвење подразбира готвење на месото до 40 °C. Точно Погрешно

Четврт клуч - чувајте ја храната на безбедни температури

- 4a. Зготвеното месо може да се остави на собна температура преку ноќта за да се излади пред да се стави во фрижидер Точно Погрешно
- 4b. Зготвената храна треба да се чува многу жешка пред да се послужи. Точно Погрешно
- 4c. Храната од фрижидер само го успорува растот на бактериите . Точно Погрешно

Петти клуч - користете безбедна вода и свежи продукти

- 5a. Безбедноста на водата се утврдува спрема нејзиниот изглед Точно Погрешно
- 5b. Мијте го зеленчукот и овошјето Точно Погрешно

Одговори: стр. 26

Однос

Прв клуч - одржувај ја чистотата

- 1a. Честото миење на рацете за време на припремата на храната бара дополнително време
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам
- 1b. Чувањето на површините на кујната чисти го намалува ризикот од заболување
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам

Втор клуч- одделете ја сировата од подготвената храна

- 2a. Држењето одделно на сировата и зготвената храна помага во превенирање на болестите
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам
- 2b. Користењето одделни ножеви и места за сецкање за сирова и готвена храна вреди и покрај дополнителниот вложен напор.
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам

Трет клуч - подготвувајте (варете ја) храната добро

- 3a. Термометрите за месо се корисни во утврдувањето дека храната е зготвена целосно.
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам
- 3b. Супите и династаните јадење секогаш треба да се сварат за да се обезбеди сигурноста .
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам

Четврт клуч - чувајте ја храната на безбедни температури

- 4a. Одмрзнувањето на храната на ладно е побезбедно.
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам
- 4b. Јас мислам дека не е безбедно да се остави зготвената храна надвор од фрижидер повеќе од 2 часа.
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам

Пети клуч - користете безбедна вода и свежи продукти

- 5a. Прегледот на храната во однос на нејзината свежина и исправност е корисна
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам
- 5b. Јас мислам дека е важно да се исфрли храната на која и истече рокот на трајност
- Се сложувам Не сум сигурен Не се сложувам

Одговори: стр. 26

Самопријавено однесување

Прв клуч - одржувај ја чистотата

1a. Јас ги мијам рацете пред и за време на подготвувањето на храната

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

1b. Јас ги чистам површините и опремата која ја користам за подготвување на храната пред нејзина употреба со друга храна

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

Втор клуч- одделете ја сировата од подготвената храна

2a. Јас користам различен прибор и површини за сецкање кога подготвувам сирова и готвена храна

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

2b. Јас ја одделувам сировата и зготвената храна за време на нејзиното складирање

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

Трет клуч - подготвувајте (варете ја) храната добро

3a. Јас проверувам дали месото е зготвено целосно преку сосот кој го нема и со користење на термометар.

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

3b. Јас ја притоплувам храната додека целосно не се затопли

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

Четврт клуч - чувајте ја храната на безбедни температури

4a. Јас ја одмрзнувам смрзнатата храна во фрижидер или други ладни места

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

4b. После готвење на оброкот, јас го шувам на студено место најмногу 2 часа

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

Пети клуч - користете безбедна вода и свежи продукти

5a. Јас ја проверувам и ја исфрлам храната со поминат рок на употреба

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

5b. Јас ги мијам овошјето и зеленчукот со безбедна вода пред да ги конзумирам

- Секогаш Повеќето време Понекогаш Не често Никогаш

ОДГОВОРИ

Самопријавено однесување
1a) Секогаш, 1b) Секогаш
2a) Секогаш, 2b) Секогаш
3a) Секогаш, 3b) Секогаш
4a) Секогаш, 4b) Секогаш
5a) Секогаш, 5b) Секогаш

Одгос
1a) Се согласувам, 1b) Се согласувам
2a) Се согласувам, 2b) Се согласувам
3a) Се согласувам, 3b) Се согласувам
4a) Се согласувам, 4b) Се согласувам
5a) Се согласувам, 5b) Се согласувам

Значење
1a) Точно, 1b) Точно
2a) Порешо, 2b) Точно
3a) Порешо, 3b) Порешо
4a) Порешо, 4b) Точно, 4c) Точно
5a) Порешо, 5b) Точно

РЕЧНИК

Бактерија	Микроскопски организам кој може да се најде во животната средина, во храната и животните.
Белило (хлор)	Јако миризливо течено средство кое содржи хлор и кое се користи за дезинфекција на површините каде храната има контакт и ги чисти (дезинфицира) чиниите и опремата.
Контаминент	Било кој биолошки или хемиски агенс, страно тело или друга материја која ненамерно ја содржи храната и која може да ја загади храната или да предизвика непријатно чувство
Вкрстена-контаминација	Навлегување на микроорганизми или агенси кои предизвикуваат болест од сирово храна во храна наменета за исхрана со што истата станува небезбедна.
Опасна зона	Температурниот опсег од 5 °C до 60 °C, во кој микроорганизмите растат и се множат многу брзо.
Дијареа (пролив)	Состојба на цревата која се карактеризира со зачестени и течни столица (празнење на цревата)
Дезинфекција	Редукција на бројот на микроорганизми во животната средина со хемиски агенси и/или физички методи до ново кое нема да ја загрози безбедноста на храната или нејзината употреба
Опрема	Сите печки, рингли, места каде се сецкаат намирниците, масите и површините во кујните, фрижидерите и замрзнувачите, мијалниците, машините за перење садови и слични апарати (но не опрема) кои се користат во обработката на храната и персоналот за сервис на храната.
Фецес (столица)	Отпадна материја или екскрет кој се елиминира од луѓето или животните .
Храна	Секој растителен или животински производ кој е подготвен или е наменет за хумана консумација. Вклучува и пијалаци и гуми за жвакање и други додатоци, адитиви на храна или други материји кои се користат или влегуваат во подготовката на храната. Не вклучува материји кои се користат како лекови или во медицината.
Болести кои се поврзани со храната	Болести кои се поврзани со храната Општ термин кој се користи за да се опише заболувањето или болеста која настанува со консумација на контаминирана храна или пијалок. Традиционално се однесува на “алиментарни труења”.
Површина на контакт со храна	Површини на апарати и опрема која нормално е во контакт со храната.
Манипулатор (ракувач) со храна	Било која личност која директно ракува со пакувана или непакувана храна, со опремата и алатките или површините во контакт со храната, а со тоа се очекува да ги исполнува барањата за хигиена на храната.
Хигиена на храната	Сите состојби и мерки кои се потребни за да се обезбеди безбедноста и квалитетот на храната во сите фази на синџирот на храната.
Подготвување на храната	Манипулација на храната наменета за хумана употреба со нејзина преработка како што е миење, сечење, лупење, мешање, готвење или селекција по порции.
Безбедност на храна	Сите мерки кои имаат за цел да се обезбеди дека храната нема да предизвика штетни последици при нејзината употреба кога истата е подготвена и/или се консумира согласно нејзината намена.
Микроорганизми	Микроскопски организми како што се бактерии, мувли, вируси и паразити кои се наоѓаат во животната средина, храната или животните.
Патогени	Тоа се микроорганизми кои предизвикуваат болест, како што се бактерии, вируси или паразити. Често во жаргон се нарекуваат „бацили“ или „бубачки“.
Лесно расиплива храна	Храна која се расипува за краток временски период.
Контрола на штетници	Редукција или елиминација на штетниците, како што се муви, бубашваби, глупци и стаорци и други животни кои можат да ги загадат прехранбените производи
Ризик	Тоа е веројатност за појава на оштетување настанато од експозицијата на опасноста (штетност, хазард)
Храна спремна за консумирање	Тоа е храна која се консумира без претходна припрема, како што е готвењето на пример, од страна на потрошувачот.
Токсичен	Штетен или отровен
Прибор	Предмети како што се лонци, тави, големи лажици, црпалки, садови, чаши, виљушки, лажици, ножеви, штици за сечење или прибор за храна кои се користат во подготовката, складирањето, транспортот или сервирањето на храната.
Вирус	Безклеточен, микроскопски инфективен агенс кој ја користи клетката – домаќин за да може да се размножува

ИЗВОРИ

Повеќе инфорамации во врска со Прирачникот „Пет клучеви за побезбедна “ може да се најдат
www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

Постерот „Пет клучеви за побезбедна храна“ во електронска форма на повеќе јазици може да се најде на
www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.htm

Адаптација на „Пет клучеви за побезбедна храна“ за маркети може да се најде
www.who.int/foodsafety/capacity/healthy_marketplaces/en/index.html

Имплементацијата на „Пет клучеви за побезбедна храна“ во земјите од светот
www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index4.html



**Овој прирачник е издаден од страна на СЗО
Оддел за безбедност на храната, зоонози и алиментарни заболувања**

World Health Organization - Avenue Appia 20
CH-1211 Geneva 27 - Switzerland
Fax: +41 22 791 4807
E-mail: foodsafety@who.int
Web site: www.who.int/foodsafety

