



Dejavniki tveganja v povezavi s hrano

lahko povzročijo akutna obolenja (bruhanje, driska, glavobol ...), kot tudi kronične zdravstvene težave (bolezni srca in ožilja, nekatere vrste raka in vpliv na duševno zdravje).

Živila dobro toplotno obdelajte

- Predvsem meso, perutnino, ribe in jajca, temeljito toplotno obdelajte. Središčna temperatura živila naj doseže vsaj **75 °C**.
- Juhe in enolončnice zavrite in se prepričajte, da dosežejo temperaturo **70 °C**. Pri mesu in perutnini se prepričajte, da sokovi niso rožnati oz. uporabite vbodni termometer.
- Kuhana živila dobro pogrejte pred ponovno uporabo.

Uporabljajte čisto vodo in varne surovine

- Uporabite čisto pitno vodo.
- Izberite sveža in nepoškodovana živila.
- Sadje in zelenjavo umijte, zlasti če jih uživaste surove.
- Bodite pozorni na rok uporabnosti. Živila z oznako "**uporabno najmanj do**" so pogosto še varna za uživanje tudi po tem datumu, če so pravilno shranjena. Pri oznaki »**uporabno do**« živila po preteku datuma niso več varna za uživanje.

Pazite na čistočo

- **Umijte si roke** pred, med in tudi po pripravi hrane.
- **Očistite** delovno površino pred in na koncu priprave hrane.
- Uporabljajte čiste krpe in pripomočke.
- Kuhinjo zaščitite pred insekti in škodljivci.

Shranjevanje živil pri ustreznih temperaturah

- Kuhane hrane ne puščajte na sobni temperaturi več kot 2 uri.
- Pokvarljiva živila takoj shranite v hladilnik pri temperaturi **pod 5 °C**.
- Živila razporejajte po načelu izpodrivanja – **starejša spredaj in jih porabite prej, novejša zadaj**.
- Kuhano hrano pred serviranjem segrejte vsaj **nad 60 °C**.
- Živila shranjujte v suhem, zračnem, hladnem in temnem prostoru; za suha živila naj bo temperatura 6–8 °C, za vrtnine pa 3–6 °C.
- Zamrznjeno hrano (–18 °C) odtajajte v hladilniku in je ne zamrzujte ponovno.

Viri

- <https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupuprenosu-prevozu-in-shranjevanju-zivil/>
- <https://www.efsa.europa.eu/sl/safe2eat>
- <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c562a03f-d700-4dfe-a799-c11d61e028fc/content>