

Pět klíčových zásad pro bezpečné potraviny:

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby znalost těchto zásad byla jedním ze základních pilířů nutričního a zdravotního vzdělávání.

1. čistota a hygiena:

- umývejte si ruce vždy před manipulací s potravinami a často během přípravy jídel
- umývejte si ruce vždy po použití toalet
- důkladně umývejte, případně desinfikujte plochy a nástroje sloužící k přípravě jídel
- chraňte kuchyňské prostory před hmyzem, hlodavci a dalšími organismy

2. důsledné oddělování syrových a vařených potravin:

- odděleně od ostatních potravin skladujte syrové maso, drůbež a mořské plody
- pro úpravu a zpracování syrových potravin používejte zvláštní nástroje, nádoby, pracovní plochy

3. dokonalá tepelná úprava:

- dobře tepelně upravujte zejména maso, drůbež, vejce a mořské plody
- hotová ohřívána jídla podávejte jen tehdy jestliže jste si jisti, že bylo dosaženo teploty min. 70°C (doporučuje se používat teploměr)

4. skladování potravin za bezpečné teploty:

- nenechávejte uvařené jídlo při pokojové teplotě déle než 2 hodiny
- uvařené a rychle se kazící potraviny skladujte při teplotě do 5°C
- uvařené jídlo udržujte před servírováním přikryté při teplotě alespoň 60°C
- neskladujte potraviny v chladničce příliš dlouho, snažte se používat co nejčerstvější suroviny
- nerozmrazujte potraviny při pokojové teplotě

5. používání čisté pitné vody a čistých surovin:

- při přípravě potravin používejte čistou pitnou vodu
- k přípravě jídel vybírejte čerstvé a zdravé suroviny
- vybírejte a preferujte hygienicky bezpečné potraviny (např. pasterované mléko)

- zeleninu a ovoce pečlivě umývejte, zvláště před konzumací za syrova
- nepoužívejte potraviny s prošlým datem spotřeby