

sprečavanja kontakta ruku s hranom. I opet, vruća hrana bi trebala biti jako vruća, a hladna hrana jako hladna.

- Međutim nemojte zaboraviti da jedan od pet slučajeva otrovanja hranom nastaje od jela pripremljenih kod kuće. Važna pravila u vašoj vlastitoj kuhinji: operite ruke toplom vodom i sapunom najmanje 30 sekundi prije rukovanja hranom, poslije uporabe nužnika, ili diranja životinja ili sirove hrane. Koristite posebne daščice za rezanje kuhane i sirove hrane; operite posuđe kao što su noževi u vrućoj sapunjavoj vodi između naizmjeničnih uporaba za rezanje sirovih i kuhanih jela.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

Jedete li izvan kuće?
Kako možete znati je li hrana zdrava.

Eating away from home?
How to make sure food is safe.

Jedete li izvan kuće? Kako možete znati je li hrana zdrava.

Eating away from home? How to make sure food is safe.

Zbog prezaposlenog načina života jedemo sve više po restoranima ili kupujemo gotovu hranu. Ali ako se s takvom hranom ne postupa higijenski, ili ako nije pohranjena na propisnoj temperaturi, možemo se razboljeti - U Australiji svake godine oboli 1.5 milijuna ljudi od nečega što su pojeli.

Navodimo kako možemo provjeriti je li hrana koju jedemo izvan kuće pouzdana..

- Je li restoran ili trgovina gotove hrane čista? Nečisti podovi, radne površine i stolovi mogu biti zagađeni bakterijama koje privlače gamad. Ako osoblje nije u stanju održavati čiste prostorije, možda isto tako ne može održavati niti čistoću hrane. Osoblje treba imati čiste ruke i čiste uniforme, a hranu hvatati kliještima.
- Treba li hrana biti jako vruća ili jako hladna? Bilo kod kuće ili u restoranu, vrijedi pravilo da se toplu hranu mora držati u kipućem stanju, a hladnu pri veoma niskoj temperaturi. Kuhana hrana ravno iz kuhinje ili iz toplog izloga mora se još pušiti za vrijeme serviranja i treba ju odmah pojesti. Hladna hrana bi trebala biti hladna na dodir i izložena na ledu u izlogu ili pohranjena u hladnjaku. Gotovi sendviči i pecivo s nadjevom od sira, jaja i mesa također bi trebali biti uhlađeni - inače ih nemojte kupiti. Isto vrijedi za svježju tjesteninu i proizvode od riže. Ako ih se ne servira vruće, trebali bi stajati u hladnjaku.

Neka vam ne bude neugodno vratiti hranu ako je servirana mlaka ili premalo kuhana, osobito morske plodove, perad i mesna jela. Važno je da jela od mljevenog mesa kao hamburgeri i kobasice budu potpuno ispečeni iznutra i izvana. Isto vrijedi za nadjevne pečenke i perad. U ovim vrstama mesnih jela, uzročnici otrovanja hranom mogu biti u svim dijelovima mesa - ne samo na površini. Ove se klince uništavaju temeljitim kuhanjem. Meso je nedokuhano ako je iznutra ružičasto, i ako su sokovi ružičasti umjesto da su prozirni. Goveđi odresci ili goveđa pečenka mogu ostati nedokuhani jer se bakterije zadržavaju obično samo na površini mesa - ali je bolje da ih se ne jede ako su previše krvavi.

Ako vratite nedokuhano jelo od mesa ili peradi, tražite da vam i sve ostalo što je bilo na tanjuru bude zamijenjeno svježim jelom - povrće, riža i tjestenina mogu biti zagađeni od sokova iz mesa.

- Gotovu hranu pojedite bez odlaganja. Ostavljanje gotovih jela da okolo stoje, potiče na razmnažanje bakterija, uzročnika otrovanja hranom. Ako uzmete sa sobom nedovršeni obrok iz restorana, odnesite ga ravno kući i stavite odmah u hladnjak. Pojedite u roku od 24 sata.
- Korišćenje barova sa salatama i samoposluživanje u restoranima i trgovinama gotovom hranom. Provjerite je li hrana zaštićena - kao štitnik obično služi prozirno plastično pokrivalo koje se proteže preko hrane i zaštićuje ju od kašljanja i kihanja. Svako bi jelo trebalo stajati u posebnoj posudi s dugačkom ručkom, zbog