


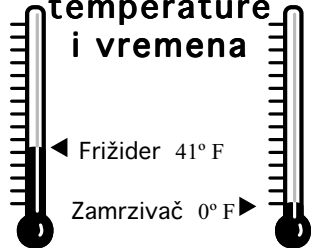
## UPUTE O PREHRAMBENOJ SIGURNOSTI ZA RADNIKE U PREHRAMBENOJ INDUSTRIJI

Mnoge zaraze uzrokovane prehranom mogu se izbjeći pravilnom pripremom hrane. Životinjski proizvodi te grah, riža i tjestenina posebno su opasni. Držite se ovih pravila o prehranbenoj sigurnosti da hrana koju pripremate i poslužujete ne bi bila štetna. Ove upute su donešene u skladu sa FDA ( farmaceutska i prehranbena administracija) zakonom iz 1999-e.

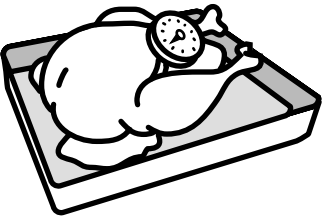
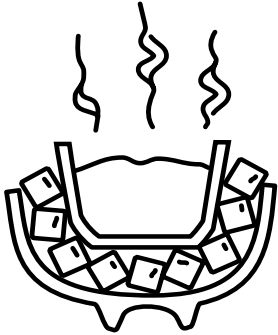
### ČUVAJTE VAŠE ZDRAVLJE

| Glavna načela   | Opasnosti                        | Poruka o prehranbenoj sigurnosti  |
|---|----------------------------------|---|
| <b>Budite zdravi</b>  | Mikrobiološke zaraze             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pripremajte hranu ukoliko ste bolesni te ukoliko imate gnojne ili otvorene rane na rukama</li> <li>• Obavijestite vašeg poslodavca ukoliko ste bolesni</li> <li>• Ne kišite i kašljite u prostorima za pripremu hrane</li> </ul>            |
| <b>Održavajte dobru osobnu higijenu</b><br><br> | Mikrobiološke zaraze             | <b>Operite ruke nakon što ste:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koristili WC</li> <li>• Kihali, kašljali ili koristili papirnu ili pamučnu maramicu</li> <li>• Dirali sirovu hranu</li> <li>• Dirali prljavi pribor za jelo ili opremu</li> <li>• Iznijeli smeće</li> </ul> |
|   | Medusobne zaraze                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koristite samo umivaonike za osoblje</li> </ul>  |
|   | Tjelesne zaraze                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nosite uvijek čistu odjeću na posao</li> </ul>   |
|   | Mikrobiološke te tjelesne zaraze | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nosite redovito mrežice za kosu ili zavežite kosu u prostorima za pripremu hrane</li> <li>• Ne jedite, pijte te pušite kod pripreme hrane</li> <li>• Održavajte vaše nokte čistima i njegovanima</li> </ul>                                    |

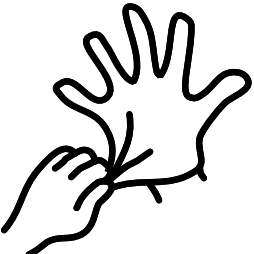
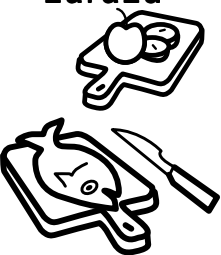
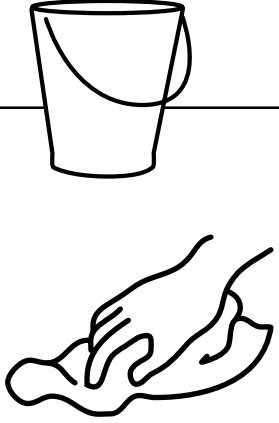
### REGULACIJA TEMPERATURE I VREMENA

| Glavna načela   | Opasnosti                                 | Poruka o prehranbenoj sigurnosti  |
|---|---|---|
| <b>Regulacija temperature i vremena</b><br><br><br><br><b>Prilikom dostave hrane</b> | Razmnožavanje bakterija te pojava toksina | <b>Ne držite hranu u temperaturnoj zoni između 41.F- 140.F.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koristite termometar pri mjerenju temperature hrane</li> </ul> <b>Prilikom dostave hrane te njene pohrane vodite računa pod kojom temperaturom to obavljate</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hranu koja se nalazi u frižideru držite na temperaturi od 41°F</li> <li>• zamrznutu hranu držite na temperaturi od 0°F</li> </ul> |
| <b>Tokom pripreme</b>   | Razmnožavanje bakterija te pojava toksina | <b>Otapajte zamrznutu hranu u:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frižideru</li> <li>• u pitkoj te tekućoj hladnoj vodi na temperaturi ispod 70°F oko otprilike dva sata</li> <li>• u mikrovalnoj pećnici ukoliko je hrana u tijeku pripreme</li> </ul>   |

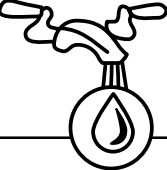
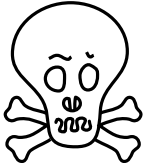
# REGULACIJA TEMPERATURE I VREMENA

| Glavna načela   | Opasnosti  | Poruka o prehranbenoj sigurnosti   |
|---|--|--|
| <p><b>Regulacija temperature i vremena</b></p> <p><b>Prilikom kuhanja</b></p>  | <p>Otpornost bakterija te pojava toksina</p>                             | <p><b>Kuhajte svu hranu do prikladne temperature. Provjerite da li je jelo gotovo tako da držite termometar u jelu toliko dugo koliko je potrebno da isčita željenu temperaturu.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>165°F 15 sekundi</b><br/>perad, punjena mesa, ribu, tjesteninu te nadjeve koji sadrže mesne te riblje proizvode</li> <li>• <b>165°F 15 sekundi</b><br/>mljevena mesa peradi</li> <li>• <b>155°F 15 sekundi ili pri 158°F odmah</b><br/>sva mljevena mesa (umrvljena i punjena raznim umacima) te umrvljena mesa uključujući i riblja kao i sirova, istučena jaja nepripremljena za posluživanje</li> <li>• <b>145°F 15 sekundi</b><br/>perad, ribu te druga mesa kao i nekuhana jaja unaprijed pripremljena za narudžbe</li> <li>• <b>145°F 3 minute</b><br/>govedu te svinjeću pečenku kao i jela poput pašticide</li> <li>• <b>145°F mjeriti sa gornje i donje strane jela</b><br/>žilaviji govedi odrezak</li> <li>• <b>165°F sirove životinjske proizvode</b><br/>kuhane u mikrovalnoj pećnici</li> </ul> |
| <p><b>Pri čuvanju hrane</b></p>   | <p>Razmnožavanje bakterija te pojava toksina</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sva vruća potencijalno štetna jela držite na temperaturi od 140°F pa više</li> <li>• Sva hladna potencijalno štetna jela držite na temperaturi od 41°F te ispod te iste</li> </ul>  |
| <p><b>Kod hladenja hrane</b></p>   | <p>Razmnožavanje bakterija te pojava toksina</p>                         | <p><b>Hladite sva gotova potencijalno štetna jela na temperaturi od:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 140°F do 70°F otprilike 2 sata ili manje</li> <li>• 70°F do 41°F otprilike 4 sata ili manje</li> <li>• Hladna gotova jela na temperaturi od 41°F ili manjoj ukoliko se hladi duže od 4 sata</li> <li>• Označite hranu te zabilježite datum njene pripreme kao i rok istjecanja ukoliko namjeravate čuvati hranu duže od 24 h u kojem slučaju bi je držali u frižideru određeni broj dana zavisno o temperaturi u namjeri da je ponovo upotrijebite <ul style="list-style-type: none"> <li>• pri 41°F- do 7 dana uključujući i datum pripreme</li> <li>• pri 45°F- do 4 dana uključujući i datum pripreme</li> </ul> </li> <li>• Hladite svu hranu u plitkim zatvorenim posudama (10.16cm ili niže)</li> </ul>  |
| <p><b>Prilikom podgrijavanja</b></p>  | <p>Otpornost bakterija te njihovo razmnožavanje kao i pojava toksina</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podgrijte potencijalno štetnu hranu na visokoj temperaturi dok ne dosegne unutrašnju temperaturu od 165°F (ukoliko ćete posluživati hranu u roku do 2 sata) održavajte hranu toplom nakon što ste postigli željenu temperaturu na temperaturi od 140°F</li> </ul>   |

# SPRIJEČITE ZARAZU

| Glavna načela   | Opasnosti                               | Poruka o prehranbenoj sigurnosti   |
|---|---|--|
| <p><b>Spriječite zaraženost hrane</b></p>                                | <p>Mikrobiološke te tjelesne zaraze</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izbjegavajte dirati već pripremljenu hranu sa golim rukama. Koristite rukavice za jednokratnu uporabu, papir za zamotavanje, spatulu, hvataljke te drugi pribor za jednokratnu uporabu</li> <li>• Izbjegavajte dodir golim rukama kod nepripremljene hrane</li> <li>• Pohranjujte hranu u zatvorenim posudama ili njihovoj originalnoj ambalaži</li> <li>• Ne pohranjujte hranu u ambalaži koja upija tekućinu ukoliko je hrana izložena vodi ili ledu</li> <li>• Ne pohranjujte nezapakiranu hranu ukoliko je ona izložena neocijedenom ledu</li> <li>• Operite voće i povrće prije njihove pripreme te serviranja</li> <li>• Pohranjujte hranu na suha i čista mjesta koja nisu izložena prskanju vodom, prašini ili drugim mogućim onečišćivačima. Hrana mora biti pohranjena najmanje 15.24cm od poda.</li> </ul> |
| <p><b>Spriječite međusobnu zarazu</b></p>                               | <p>Medusobne zaraze</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odvojite prilikom pohrane, pripremanja, čuvanja te serviranja sirove životinjske proizvode od sirovih životinjskih proizvoda koji se kao takvi posluživaju (npr. suši, mekušci, plodovi mora, voće i povrće) te od ostalih već pripremljenih jela</li> </ul>  |
|   | <p>Mikrobiološke zaraze</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perite te dezinficirajte termometre za hranu prije i poslije njihove upotrebe kod gotovih i sirovih jela</li> </ul>   |
|   | <p>Medusobne zaraze</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne miješajte sirovu hranu sa već pripremljenom</li> </ul>   |
| <p><b>Održavajte mjesta koja dolaze u dodir sa hranom čistima</b></p>  | <p>Mikrobiološke zaraze</p>             | <p><b>Čistite te dezinficirajte svu opremu koja je u kontaktu sa hranom te također pribor za jelo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prije pripreme raznih sirovih životinjskih proizvoda (govedina, riba, janjetina, svinjetina te perad)</li> <li>• Kada god predete sa pripreme sirove hrane na već gotovu hranu</li> <li>• Kada god predete sa pripreme sirovog voća i povrća na pripremu potencijalno štetne hrane</li> <li>• Svaki put tokom pripreme hrane ukoliko postoji mogućnost od zaraze</li> <li>• Svaka 4 sata ukoliko ste pripremali potencijalno štetnu hranu na sobnoj temperaturi većoj od 55°F</li> <li>• Perite te dezinficirajte termometre za hranu prije i poslije njihove upotrebe</li> </ul>  |

# ODRŽAVAJTE POHRANJENU HRANU NA SIGURNOM MJESTU

| Glavna načela   | Opasnosti                                  | Poruka o prehrambenoj sigurnosti   |
|---|--|--|
| Uzmite u obzir podrijetlo nabave te stanje u kojoj se hrana nalazi  | Mikrobiološka, tjelesna te kemijska zaraza | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nabavljajte hranu od pouzdanih dobavljača</li> <li>Ne upotrebljavajte hranu koja je pripravljena kod kuće</li> <li>Ne koristite hranu iz nabitih, ulupljenih konzervi ili iz oštećene ambalaže</li> </ul>   |
|  <b>Koristite pitku vodu</b>  | Mikrobiološka i kemijska zaraza            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Koristite samo pitku vodu</li> <li>Led može biti korišten samo ako je napravljen od pitke vode</li> </ul>   |
| <b>Koristite pouzdani prijevoz</b>  | Mikrobiološka i kemijska zaraza            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zaštite hranu prilikom njenog prijevoza</li> <li>Prevozite hranu u čistim prijevoznim sredstvima te u čistoj opremi</li> <li>Čuvajte hranu u frižiderima na temperaturi od 41°F ili nižoj</li> <li>Održavajte vruću hranu vrućom na temperaturi od 140°F ili višoj</li> </ul>   |
| <b>Koristite te spremite sve kemikalije te pesticide oprezno</b><br> | Kemijska zaraza                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Upotrebljavajte te spremajte samo kemikalije koje su neophodne</li> <li>Koristite kemikalije u skladnosti sa proizvođačevim uputama</li> <li>Ne spremajte kemikalije na mjesta na kojima se nalazi hrana, pribor za jelo, oprema, stolnjaci, ubrusi te roba za jednokratnu uporabu</li> <li>Jedino ovlašteni korisnici mogu upotrebljavati pesticide</li> </ul> |

**M**assachusetts-ovo partnerstvo za obrazovanje o prehrambenoj sigurnosti predstavlja oblik suradnje između University of Massachusetts Extension obrazovnog programa za zdravu ishranu te državnih i federalnih agencija kao i udruga koje suraduju sa potrošačima, regulatorima i zaposlenicima u prehrambenoj industriji uključujući i same nabavljače. Cilj ove suradnje je da se smanji rizik zaraze hranom u Massachusetts-u:

- Proširivanjem znanja o prehrambenoj sigurnosti među određenim udrugama te pojedincima
- Obrazovanjem pojedinaca te udruga o boljem sistematskom pristupu pri prehrambenoj sigurnosti
- Povećanjem suradnje te komunikacije između već postojećih udruga

## Udruge u suradnji:

- MA odjel za obrazovanje
- MA odjel za ishranu i poljoprivredu
- MA ured za zdravstvo
- MA udruga za zaštitu okoliša
- MA zastupništvo za starije građane
- MA Prehrambena udruga
- Massachusetts 'Food Banks'
- MA 'Head Start' program
- MA udruga zdravstvenih agenata
- MA udruga inspektora za prehranu te okoliš
- MA udruga restorana
- MA udruga za školske prehrambene usluge
- Odjel za poljoprivredu SAD-a: 'Food Nutrition Service' NERO
- Odjel za poljoprivredu SAD-a: 'Food Safety and Inspection Service'
- SAD-ova prehrambena te farmaceutska administracija



Ova uredba je donešena od strane U-Mass-ovog Extension Programa za obrazovanje o ishrani, isto tako u suradnji sa Massachusetts-ovim Partnerstvom za prehrambenu sigurnost. U-Mass Extension pruža jednake prilike svima u svom programu te pri zapošljenj.NU-0139:07/2002.

