



## 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.

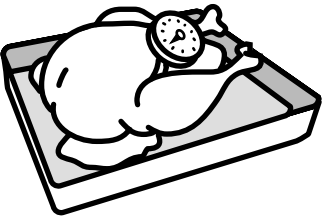
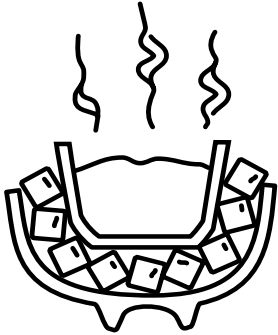
### ČUVAJTE VAŠE ZDRAVLJE

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>  	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>

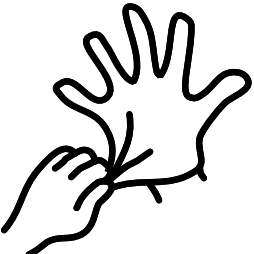
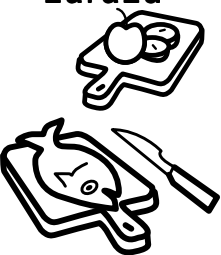
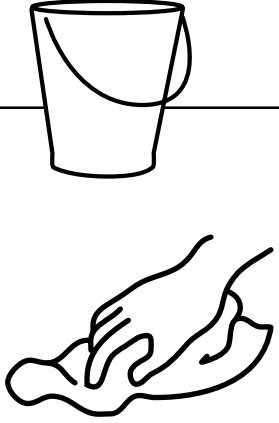
### REGULACIJA TEMPERATURE I VREMENA

Glavna načela	Opasnosti	Poruka o prehranbenoj sigurnosti
<b>Regulacija temperature i vremena</b>    <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> perad, punjena mesa, ribu, tjesteninu te nadjeve koji sadrže mesne te riblje proizvode</li> <li>• <b>165°F 15 sekundi</b> mljevena mesa peradi</li> <li>• <b>155°F 15 sekundi ili pri 158°F odmah</b> 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> perad, ribu te druga mesa kao i nekuhana jaja unaprijed pripremljena za narudžbe</li> <li>• <b>145°F 3 minute</b> govedu te svinjeću pečenku kao i jela poput pašticide</li> <li>• <b>145°F mjeriti sa gornje i donje strane jela</b> žilaviji govedi odrezak</li> <li>• <b>165°F sirove životinjske proizvode</b> 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>

