

UPUTE ZA SIGURNU KUPNJU NAMIRNICA

1. Prilikom kupnje namirnica obavezno provjerite datum proizvodnje namirnica, odnosno **rok trajanja**.
2. Ne kupujte namirnice čija je **ambalaža** oštećena, zahrđala, udubljena ili napuhana. Takve se ne bi smjele nalaziti u prometu!
3. Provjerite **uvjete čuvanja** namirnica, te jesu li one u trgovinama čuvane sukladno tome.
4. Ne kupujte **plavu ribu** koja nije čuvana na ledu (0-2 °C), te onu koja ne izgleda svježije, jer postoji mogućnost trovanja histaminom!
5. Ne kupujte (ili bolje rečeno ne jedite) **nezrelo voće i povrće** (krumpir) jer sadrži tvar koja se zove solanin, koji u većim količinama može biti štetan za zdravlje!
6. **Kremasti kolači** trebaju biti čuvani u hladnjacima na +4 °C.
7. Ne kupujte industrijske **sladolede** na kojima je vidljivo da su bili otopljeni (ljepljiva ambalaža).
8. Ne kupujte namirnice koje su vidljivo promijenile **senzorska svojstva** (boju, miris, okus, izgled...).



UPUTE ZA SIGURNU PRIPREMU I ČUVANJE NAMIRNICA KOD KUĆE

1. Kupujte uvijek svježije i ispravne namirnice!
2. Ne koristite namirnice kojima je prošao **rok trajanja**!
3. Namirnice trebaju biti **pravilno čuvane**; trajne (suhe namirnice) na suhome, a polutrajne i lako pokvarljive pokrivena u hladnjaku (na +4 °C) ili u zamrzivaču (na -18 °C).
4. Gotova toplinski obrađena hrana se **ne smije** čuvati na sobnoj temperaturi duže od 2 sata!
5. Održavajte **higijenu** vašeg posuđa i pribora za rad s namirnicama (naročito daske za rezanje mesa).
6. Prije rada s namirnicama **obavezno operite ruke**. Ruke treba oprati nakon obavljanja nužde, nakon iznošenja smeća, nakon čišćenja, te rada sa sirovim namirnicama.
7. **Odvajajte** sirove namirnice od kuhanih!
8. Hranu koja se kuha, peče, prži ili na drugi način toplinski obrađuje treba dobro toplinski obraditi!
9. Hranu podgrijavajte samo jedanput.
10. **Smrznute namirnice** ne odmrzavajte na sobnoj temperaturi već u hladnjaku, pod mlazom hladne vode ili u mikrovalnoj pećnici!