Osnove sigurnosti hrane kod kuće

Septembar 2026.

Hrana ponekad može sadržavati štetne klice od kojih se možete razboljeti. Možete smanjiti rizik od obolijevanja slijedeći četiri osnovna koraka za sigurnost hrane: čišćenje, odvajanje, kuhanje i hlađenje.

Ako vam je potrebna pomoć da pristupite ovim informacijama ili da ih razumijete, kontaktirajte AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Čišćenje: Često perite ruke i površine.

- Perite ruke sapunom i vodom prije, tokom i nakon pripreme hrane, kao i prije jela. Operite ruke nakon rukovanja sirovim mesom, peradi, plodovima mora i jajima, kao i nakon dodirivanja površina koje su bile u kontaktu sa sirovim namirnicama.
- Perite pribor, daske za rezanje i radne površine vrućom sapunicom nakon pripreme hrane.
- Isperite svježe voće i povrće pod tekućom vodom.

Odvajanje: Držite sirove namirnice odvojeno kako biste spriječili unakrsnu kontaminaciju.

- Držite sirovo meso, perad, plodove mora i jaja odvojeno od hrane spremne za konzumaciju.
- Čuvajte sirovo meso, perad i plodove mora u zatvorenim posudama ili pakovanjima na donjoj polici frižidera kako tečnost iz njih ne bi kapala na drugu hranu.
- Koristite odvojene daske za rezanje i tanjire za sirove namirnice i hranu spremnu za konzumaciju.

Kuhanje: Kuhajte hranu dok ne dostigne odgovarajuću temperaturu.

Pomoću termometra za hranu provjerite da li je hrana potpuno termički obrađena i da li je dostigla sigurnu unutrašnju temperaturu. Prilikom podgrijavanja dovedite tečnosti do ključanja.

Cijeli komadi goveđeg, telećeg, janjećeg i svinjskog mesa, uključujući svježu šunku	145 °F (63 °C)
Riba	145 °F (63 °C)
Mljeveno meso (goveđe i svinjsko)	160 °F (71 °C)
Sva perad, uključujući mljeveno pileće i pureće meso	165 °F (74 °C)
Ostaci hrane i složenci	165 °F (74 °C)
Jaja i jela od jaja (quiche)	160 °F (71 °C)

Hlađenje: Držite hranu na sigurnoj temperaturi.

- Stavite hranu u frižider u roku od 2 sata, odnosno u roku od 1 sata ako je bila izložena temperaturi višoj od 90 °F (32 °C).
- Temperaturu frižidera održavajte na 40 °F (4 °C) ili niže, a zamrzivača na 0 °F (-18 °C) ili niže.
- Odmrzavajte smrznutu hranu u frižideru, pod hladnom tekućom vodom ili u mikrovalnoj pećnici. Nemojte odmrzavati hranu na pultu.

Saznajte više na www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

BOSNIAN