



The Project is funded  
by the European Union

LIETUVOS  
VARTOTOJŲ  
INSTITUTAS  
**Lvi**



# PRIRUČNIK ZA POTROŠAČE U OBLASTI BEZBJEDNOSTI HRANE



## SADRŽAJ

Uvod .....	3
Strategija sigurnosti hrane: od farme do trpeze.....	4
Praćenje hrane i povlačenje / opoziv hrane .....	5
Sledljivost / povlačenje hrane na međunarodnom nivou.....	6
Istina o datumima upotrebe .....	7
Prevare u vezi sa hranom hrane: Šta je to? .....	8
Novootkrivena opasnost po bezbjednost hrane:	
Djelimično hidrogenizovana ulja .....	10
Bezbjednost hrane kod kuće .....	11
Mjere bezbjednosti i čuvanje proizvoda i njihovo ponovno zagrijavanje .....	12
Mjere bezbijednosti Održavanje čistoće .....	17
Mjere bezbjednosti- Izbjegavajte unakrsne kontaminacije .....	17
Pojmovnik za sigurnost hrane.....	18
Korisni linkovi .....	19

### Izdavač:

Centar za zaštitu potrošača  
Ulica Slobode br. 17, Podgorica  
[www.cezap.org](http://www.cezap.org)

### Tiraž:

3000 kopija

### Besplatna publikacija

CIP - Каталогизација у публикацији  
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISBN 978-9940-710-02-6  
COBISS.CG-ID 32364048

## UVOD

Osiguranje bezbjednosti hrane postaje sve važnije u kontekstu promjene prehrambenih navika, popularizacije objekata masovnog ugostiteljstva i globalizacije ponude hrane.

Bezbjednost hrane je svima briga i teško je pronaći nekog ko nije imao loše iskustvo po pitanju bezbijednosti i kvaliteta hrane. Zdravstveni problem i oboljenja vezana za hranu mogu biti posljedica konzumiranja hrane kontaminirane mikrobnim patogenom, toksičnim hemikalijama ili radioaktivnim materijama. Alergija na hranu je još jedan problem. Dok mnoge bolesti sa hranom mogu biti samo-ograničavajuće, neke mogu biti veoma ozbiljne i čak dovesti do smrti.

Bezbjednost hrane podrazumijeva ograničavanje prisustva svih opasnosti, bilo hroničnih ili akutnih, koji mogu učiniti hranu štetnom za zdravlje potrošača. Bezbjednost hrane mora biti osigurana u proizvodnji, rukovanju, skladištenju i pripremanju hrane, na način kojim se sprječava zaraza i kontaminacija u lancu proizvodnje hrane, da bi osiguralo da se održi povjerenje u kvalitet hrane i promovisalo dobro zdravlje.



Potrošači žele hranu, koja je sigurna i zdrava. Briga svake države je da obezbjedi da hrana, koju jedemo ima visok standard bezbjednosti za sve svoje građane, bez obzira da li je riječ o domaćoj ili uvoznoj hrani.

**Ne postoji takva stvar kao nulti rizik**, ali država kroz zakonodavstvo u oblasti hrane i naučno znanje, treba da zadrži rizike na minimumu. Prehrambena industrija je odgovorna za praćenje zakonodavstva i osiguranje bezbjednosti hrane. Bezbjednost hrane počinje na farmi ili u polju, pa sve do stolova potrošača, bez obzira da li se proizvodi u Crnoj Gori ili u Evropskoj uniji.

Obično se strategije, vezane za hranu sastoje od 4 elementa:

- Zakonodavstvo, koje pokriva sigurnost hrane i hrane za životinje;
- Nezavisno naučno savjetovanje;
- Kontrola sigurnosti hrane i hrane za životinje;
- Pravo potrošača na bezbjednost hrane, pokrivajući njegovo pravo izbora na osnovu potpune informacije o porijeklu i sadržaju hrane.



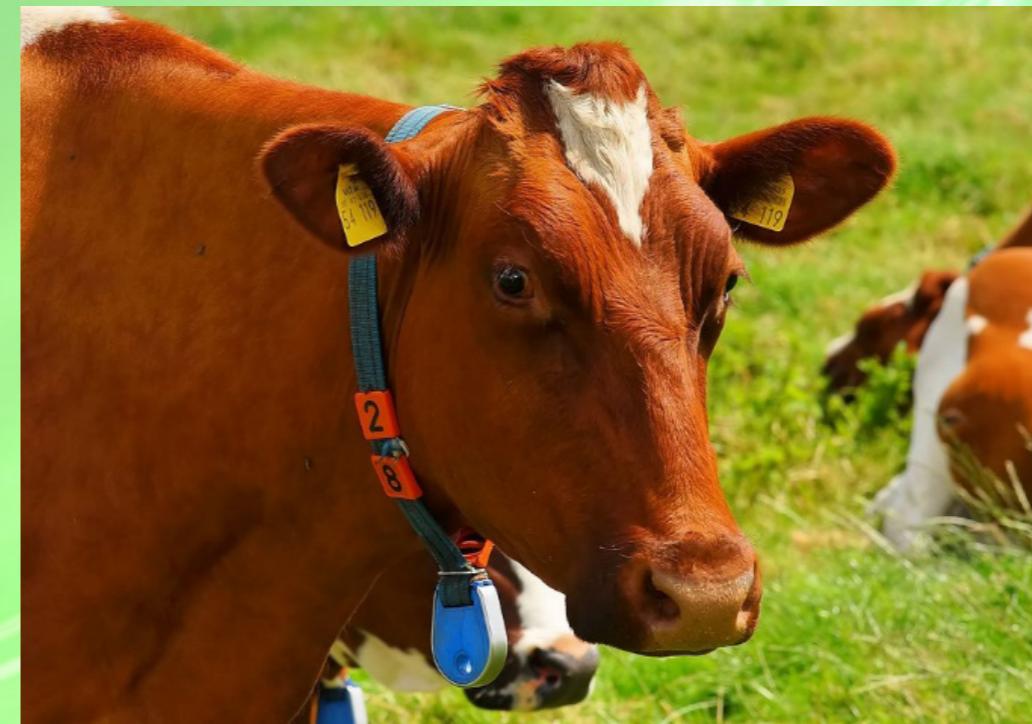
Prehrambena i preduzeća za proizvodnju hrane za životinje, moraju osigurati da se svi prehrambeni proizvodi, stočna hrana i prehrambeni sastojci mogu pratiti u lancu ishrane, od farme do trpeze. Svako preduzeće mora biti u stanju da identificuje svog snabdjevača i koje kompanije snabdijeva. Ovo je poznato kao pristup "jedan korak unazad, jedan naprijed".

Postoje i posebna pravila o sledljivosti za genetički modifikovane organizme, koja osiguravaju da se GMO sadržaj proizvoda može pratiti i zahtijevati tačno označavanje, tako da potrošači mogu napraviti izbor, na osnovu pruženih informacija. Kada su u pitanju životinje, proizvođači sada moraju "označiti" svaku životinju, tako da životinje namijenjene za klanje, šifriraju šifrom za sledljivost klanice (objekat za klanje). Korišćeni alati (ušne oznake, pasoši, bar kodovi) mogu se razlikovati od jedne do druge zemlje, ali moraju garantovati istu količinu i kvalitet informacija.

U slučaju incidenta u vezi sa hranom, sledljivost omogućava identifikaciju i kasnije povlačenje / opoziv nebezbjedne hrane. Prehrambena preduzeća su obavezna da povuku / opozovu nebezbjednu hranu.

Prepostavlja se da je hrana nebezbjedna, ako nije u skladu sa zakonima, koji regulišu njenu bezbjednost. Kao npr, to bi mogla biti hrana, koja sadrži alergenski sastojak, a koju treba označiti. Čak i ako je hrana usklađena sa zakonom, kojim se uređuje njegova sigurnost, ima situacija kada prehrambena preduzeća ili nadležni

organi mogu imati dovoljno razloga da hranu smatraju nebezbjednom. Na primjer, ovo se može desiti ako hrana sadrži veoma visoku koncentraciju unakrsnog kontaktnog alergena, što bi moglo izazvati reakciju kod značajnog broja potrošača, koji su alergični.



## KAKO JE POVLAČENJE HRANE / OPOZIV HRANE PODRŽANO NA MEĐUNARODNOM NIVOU



Za utvrđivanje nebezbjednih prehrambenih proizvoda, koriste se različiti informacioni sistemi. Jedan od njih - **Sistem brzog upozoravanja na hranu i hranu za životinje (RASFF)**, koji je 1979. godine osnovala Evropska unija. Ovaj sistem omogućava brzu razmjenu informacija između nacionalnih vlasti o zdravstvenim rizicima, vezanim za hranu i hranu za životinje. Kada

nacionalna vlada, prepozna hranu za ljudsku upotrebu ili onu namijenjenu životnjima, a koja može ugroziti potrošače, koristi ovu mrežu, u cilju širenja informacija o potencijalnom riziku i mjerama da se ovaj rizik identificuje. Informacije, koje se razmjenjuju preko RASFF-a, mogu dovesti do povlačenja proizvoda sa tržišta. Zahvaljujući RASFF-u, mnogi rizici vezani za sigurnost hrane i zdravlje potrošača (na primer, salmonela u mesu, živa u ribama itd.) bili su spriječeni, prije nego su nanijeli štetu evropskim potrošačima. Potrošači su, u mogućnosti da dođu do onlajn portala RASFF-a, kao i da budu upoznati sa rizičnim prehrambenim proizvodima, putem nacionalnih medija, sajtova nadležnih organa za kontrolu hrane i nevladinih organizacija. Crnogorski organi nadležni za bezbjednost hrane, kao korisnici EU RASFF sistema, imaju mogućnost da brzo reaguju u slučaju uvoza nebezbjednog proizvoda na crnogorsko tržište. Ovo je jedan od primjera benefita koje Crna Gora ima u procesu pristupanja EU, konkretno u kontekstu unaprijeđenja sistema bezbjednosti hrane i zaštite potrošača.

Postoji još jedan informacioni sistem, koji pokriva skoro 190 zemalja svijeta. Svjetska zdravstvena organizacija koordinira INFOSAN mrežu, koja osigurava brzu razmjenu informacija u hitnim slučajevima, kako bi se spriječilo širenje kontaminirane hrane iz jedne zemlje u drugu. INFOSAN takođe, olakšava razmjenu iskustava i testiranih rješenja u zemljama i među njima, kako bi se optimizirale buduće intervencije za zaštitu zdravlja potrošača.

## ISTINA O ROKOVIMA UPOTREBE HRANE

Označavanje datuma na hrani može biti nejasno, zbunjujuće, i ponekad nedosljedno. Istraživanja su pokazala da je gotovo dvije trećine građana zbunjeno, kada je u pitanju isticanje datuma upotrebe hrane.

Provjera oznaka "najbolje upotrijebiti do i "upotrebljivo do" na hrani je jedna od prvih stvari, koje bi potrošači trebali učiniti prilikom kupovine. Uobičajena je praksa da supermarketi snižavaju cijene određenih prehrambenih artikala, koji su pri isteku roka trajanja, tako da, prilikom kupovine ovakvih proizvoda treba posvetiti posebnu pažnju, kako bi se izbjegla kupovina namirnica, koja možda neće biti upotrijebljena prije isteka roka trajanja, što predstavlja rizik po zdravlje.

Potrošači u Crnoj Gori, ne razlikuju oznake o roku upotrebe proizvoda "Najbolje upotrijebiti do" i "Upotrebljivo do" i za njih se suština, odnosno značenje ova dva pojma, podudaraju.

Oznakom "Najbolje upotrijebiti do"- proizvođači označavaju datum do kada hrana zadržava očekivani kvalitet, ali nakon koga je i dalje bezbjedna za korišćenje, ukoliko su poštovana uputstva za skladištenje i ukoliko pakovanje nije oštećeno. "Ovaj termin znači, odnosno odnosi se na rok do koga treba upotrijebiti određeni prehrambeni proizvod",

Poslije navedenog datuma hrana gubi na svojoj teksturi, odnosno može početi da gubi ukus.

Terminom 'Najbolje upotrijebiti do' - označeni su rashlađeni, smrznuti, sušeni proizvodi, poput tjestenina, pirinča i konzervisane namirnice.

Peciva i pekarski proizvodi nose datume do kada su svježi.

Sa druge strane, "Upotrebljivo do", označava datum do kojeg hrana može bezbjedno da se koristi. Obično su u pitanju namirnice koje su sa mikrobiološkog stanovišta brzo kvarljive i koje nakon kratkog vremenskog perioda mogu da predstavljaju neposrednu opasnost za zdravlje ljudi. Nakon datuma označenog za rok trajanja, ne bi trebalo konzumirati hrani.



## **PREVARA TRGOVCACA /PROIZVOĐAČA U VEZI SA HRANOM:**

### **ŠTA JE TO?**

Potrošači su, često izloženi prevarama proizvođača i trgovaca, sa ciljem ostvarivanja profita. Mnogi potrošači nijesu zainteresovani za kvalitet i porijeklo robe, već, jednostavno zbog ograničenih finansijskih resursa na prvo mjesto stavljuju cijenu proizvoda. Nedostatak interesovanja i znanja, od strane potrošača, povećava rizik za prevare, od strane proizvođača hrane i hrane za životinje, kojima je jedini interes ostvarivanje profita.

Iako, ovakve vrste prevara proizvođača i trgovaca nijesu za posljedicu imale smrtnе ishode, one itekako utiču na bezbjednost i sigurnost hrane.

U poslednjih nekoliko godina, mnogi potrošači se opredjeljuju za kupovinu domaćih proizvoda kod lokalnih trgovaca. Brojni domaći proizvođači, kupuju proizvode veleprodajnih dobavljača i prodaju ih kao domaće. Neki proizvodi, iako se prodaju pod imenom "organski" mogu sadržati pesticide.

Postojeća istraživanja o prevarama i falsifikovanju u vezi sa hranom, obuhvatili su nekoliko vrsta prevara i to: neovlašćeno korišćenje, krađa, simulacija, falsifikovanje itd.

Ispod se nalazi tabela, koja sadrži definicije i primjere prevara u vezi sa hranom

Vrsta prevare	Definicija	Primjer
Krivotvorene	Komponenta gotovog proizvoda je lažna	Melamin dodat mlijeku
Obmanjivanje	Proizvod ili pakovanje su korišteni na neodgovarajući nacin	Promjena informacija o isteku roka, izmjena (dodavanje) informacija na deklaracijama proizvoda
Krađa	Orginalni proizvod je ukraden i predstavljen kao legalan	Ukradeni proizvod je umetnut(pomiješan)sa legalnim
Simulacija	Neregularan proizvod je dizajniran tako da izgleda, ali ne da u potpunosti kopira orginalni proizvod	'Imitacija' popularnih namirnica, koje nijesu proizvedene sa istim sigurnosnim mjerama
Falsifikovanje	Povreda prava intelektualne svojine, koja bi mogla obuhvatiti sve aspekte prevarnog proizvoda, pakovanje i ambalaza prekopirana u potpunosti	Kopije popularnih namirnica, koje nijesu proizvedene sa istim sigurnosnim mjerama

### **Maslinovo ulje**

Istraživanja su pokazala da je maslinovo ulje često krivotvoreno. Ovo ulje se često razblažuje drugim uljima, kao što su: sojino, kukuruzno, suncokretovo, orahovo i susamovo ulje.

### **Med**

Slatko žuti, pčelinji proizvod, jedan je od najčešćih namirnica, koja predstavlja skoro 10 posto svih slučajeva prevara vezanih za hranu. Takođe, pod imenom med, možete naći šećerni sirup, kukuruzni sirup, fruktozu, glukozu. Ponekad se ovakav med prodaje kao organski.

### **Mlijeko**

Mlijeko je, često opterećeno različitim nezdravim, a ponekad i strogo zabranjenim dodacima, kao što su melamin, formaldehid, urea, vodonik peroksid, mašinsko ulje, deterdžent, kaučuk, skrob, prljava voda itd.

### **Kafa**

Obična ili instant kafa, ponekad može da sadrži kašu, pečeni ječam, prženi kukuruz, pečeni sojini pasulj, pečene sjemenke, prah cikorije, ražano brašno, brašno od krompira, karamel, smokve, glukozu, maltodekstrin, skrob.

### **Plodovi mora**

Prevare u vezi morskih plodova, prisutne su u cijelom svijetu. Morski proizvodi, kao globalna roba, koja se prodaje širom svijeta, nakon dugog, složenog i netransparentnog lanca snabdijevanja. Međutim, zamjene vrsta morskih plodova i riba se redovno javljaju, obmanjujući potrošače što su zaista kupili. Osim toga, prevare sa morskim plodovima i ribama omogućavaju da se ilegalno ulovljena riba pere prilikom trgovine legalnih.

## **NOVOOTKRIVENA OPASNOST PO ZDRAVLJE POTROŠAČA; DJELIMIČNO HIDROGENIZOVANA ULJA**

Trans masti - Poznate i kao trans-masne kiseline su vrsta nezasićenih masti, koje se javljaju kako kod životinjskih tako i biljnih masti. Trans-masne kiseline u životinjskoj masti se javljaju prirodno i formiraju mikrobiološku floru u želucu preživara, kao što su krave, koze i ovce. Ove trans masne kiseline su prisutne u mlijeku, maslaku, srevima i mesnim proizvodima dobijenim od ovih životinja.

Većina trans-masnih kiselina u biljnoj masti formira se kada se biljna ulja pretvore u čvrste masti pod nazivom djelimično hidrogenizovanje. Sa liste sastojaka, potrošači mogu da vide da li proizvod sadrži djelimično hidrogenizovana ulja (industrijske trans masti). Ako se to desi, industrijske trans masti , mogu biti prisutne u sastavu proizvoda pod nazivom "djelimično hidrogenizovana ulja", ali njihov tačan omjer neće biti prikazan.

Djelimično hidrogenizovane masnoće se široko primenjuju u prehrambenoj industriji od 1950.godine u proizvodima , kao što su margarin, gotovi obroci, žitarice za doručak, čips, supe u prahu, gotove soseve i ulja za pohovanje hrane.

Djelimično hidrogenizirana biljna ulja zamenjivala su životinjske masti jer su bile jeftinija, ali i zbog toga što se vjerovalo da su zdravija od zasićenih masti masti ili maslaca. Od početka devedesetih, međutim, postoji sve veći broj dokaza, da industrijske trans masti povećavaju rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Jela sa industrijskim trans - mastima, podižu nivo "lošeg" holesterola u krvi. Povišeni nivo "lošeg" holesterola u krvi , povećava rizik od razvoja srčanih i koronarnih bolesti, vodećeg uzroka smrti kod muškaraca i žena u mnogim zemljama.

Indikativna lista proizvoda , koji sadrže trans masti:

- Izbor restorana brze hrane: prženi krompir, pržena piletina i druga pržena hrana, tortilje, čips, hamburger i sendvič. Trans masti će se, takođe koristiti u tradicionalnim restoranima za slične namirnice.
- Konditorski proizvodi: kolači, krofne, vafli, kolači, keksi, krekeri, sladoled i sl.
- Smrznuti polu-završeni proizvodi: pica, riblji štapići , hamburgeri i ostali pečeni zamrznuti proizvodi od brašna.
- Instant kuvane kašice i supe, kukuruzne pahuljice, čips od krompira, razne pavlake, kukuruzne pahuljice, rafinirani kikiriki puter i sl.
- Margarin i kulinarske masti, koje se koriste u industriji.

Istraživanja su pokazala da korišćenje samo 2% dnevnih kalorija od trans masti - to je 4 grama za nekoga, čiji je dnevni unos hrane 2000 kalorija dnevno - može povećati rizik za kardiovaskularne bolesti za 23%.

Nedavno su neke zemlje uvelile mjere zabrane ili ograničenja upotrebe industrijskih transmasti.

Američka administracija za hranu i ljekove, uklonila je djelimično hidrogenizovana ulja sa liste sastojaka i dala proizvođačima hrane i restoranima tri godine da ih izbace iz svojih proizvoda. Mnogi su to i učinili, a ostali će morati da se pridruže do juna 2018.godine. Neke zemlje EU (Danska, Austrija, Mađarska, Letonija) već su ograničile korišćenje industrijskih trans masti u prehrambenim proizvodima, usvajanjem zakona. U Belgiji, Njemačkoj, Holandiji, Poljskoj, Velikoj Britaniji i Grčkoj, dobrovoljne mere samoregulacije dogovorene su sa prehrambenom industrijom.

## **BEZBJEDNOST HRANE KOD KUĆE**

Bezbjednost hrane u vašoj kući je jednako važna kao i bezbjednost hrane, u kuhinjama restorana. Ustvari, čak 60% bolesti povezanih sa hranom, potiču iz kuhinja potrošača. Kod neke vrste hrane, postoji veća vjerovatnoća za razvoj bakterija, koja može imati loš uticaj na naše zdravlje. Bakterije u hrani se najlakše šire na sobnim temperaturama. Vlažna i hrana koja sadrži, visok nivo proteina je naprednija za razvoj bakterija. Ovo uključuje meso,

ribu, mliječne proizvode, jaja, kuvani pirlač, kuvani pasulj, tofu, kuvani krompir, kompote. Sokovi bez konzervansa, takođe nose povećani rizik.



## MJERE BEZBJEDNOSTI

Čuvajte proizvode i pametno ih zagrijevajte

Nepravilno skladištenje hrane, najveći je uzrok bolesti u vezi sa hranom. Klice se razvijaju brzo i toksini se mogu formirati. Veoma je važno da se hrana zagrijeva na odgovarajućoj temperaturi, prije serviranja.

Pratite sljedeća pravila čuvanja hrane:

- Hranu čuvajte na bezbjednim temperaturama (topla hrana na 63 C ili viša, hladna hrana na 8 C ili niža, zamrznuta hrana na - 18 C ili niže)
- Ne ostavljajte kuvanu hranu napolju na sobnoj temperaturi duže vrijeme, čak ni zimi
- Ne stavljamte toplu hranu u frižider. Ako je potrebno, koristite led ili hladnu vodu da rashladite hranu, pa je, tek nakon toga odložite u frižider ili zamrzivač.
- Dobro zagrijte kuvanu hranu iz frižidera ili zamrzivaca, sve dok ne bude vruća. Kada zagrijevate hranu, kao što su supe i čorbe, dovedite je do tačke ključanja i dobro izmiješajte.

## POVRĆE

**Špargle:** Stavite stojeće pakete u posudu ili posudu sa vodom (oko 2,5 cm) i stavite ih na polici u frižideru (najbolje) ili obmotajte rezane krajeve u vlažni papirni ubrus, zatim stavite u prozracnu posudu u fioci visoke vlažnosti u frižideru. Špargla brzo otvrđne ako se odmah ne ohladi, pa se postaraјte da je ohladite što je brže moguće.

**Krastavac:** Zato što je njihova idealna temperature za održavanje, negdje između sobne temperature i frizidera, krastavci se mogu skladištiti na hladnom mestu u ostavi ili uviti u vlažnu krpnu i staviti u prozračnu fioku visoke vlažnosti u frižideru. Ne skladištite u blizini paradajza, jabuka, avokada ili banana. Najbolje je iskoristiti ih u roku od nekoliko dana, jer ako su duže vremena na niskim temperaturama, mogu se oštetiti.

**Zelena salata:** Skladištiti u vlažnoj krpi u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru u polici visoke vlažnosti. Alternativno, stavite je u čašu sa vodom na polici.

**Pečurke:** Koristite ih što je prije moguće nakon kupovine. Ne perite ih dok ne budete spremni za upotrebu. Čuvati u originalnoj ambalaži ili u papirnoj torbi na donjoj polici u frižideru. Za veoma osjetljive pečurke, postavite ih u jedan sloj

na ležištu i pokrijte vlažnom krpom. Nemojte čuvati pečurke pored proizvoda jakog mirisa, jer imaju tendenciju apsorbovanja neprijatnih mirisa (jedan od razloga što ih treba brzo upotrijebiti).

**Luk:** Čuvati luk na hladnom, tamnom, suvom, dobro provjetrenom mjestu. Ne skladištite u plastici. Odmah sklonite luk, koji je proklijao ili je sa drugim znacima ostećenja, tako da ne utice na druge. Čuvanje u visećim vrećama je odlična ideja, jer podstiče ventilaciju. Ne skladištite u blizini krompira; luk će prouzrokovati da krompir proklijira. Vec korišteni luk možete smjestiti u vakum posudu u frižideru, a ako je moguće, ostaviti ga neoljuštenog.

**Paradajz:** Ne perite ih dok ne budete spremni da ih upotrijebite. Čuvati svježi paradajz na pultu i daleko od direktnе sunčeve svjetlosti, sa stabljikama okrenutim na gore. Ako ih čuvate okrenute na njihovim stranama, to će uzrokovati ostećenja. Paradajz, koji ste izrezali treba ohladiti. Ako ste ga već stavili u frizer t.j. rashladili, čuvajte u originalnom pakovanju ili u prozračnoj posudi u ladici sa niskom vlažnošću. Za najbolji ukus, ostavite na sobnoj temperaturi, prije nego ga upotrijebite.



## VOĆE

**Avokado:** Čuvati na polici dok ne sazri, a onda ga rashladite . Stavite u zatvorenu papirnu vreću , kako biste ubrzali sazrijevanje (dodavanje jabuke ili banane će podstići zrenje). Nemojte hladiti prije zrenja, jer nikada neće sazrijeti.

**Banane:** Uklonite svaki plastični omotač. Čuvati na polici na sobnoj temperaturi, daleko od ostalog voća (osim ako ne pokušavate da podstaknete sazrijevanje). Jednom kad sazre, možete ih skladištiti u frižideru. Koža banana može potamniti, ali banana će biti ispravna nekoliko dana.

**Pipun:** Ako je nezreo, čuvajte ga, ucijelo, na hladnom i suvom mestu daleko od sunčeve svetlosti. Kad sazri, odložite na policu u frižideru. Jednom isječeni pipun, bez obzira na zrelost, rashladite i odložite u vakum posudu. Ako je moguće, nemojte uklanjati seme sa preostalih delova rezanog pipuna, da se dio pipuna koji se jede ne isušuje. Lubenice- izbegavajte njihovo skladištenje u blizini jabuka, banana, breskvi i avokada , osim ako ne pokušavate da ubrzate zrenje.

**Breskve, nektarine i kajsije:** Ne perite ih dok ne budu spremni za upotrebu. Ako su nezrele, čuvajte ih na sobnoj temperaturi daleko od sunčeve svetlosti. Stavite u zatvorenu papirnu vrećicu, kako biste ubrzali zrenje. Kada su sazrele, smjestite ih u frižider u fioci niske vlažnosti ili u otvorenoj papirnoj vrećici, koju ćete ostaviti otvorenu tj. ne zatvarajte vrh vrećice.



## MESO I RIBA

**Svježe meso:** Skladištiti na donjoj polici frižidera, čvrsto uvijeno u vakum pakovanje (najbolje je ostaviti je u ambalaži do prve upotrebe). Stavite na podlogu, ako postoji vjerovatnoća da će curiti. Što duže meso ostane na temperaturi nižoj od temperature u frižideru, brže će se pokvariti. Prema tome, najbolje je da kupovinu mesa obavite neposredno prije odlaska kući i odložite ga odmah u frižider, ako je moguće.

Kao alternativu, mozete držati mini-frižider u svom automobilu. Zamrznite, ako ne planirate da ga koristite u roku od nekoliko dana. Kuvano meso treba čuvati u zatvorenim vakuum posudama.

**Svježa riba:** Uklonite ih iz pakovanja, uklonite iznutrice i osušite papirnim ubrusom. Drzite ribu na ledu – cak i u frižideru. Riba brzo istruli, čak i u frižideru, osim ako je ne zamrznete.



## MLJEČNI PROIZVODI I JAJA

**Maslac(Puter)** : Držite rezerve u zamrzivaču. Maslac se može držati na sobnoj temperaturi , ako ćete ga koristiti u roku od nekoliko dana, ali samo ako ga držite van domaćaja svjetlosti. Ako ga koristite samo povremeno, čuvajte ga u frižideru, u originalnom pakovanju i u hladnjim delovima frižidera (gornja i srednja polica i bliže zidu frižidera). Maslac lako apsorbuje jake mirise i ukuse iz okoline; dodatno umotavanje ili čuvanje u zatvorenoj posudi (vrećica ili posuda za puter) može pomoći u sprječavanju ovoga.

**Jaja:** Čuvati u hladnom dijelu frižidera u originalnom kartonskom pakovanju (ne u vratima, čak i ako postoji prostor za njih - to je previše toplo).

**Mlijeko:** Držite mlijeko u hladnom dijelu frižidera (ne vrata), zatvoreno u originalnom pakovanju. Svoj ukus bolje zadržava u neprozirnim pakovanjima, koji se mogu zatvoriti (one sa poklopцима). Mlijeko, koje dolazi u kartonskoj kutiji je prošlo kroz pasterizaciju na ultra visokim temperaturama i može se skladištiti u ostavi sve dok se ne otvori, a nakon sto ga otvorite, odložite ga u frižider.



## MJERE BEZBJEDNOSTI: ODRŽAVANJE ČISTOĆE

Pranjem ruku topлом водом и сапуном, ослободите се клица са ваших руку , које могу да пронесу у храну и доведу до болести.

- Оперите руке топлом водом и сапуном пре и након обрађивања храном, након коришћења купатила и контакта са кућним љубимацима.
- Темељно исперите и очистите посуђе, даске и површине за сечење.
- Размислите о употреби папирних убруса за чишћење кухинских површин. Ако користите платнене крпе, чесце их перите на програмима високих температура у машини за прање веша.
- Исперите свеже воће и поврће под текућом водом, укључујући и one са јестивом кором .
- Истрљавајте поврће и поврће чврсте коре, текућом водом из чесме или ih очистите чистом четком за поврће, dok ih испирате водом из славине.
- Заштитите кухинју и храну од инсеката, штеточина и других животиња.

## MJERE BEZBJEDNOSTI: IZBJEGAVAJTE UNAKRSNU KONTAMINACIJU

Unakrsna kontaminacija, se dešava kada klice iz sirove ili nečiste hrane dospiju u hrani, koja se neće termički obrađivati (ili ponovo zagrijavati) prije jela.

Kako bi заштитили храну од kontaminacije, pratite sljedeće korake:

- Odvojite sirovu храну као што је месо, живина, морска храна од хране коју спремате за јело.
- Користите засебну опрему и прибор као што су ноџеви и плаће/даске за сечење за обрађивање сировом храном.
- Držite храну у посудама, како бисте избегли контакт између сирове хране и хране спремне за конзумацију.
- Покријте и складиште сирову храну и месо на дну frižidera, тако да сокови не могу да капају на другу храну.
- Нема потребе да перете сирову живину, пре кувања. Прanjем можете раскирити клице по кухинji.

## **POJMOVNIK BEZBJEDNOSTI HRANE ZA POTROŠAČE**

**Unakrsna kontaminacija:** Prodiranje mikroorganizama ili klica iz sirove hrane u hranu spremnu za konzumiranje, čineći je nebezbjednom.

**Zdravstveni problem i oboljenja vezana za hranu:** Opšti pojam koji se koristi za opisivanje bilo kakve bolesti ili stanja uzrokovanih jedenjem kontaminirane hrane ili pića. Tradicionalno se naziva "trovanje hranom".

**Bezbjednost hrane:** Sve mjere, preduzete u cilju osiguranja da hrana neće štetiti potrošaču, kada se priprema i koristi/konzumira u skladu sa njegovom namjenskom upotrebom.

**Kvarljiva hrana:** Hrana, koja se pokvari u kratkom vremenskom roku.



**SVOJA PRAVA MOŽETE ZAŠTITITI AKO SE OBRATITE  
NA SLJEDEĆE ADRESE:**

**Uprava za bezbjednost hrane, veterinu i fitosanitarne poslove**

Adresa: Serdara Jola Piletića br. 26, 81000 Podgorica

Tel: +382 20 201-945; +382 20 621-111;

Fax: +382 20 201-946; +382 20 621-008;

E-mail: [upravazabezbjednosthrane@ubh.gov.me](mailto:upravazabezbjednosthrane@ubh.gov.me)

**Odsjek za zdravstveno-sanitarnu inspekciju**

Put Radomira Ivanovića br. 2

Tel: 020/608-015

**Fitosanitarna inspekcija**

Bratstva jedinstva bb

Tel: 020/621-111

**Institut za javno zdravlje**

Džona Džeksona bb

020/412-888

E-mail : [ijzcg@ijzcg.me](mailto:ijzcg@ijzcg.me)

**Tržišna inspekcija**

Novaka Miloševa br.10

Tel:020/230-529

E-mail: [rti@t-com.me](mailto:rti@t-com.me)



The Project is funded  
by the European Union

