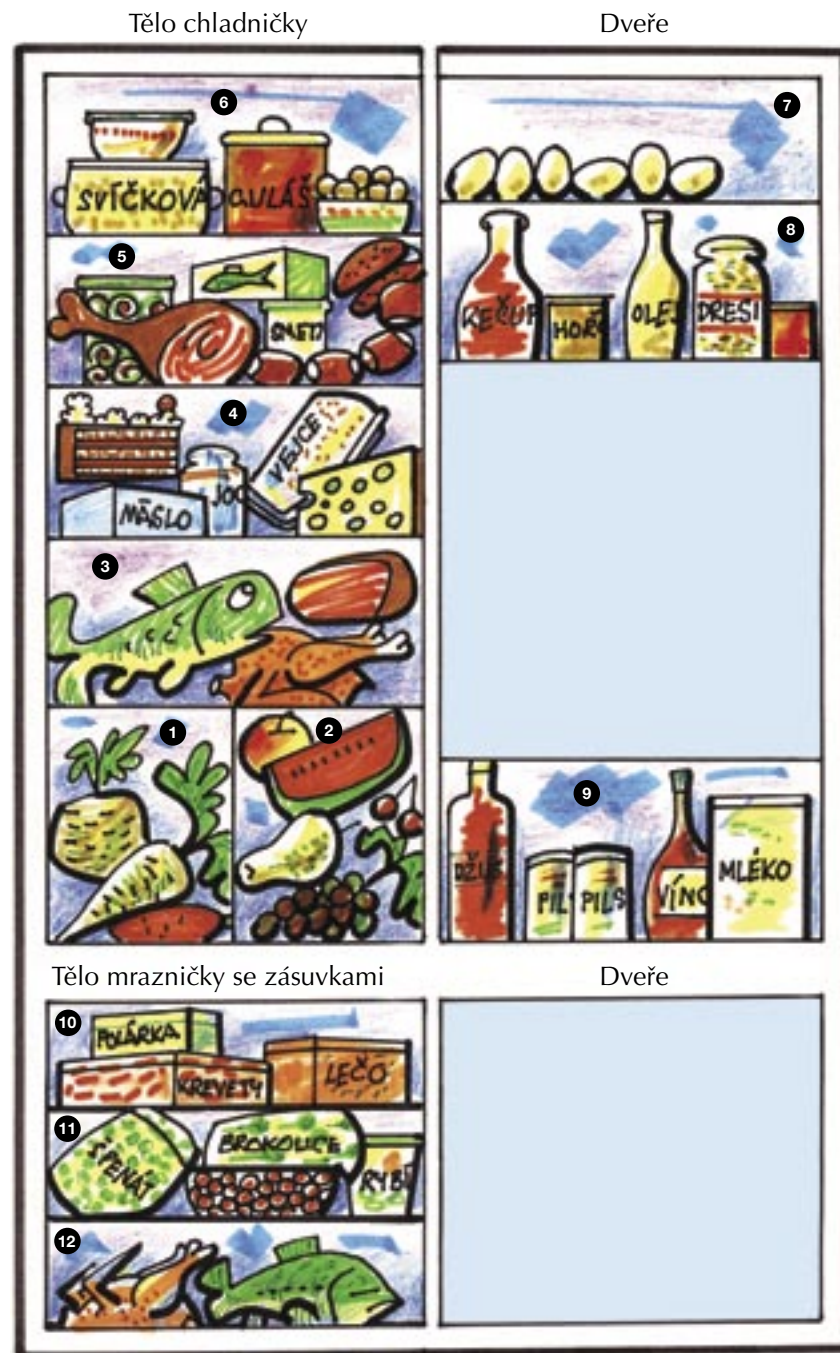


# SPRÁVNÉ UCHOVÁNÍ POTRAVIN A POKRMŮ V CHLADNIČCE PREVENCE VZNIKU ONEMOCNĚNÍ Z POTRAVIN



Snaha spotřebitele o co nejdélejší uchování potravin je stará tisíce let. Při nevhodném uchování dochází ke změnám potravin, které jsou způsobeny mechanickým poškozením, působením teploty, vlhkosti, světla, vzdušného kyslíku a působením mikroorganismů (bakterií, plísní, kvasinek). Jedním z běžných způsobů uchování potravin a pokrmů v domácnostech je použití nízkých teplot.

## K čemu slouží chladnička a mraznička v domácnosti?

Chladnička a mraznička jsou zařízení, která slouží k uchování potravin a pokrmů při nižší teplotě. Potraviny tak vydrží déle čerstvé a mají i delší trvanlivost. Dále slouží k uchování nakoupených průmyslově vyrobených chlazených a mražených potravin.

## Jak uchovávat potraviny v chladničce a mrazničce?

- Potraviny a pokrmy uchovávejte v chladničce při teplotách do 5 °C a v mrazničce minimálně při -18 °C.
- Pamatujte si, že teplota v chladničce se může lišit v horní, spodní části a v boxu ve dveřích.
- Chladničku nepřepřlňujte (nákup typu chladničky a velikosti jejího objemu uzpůsobte potřebám a velikosti Vaší rodiny!).
- Otvírejte chladničku na co nejkratší dobu.
- Neuchovávejte v chladničce společně syrové potraviny s potravinami kulinárně upravenými, např. tak, aby šťáva ze syrového masa odkapávala na hotový pokrm - zabraňte křížové kontaminaci!
- Nekonzumujte chlazené snadno zkazitelné potraviny, které byly ponechány mimo chladničku při teplotě nad 25 °C po dobu delší než 4 hodiny!
- Zabezpečte uchování potravin, které by mohly jiné potraviny nebo pokrmy nevhodně ovlivnit pachem (např. ryby, vybrané uzené výrobky, aromatické sýry), v boxech chladničky.
- Nepřerušujte chladicí řetězec - chlazené a mražené potraviny nakupujte až na závěr nákupu a doma je ihned vložte do chladničky/mrazničky.
- Neuchovávejte v chladničce horké pokrmy ihned po uvaření! Nejdříve je vychlaďte v nádobě např. ponořením do dřezu se studenou vodou.
- Pravidelně chladničku/mrazničku rozmrazujte a provádějte její důkladné mytí a dezinfekci.
- Umyjte chladničku (povrch, mřížky a boxy) houbou s teplou vodou se saponátem, opláchněte čistou vodou a vysušte do sucha jednorázovými papírovými ručníky.
- V případě chladničky se speciálním systémem Bacteria Safe, kde vnitřek chladničky je opatřen povlakem na bázi stříbra, který brání rozvoji bakterií, se provádí pouze očista podle doporučení výrobce.
- Potraviny a pokrmy připravené k delšímu uchování do chladničky nebo mrazničky vyžadují zvýšenou hygienu při manipulaci a při přípravě jednotlivých dávek/porcí pokrmů/potravin k uchování.
- Dbejte na správné zamrazování a rozmrazování potravin a pokrmů (zamrazování rychlé/rozmrazování pomalé).
- Při zamražení potravin odstraňte vzduch z plastového sáčku a označte jej názvem potraviny/pokrmu a datem zahájení uchování.

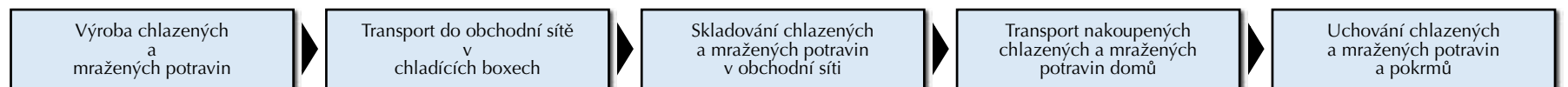
## Jak správně umístit potraviny v chladničce a mrazničce?

Při umístění potravin v chladničce/mrazničce se řídíme doporučením výrobce (záleží na typu, umístění výparníku atd.), našimi zkušenostmi a obecnými hygienickými zásadami. Na obrázku je zobrazena chladnička s oddělenou mrazničkou se zásuvkami ve spodní části.

## Závěr

Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce a mrazničce Vám umožní zabezpečit pro Vaši rodinu zdravotně nezávadné potraviny a pokrmy, a předcházet tak nebezpečí vzniku onemocnění z potravin.

## Chladicí řetězec



Autor: MVDr. Vladimír Ostrý, CSc., recenze: prof. MUDr. Kamil Provazník, CSc., kresby: Dr. Karel Helmich, grafická úprava: Luděk Rohlík, odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová. Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, realizoval GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec.

© Státní zdravotní ústav, 1. vydání, Praha 2004. NEPRODEJNÉ

1. box na zeleninu
2. box na ovoce
3. syrové maso, drůbež a ryby
4. máslo, margarín, sýry, zákusky, vejce v obalu
5. vařené maso, šunka, párky, mléčné produkty, smetana, rybí výrobky
6. předem připravené pokrmy, polévky a vařené potraviny
7. plastový box na vejce v kusech
8. dresingy, hořčice, olej, kečup
9. box na nápoje (mléko, džus, limo v PET lahvích, pivo, víno atd.)
10. zásuvka mrazničky (zamražené pokrmy)
11. zásuvka mrazničky (mražená syrová zelenina a ovoce)
12. zásuvka mrazničky (mražené maso, drůbež, ryby)