

Seznam zásad jak správně – nesprávně zacházet v domácnosti s potravinami

(Pět klíčů k bezpečnému stravování)



- 1. klíč: Udržujte čistotu**
- 2. klíč: Oddělujte od sebe syrové a uvařené pokrmy**
- 3. klíč: Pokrmy vždy důkladně uvařte**
- 4. klíč: Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách**
- 5. klíč: Používejte pouze nezávadnou vodu a suroviny**

1. Neumyl sis ruce před přípravou jídla! Všem, co jídlo jedli, se udělalo špatně. Vrať se o **2** políčka zpět.
2. Neumyl a neuklidil jsi po sobě pracovní plochu! Začaly se zde procházet mouchy a množit nebezpečné plísňe. Jdi o **2** políčka zpět.
3. Použil jsi stejné prkénko a nůž pro přípravu masa a zeleniny! Máš nepříjemné zdravotní komplikace a musíš se léčit. Jdi o **5** políček zpět.
4. Vařil jsi potraviny méně než 10 minut! Udělalo se ti špatně od žaludku a zvracíš. Vrať se o **3** políčka zpět.
5. Nechal jsi hotové jídlo na stole déle než 2 hodiny! Po jeho snědení se ti udělalo špatně. Jdi o **3** políčka zpět.
6. Rozmrazil jsi pokrm na sluníčku, a ne v lednici! Začalo nepříjemně zapáchat a musel jsi ho vyhodit. Vrať se o **2** políčka zpět.
7. Zmrazenou zeleninu jsi zapomněl na stole při pokojové teplotě a použil ji na vaření polévky. Po snědení polévky se ti udělalo špatně. Jdi o **3** políčka zpět.
8. Použil jsi bez převaření vodu, o které jsi nevěděl, zda je pitná! Dostal jsi teplotu a je ti špatně. Musíš vyhledat lékařskou pomoc. Jdi o **5** políček zpět.
9. Neumyl jsi ovoce a zeleninu, než jsi je snědl! V puse se ti udělaly boláky. Jdi o **2** políčka zpět.
10. Použil jsi potraviny s prošlou dobou trvanlivosti nebo použití! Po jejich snědení se ti udělalo špatně od žaludku. Vrať se o **3** políčka zpět.
11. Po použití toalety jsi opomněl umytí rukou mýdlem a šel jsi ke stolu jíst. Dostal jsi střevní chřipku. Jdi o **3** políčka zpět.
12. Snědl jsi nedovařené vajíčko. Dostal jsi salmonelózu. Jdi o **5** políček zpět.
13. Během dne piješ slazené nápoje, často s bublinkami. Vrať se o **5** políček zpět.
14. Hotové jídlo si vždy ještě přisolíš. Vrať se o **3** políčka zpět.
15. Jíš cukrovinky, dorty, zákusky a cukr je tvou milovanou přísadou. Vrať se o **10** políček zpět.
16. Zeleninu a ovoce v tvém jídelníčku sotva najdeme. Vrať se o **5** políček zpět.
17. Před přípravou jídla sis umyl ruce. Jdi o **2** políčka vpřed.
18. Připravil sis před přípravou jídla čistou plochu, prkénka a další nástroje. Jdi o **2** políčka vpřed.
19. Po ukončení přípravy jídla jsi umyl pracovní plochu. Jdi o **2** políčka vpřed.
20. Připravil jsi správně maso i zeleninu, každé na samostatném prkénku a s čistým nožem. Jdi o **5** políček vpřed.
21. Vařil jsi pokrmy 10 minut a déle. Postup o **2** políčka vpřed.
22. Uklidil jsi zbylé hotové jídlo a suroviny do lednice. Jdi o **3** políčka vpřed.
23. Rozmrazil jsi pokrm zvolna přes noc v lednici. Postup o **3** políčka.
24. Zmrazenou zeleninu do polévky jsi okamžitě po vytažení z mrazničky použil na přípravu polévky. Postup o **2** políčka vpřed.
25. Ověřil sis, zda je voda pitná, nebo jsi ji převařil. Jdi o **5** políček vpřed.
26. Ovoce a zeleninu jsi před jídlem řádně omyl pod tekoucí vodou. Jdi o **2** políčka vpřed.
27. Zkontroloval jsi před použitím potraviny její dobu trvanlivosti a použitelnosti. Postup o **3** políčka.
28. Přikryl jsi potraviny poklopem a ochránil je tak před létajícím hmyzem. Postup o **2** políčka vpřed.
29. Během dne piješ čistou vodu nebo bylinkový čaj. Jdi o **5** políček vpřed.
30. Jídlo si zbytečně nepřisoluješ a nekořeníš. Jdi o **3** políčka vpřed.
31. Cukru v potravinách se raději vyhneš. Jdi o **10** políček vpřed.
32. Zelenina a ovoce má ve tvém jídelníčku pevné místo. Jdi o **5** políček vpřed.
33. Zeleninu si koupil na farmářském trhu. Jdi o **10** políček vpřed.
34. Mléčné výrobky si koupil na nedaleké farmě. Jdi o **10** políček vpřed.
35. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
36. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
37. Postupte na surovinu, kterou si sami vyberete.
38. Můžete postoupit o **3** políčka vpřed.
39. Můžete postoupit o **5** políček vpřed.
40. Můžete postoupit o **10** políček vpřed.

LÍSKA, z.s. • M. Urbánka 436, Rokytnice, 755 01 Vsetín • www.liska-evvo.cz • infoevvo@seznam.cz