Na koji način
treba pripremati hranu prije jela ili kuhanja
da bi se smanjio unos
ostataka pesticida

ISPIRANJE POD MLAZOM VODE
(voće i povrće)

GULJENJE KORE
(jabuke, kruške i sl.)

UKLANJANJE VANJSKIH LISTOVA
(zeleno lisnato povrće)

GULJENJE/ČETKANJE KORE
(krumpir, korjenasto povrće)

UKLANJANJE KOŽE i MASNOĆE
s peradi, ribe i mesa

PRANJE NAMIRNICA
iz organskog uzgoja

! Zbog nedovoljno dokaza o učinkovitosti **sapuna** i **detergenata** za pranje hrane, potrebno je **izbjegavati** njihovu primjenu

Izvor fotografija FREEPIK

HrZZ Hrvatska zaklada za znanost
Izoženost piretroidnim i organofosfatnim insekticidima u djece – procjena rizika od štetnih učinaka na neuropsihološki razvoj i hormonski status, **PyrOPECh,** HrZZ IP-2019-04-7193
imi Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada
ReC-IMI

TOP LiSTA
"najprljavijih" namirnica

Namirnice s većim brojem izmjerenih* ostataka pesticida

*Rezultati istraživanja PyrOPEch

Limun (korica) | Jagoda | Kupina, Malina | Marelica | Stolno grožđe | Naranča, Klementina | Jabuka | Kruška | Trešnja | Breskva, Nektarina | Borovnice

Paprika | Rajčica | Salatni krastavac | Mladi luk | Zeleno lisnato povrće - salate (puterica, kristalka, rikola, matovilac) | Kompot od višnji | Džem od jagode

Ostaci pesticida nisu samo prisutni u voću i povrću.

Pesticidi se mogu pronaći i u proizvodima **životinjskog podrijetla**, poput mesa i mesnih prerađevina, mliječnih proizvoda, meda, pa čak i u ribljim proizvodima.

Salame

Piletina

Hrenovke, kobasice

Izvor vektora: FREEPIK

Namirnice koje je potrebno sustavno pratiti jer mogu sadržavati povećani broj ostataka pesticida

Slijedite preporuke za pripremu hrane prije konzumacije ili kuhanja!

Jedite raznovrsnu hranu iz različitih izvora!
(time se smanjuje povećana izloženost jednoj vrsti pesticida)

HRZZ Hrvatska zaklada za znanost

Izoženost piretroidnim i organofosfatnim insekticidima u djece – procjena rizika od štetnih učinaka na neuropsihološki razvoj i hormonski status, **PyrOPECh,** HrZZ IP-2019-04-7193

IMI Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada | ReC-IMI