

“The contents of this training material are sole responsibility of Life Long Learning Center of Region of Central Macedonia and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the participating countries the Managing Authority and the Joint Secretariat”.



The Project is co-funded by the European Regional Development Fund (ERDF) and by national funds of the countries participating in the Interreg V-A “Greece-Bulgaria 2014-2020” Cooperation Programme.



Πρόγραμμα κατάρτισης «Certified Executive of Food Safety & Quality Management»

Βασικές Αρχές Υγιεινής και Ασφάλειας Τροφίμων

Κοταλακίδης Γ. Κωνσταντίνος
Κτηνίατρος-Υγιεινολόγος Msc

Με βάση τον «Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις Μαζικής Εστίασης και Ζαχαροπλαστικής» και το «Εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης στην υγιεινή και τον χειρισμό των τροφίμων για τις επιχειρήσεις Μαζικής Εστίασης και Ζαχαροπλαστικής» του Ε.Φ.Ε.Τ.



Ασθένειες που προκαλούνται από τα τρόφιμα (τροφιμογενή νοσήματα ή τροφικές δηλητηριάσεις)

Η κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων ή δηλητηριώδους τροφής προκαλεί Τροφιμογενή νοσήματα ή Τροφικές δηλητηριάσεις.

Εκδήλωση συμπτωμάτων μετά από 1 ώρα έως 3 ημέρες.

Τα συμπτώματα μιας τροφικής δηλητηρίασης είναι συνήθως :

- Ναυτία.
- Εμετός.
- Διάρροια.
- Πυρετός, πονοκέφαλος.
- Στομαχικός και κοιλιακός πόνος.



Ασθένειες που προκαλούνται από τα τρόφιμα (τροφιμογενή νοσήματα ή τροφοδηλητηριάσεις)

Ευπαθείς ομάδες πληθυσμού

- Βρέφη & παιδιά προσχολικής ηλικίας.
- Έγκυες γυναίκες.
- Ηλικιωμένοι.
- Άρρωστοι.
- Άνθρωποι με αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα (καρκινοπαθείς).

Ασθένειες που προκαλούνται από τα τρόφιμα (τροφιμογενή νοσήματα ή τροφοδηλητηριάσεις)

Διακρίνονται σε :

- **Τροφολοιμώξεις** που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν ζωντανούς παθογόνους μικροοργανισμούς, και
- **Τροφοτοξινώσεις** που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν τοξίνες μικροοργανισμών.

(Πίνακας 1 Εκπαιδευτικού υλικού : Συμπτώματα και χρόνοι εμφάνισης τροφικών δηλητηριάσεων)

(Πίνακας 2 Εκπαιδευτικού υλικού : Τροφικές Δηλητηριάσεις από Βακτήρια)

Κατηγορίες Τροφίμων ανάλογα με την πιθανότητα εμφάνισης κινδύνου

➤ Υψηλού Κινδύνου

Προϊόντα που δεν υφίστανται περαιτέρω θερμική επεξεργασία από τον καταναλωτή (πχ όλα τα έτοιμα προς κατανάλωση φαγητά, παστεριωμένο γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, τυριά, παγωτό, προϊόντα με βάση το κρέας, αλλαντικά, Deli, σαλάτες, κ.α.).

➤ Μέσου Κινδύνου

Προϊόντα που υφίστανται θερμική επεξεργασία, πριν την κατανάλωσή τους από τον καταναλωτή (π.χ. κρέας, αλιευτικά προϊόντα, μη παστεριωμένο γάλα, κ.α.).

➤ Χαμηλού Κινδύνου

Προϊόντα τα οποία, λόγω της φύσης τους ή της τεχνολογίας τους, η μόλυνσή τους είναι σπάνια και κυρίως οφείλεται σε φυσική καταστροφή (π.χ. μακαρόνια, ρύζι, όσπρια, κονσέρβες, τουρσί, ψωμί, αναψυκτικά, αλκοολούχα ποτά, λίπη και έλαια).

Κατηγορίες Επιχειρήσεων ανάλογα με την πιθανότητα εμφάνισης κινδύνου

Είδος επιχείρησης	Υψηλού Κινδύνου	Μέσου Κινδύνου	Χαμηλού Κινδύνου
Νοσοκομεία, Ιδρύματα κλπ.	✓		
Ξενοδοχεία, Ξενώνες		✓	
Κατασκηνώσεις	✓		
Βρεφονηπιακοί σταθμοί	✓		
Catering	✓		
Εστιατόρια, ψητοπωλεία, πιτσαρίες κλπ.		✓	
Καφετέριες			✓

Κίνδυνοι Τροφίμων

Κίνδυνος: παράγοντας / ουσία που κάνει το τρόφιμο ακατάλληλο ή επικίνδυνο για κατανάλωση (μη ασφαλές).

Κατηγορίες Κινδύνων:

- Βιολογικός (παρουσία – ανάπτυξη μικροβίων).
- Χημικός (ρύπανση με χημικές – τοξικές ουσίες).
- Φυσικός (παρουσία ξένων σωμάτων).

Προσοχή !!!

***Η φυσική καταστροφή των τροφίμων κάνει τα
τρόφιμα μη ασφαλή***

Κίνδυνοι Τροφίμων

Επιμόλυνση ενός τροφίμου είναι η μεταφορά κινδύνου από μία μολυσμένη πηγή στο τρόφιμο

Τρόποι Επιμόλυνσης Τροφίμων:

- Άμεσα : (π.χ. τα ωμά τρόφιμα αγγίζουν τα μαγειρεμένα)
- Έμμεσα :
 - ✓ με διασταυρούμενη επιμόλυνση
(πχ. με κοπή νωπού και ψημένου κοτόπουλου με το ίδιο μαχαίρι)
 - ✓ με στάξιμο (π.χ. αίμα από ωμό κρέας που στάζει σε μαγειρεμένο)

Προσοχή !!!

Η επιμόλυνση μπορεί να συμβεί σε όλα τα στάδια παραγωγής ενός τροφίμου

ΚΥΡΙΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΗΣ

- Πρώτες Ύλες
- Προσωπικό
- Επιφάνειες Εργασίας
- Σκεύη, Εξοπλισμός
- Έντομα – Τρωκτικά – Ζώα
- Αέρας – Έδαφος – Νερό
- Υλικά Συσκευασίας
- Απορρίμματα
- Ξένα σώματα

ΕΙΔΟΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ

Βακτήρια: Σαλμονέλλα,
Κολοβακτηρίδια, Λιστέρια
Σταφυλόκοκκος,

Ζύμες

Μύκητες: Μούχλες

Ιοί: Ηπατίτιδα Α,

Παράσιτα: Τοξόπλασμα,
Ασκαρίδες

ΧΗΜΙΚΟΣ

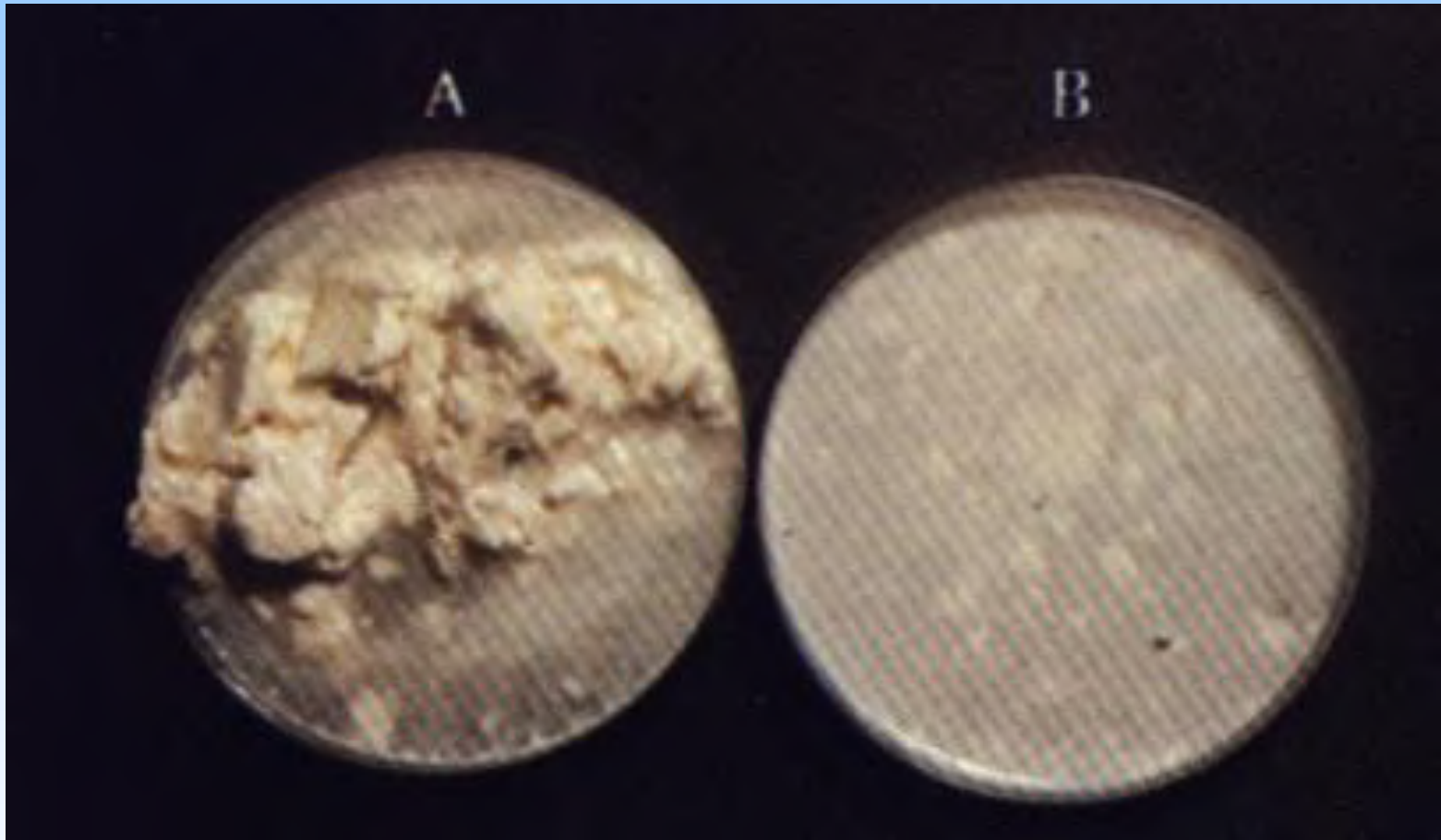
Εντομοκτόνα,
Καθαριστικά, Γράσο
Φυτοφάρμακα, Λάδια

ΦΥΣΙΚΟΣ

Πλαστικά αντικείμενα,
Μεταλλικά, Κοσμήματα,
Τρίχες, Ξύλο κ.α.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- Αδιαθεσία
- Πονοκέφαλος
- Στομαχικές Διαταραχές
- Εφίδρωση
- Ναυτία
- Πυρετός
- Διάρροια
- Εμετός
- Επιπτώσεις στο Κεντρικό
- Νευρικό Σύστημα
- Θάνατος



**Πήξη παστεριωμένου γάλακτος από
στρεπτόκοκκο**

Από Ζύμες – Μύκητες

- Βρίσκονται στον αέρα, έδαφος, φυτά, ζώα, νερό και μερικά στα τρόφιμα.
- Έχουν καλή ανάπτυξη σε χαμηλής υγρασίας γλυκά ή/και όξινα τρόφιμα.
- Μερικά παράγουν επικίνδυνες χημικές ουσίες, τις μυκοτοξίνες (π.χ. αφλατοξίνες).

Από Ιούς

- Δεν αναπτύσσονται στα τρόφιμα.
- Μεταφέρονται με τα τρόφιμα.
- Συχνά επιβιώνουν από το μαγείρεμα ή την ψύξη.
- Τα τρόφιμα μολύνονται κυρίως από τους ανθρώπους.

Από Παράσιτα

- Έχουν ανάγκη από ξενιστή.
- Υπάρχουν σε ζώα, από τα οποία μεταφέρονται στον άνθρωπο.
- Καταστρέφονται με καλό μαγείρεμα.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μικροβίων

- **Θερμοκρασία**: προσοχή στις επικίνδυνες θερμοκρασίες (Ε.Ζ.Θ. : 5° έως 60° C).
- **Ατμόσφαιρα**: αερόβιοι - αναερόβιοι - προαιρετικοί.
- **Τροφή**: θρεπτικές ουσίες από τρόφιμα (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες κλπ).
- **Υγρασία**: ενεργότητα νερού (a_w 0,85 - 0,97).
- **Χρόνος**: max 4 ώρες παραμονής στην Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασιών.
- **Οξύτητα**: ελαφρά όξινο (pH: 4,6 έως 7,5).

Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη μικροβίων

1. Ανάπτυξη βλαβερών βακτηρίων (τροφικές δηλητηριάσεις) στους 37 °C.
2. Ανάπτυξη βλαβερών βακτηρίων στις συνθήκες υγρασίας και θερμοκρασίας στην κουζίνα.
3. Αν και τα βλαβερά βακτήρια δεν πολλαπλασιάζονται στο ψυγείο, δεν σκοτώνονται από το κρύο.
4. Ανάπτυξη βλαβερών βακτηρίων σε τρόφιμα με υψηλή υγρασία, όχι πολύ όξινα, ούτε πολύ γλυκά ή πολύ αλμυρά.
5. Αδρανοποίηση βακτηριών σε ξηρά τρόφιμα, λόγω έλλειψης υγρασίας.
6. Καταστροφή βακτηρίων μετά από δύο λεπτά σε νερό που βράζει.
7. Καταστροφή σπορίων βακτηριών μετά από αρκετές ώρες σε νερό που βράζει.

Τρόποι για να εμποδίσουμε την ανάπτυξη των μικροβίων

- Θερμική επεξεργασία: σωστό μαγείρεμα ($\theta > \text{από } 75^{\circ}\text{C}$).
- Μείωση υγρασίας τροφίμου (αποξηράνση, προσθήκη ζάχαρης κλπ) → γάλα εβαπορέ – σακχαρούχο.
- Αύξηση οξύτητας τροφίμου (προσθήκη ξυδιού, λεμονιού κλπ).
- Αποθήκευση σε ψύξη ή κατάψυξη.
- Μείωση χρόνου παραμονής του στην Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασίας ($5^{\circ}\text{C}-60^{\circ}\text{C}$).

(Πίνακας 3 Εκπαιδευτικού υλικού : Επίδραση θερμοκρασίας στους μικροοργανισμούς)

Τήρηση Αλυσίδας ψύξης

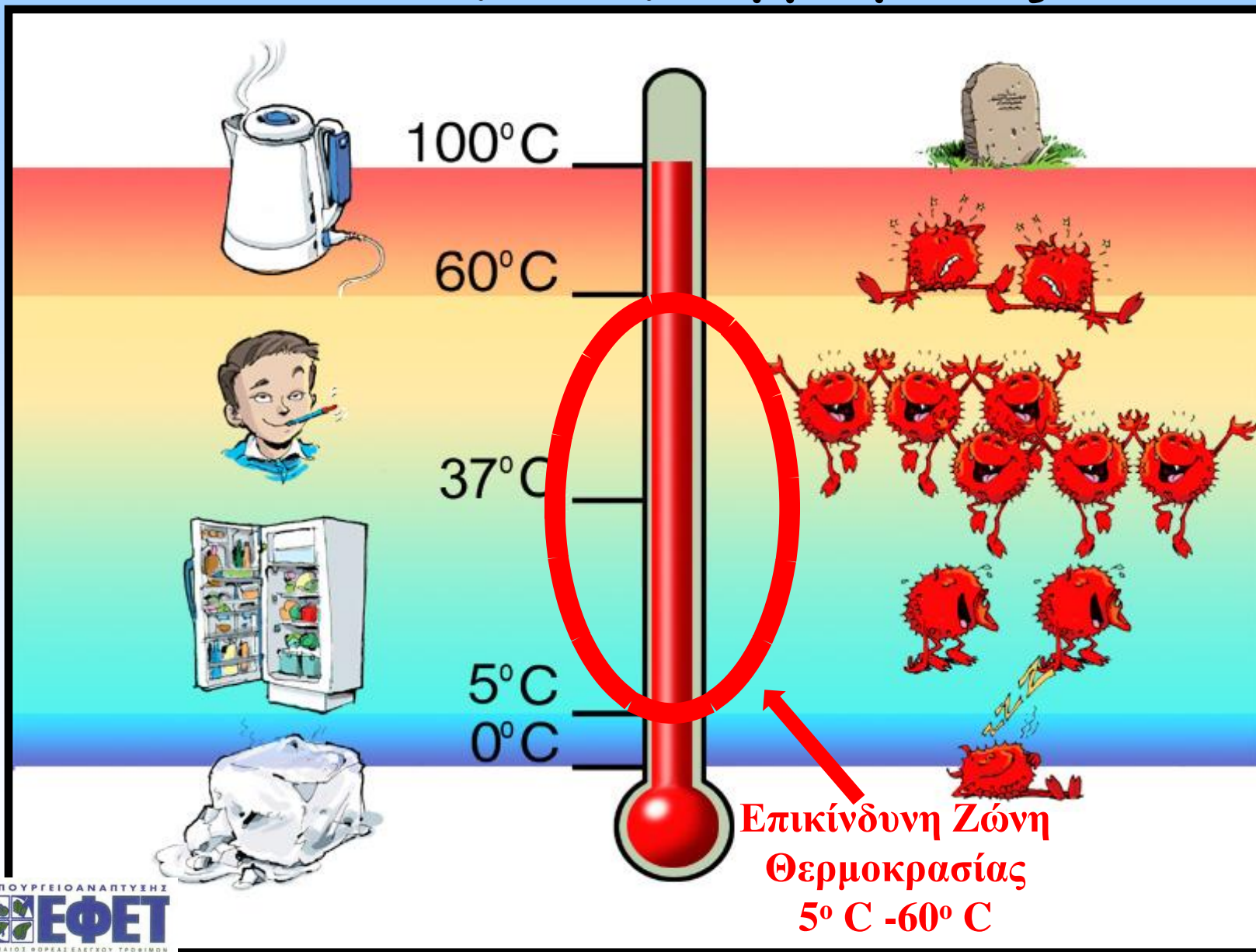
Αλυσίδα Ψύξης

Η διατήρηση σταθερής θερμοκρασίας ψύξης του προϊόντος σε όλα τα στάδια της παραγωγής του έως τον τελικό καταναλωτή (παραλαβή, αποθήκευση, επεξεργασία, έκθεση προς πώληση).

















Από τι εξαρτάται η τήρηση της Αλυσίδας Ψύξης;

Από τη θερμοκρασία του χώρου που αυτό βρίσκεται, σε σχέση με το χρονικό διάστημα παραμονής του σε αυτή τη θερμοκρασία.

Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασίας



Χρόνος προσαρμογής βακτηρίων στα τρόφιμα

9.00		1		0 ΛΕΠΤΑ
9.20		2		20 ΛΕΠΤΑ
9.40		4		40 ΛΕΠΤΑ
10.00		8		1 ΩΡΑ
11.00		64		2 ΩΡΕΣ
13.00		4096		4 ΩΡΕΣ
15.00		262144		6 ΩΡΕΣ
16.00		2097152		7 ΩΡΕΣ

Οδηγίες για την αποφυγή της μικροβιακής επιμόλυνσης

1. Εφαρμογή **Κανόνων Ατομικής Υγείας και Υγιεινής** προσωπικού.
2. Εκπαίδευση προσωπικού στα **μέτρα υγιεινής τροφίμων** (παραλαβή, αποθήκευση, προετοιμασία, ψήσιμο, μεταφορά, διάθεση, σωστή ψύξη ή κατάψυξη, σωστή απόψυξη κ.ά.).
3. Προμήθειες πρώτων υλών από **αξιόπιστους προμηθευτές**.
4. **Ασφαλές κτίριο και εξοπλισμός** → όχι επιμολύνσεις.
5. Πρόγραμμα καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων.
6. Πρόγραμμα καθαρισμού και απολύμανσης.
7. Διαχωρισμό νωπών από έτοιμα τρόφιμα για κατανάλωση κατά την αποθήκευση, προετοιμασία και διανομή (ευπαθή τρόφιμα).
8. Απομάκρυνση **απορριμμάτων** και **ακατάλληλων τροφίμων άμεσα**.

2. Χημική επιμόλυνση (Χημικές Ουσίες, Βιολογικές τοξίνες)

Από Χημικές ουσίες :

- Εντομοκτόνα.
- Πρόσθετα τροφίμων (π.χ. χρωστικές ουσίες, συντηρητικά, βελτιωτικά γεύσης).
- Απορρυπαντικά & απολυμαντικά.
- Βιομηχανικά χημικά (λάδια, γράσο, ψυκτικά υγρά κ.α.).
- Χημικές ουσίες από το περιβάλλον (φυτοφάρμακα, λιπάσματα, διοξίνες κ.α.).

Από Βιολογικές τοξίνες:

- Τοξίνες ιχθυηρών (Histamine, Shellfish Poisoning κ.α.).
- Τοξίνες φυτών, τοξίνες μανιταριών.

Οδηγίες για την αποφυγή της χημικής επιμόλυνσης

1. **Καθαρισμός και απολύμανση** επιφανειών που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα σωστά και αποτελεσματικά (χρήση εγκεκριμένων καθαριστικών και απολυμαντικών- όχι υπολείμματα ουσιών στις επιφάνειες).
2. **Καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων** από υπεύθυνα άτομα (όχι ψεκασμός πάνω σε τρόφιμα).
3. **Επισήμανση και σωστή αποθήκευση** καθαριστικών, εντομοκτόνων ή άλλες τοξικές ουσίες.
4. Προμήθεια πρώτων υλών από **αξιόπιστους προμηθευτές** (πιστοποιητικά).
5. **Προσεκτική χρήση πρόσθετων** (βελτιωτικά γεύσης, χρώματος), σύμφωνα με τη επιτρεπόμενη δόση.
6. **Σωστή συντήρηση** κτιρίου και εξοπλισμού.
7. **Απομάκρυνση τροφίμων και υλικών συσκευασίας** κατά τη διαδικασία του καθαρισμού και της απολύμανσης.

3. Φυσική επιμόλυνση (ξένα προς το τρόφιμο σώματα)

Από Ξένα σώματα ως προς το τρόφιμο:

- Πρώτες ύλες.
- Υλικά συσκευασίας (γυαλί, ξύλο, πλαστικό κ.α.).
- Προσωπικό(τρίχες, κουμπιά, τσιγάρα, κοσμήματα, νύχια κ.α.).
- Εργαλεία καθαρισμού (τρίχες από βούρτσες κ.α.).
- Κτίρια & εξοπλισμός (σκουριές, βαφές, βίδες κ.α.).
- Υλικά συντήρησης (ρινίσματα, καλώδια κ.α.).
- Έντομα και λοιπά ζώα (φτερά, περιττώματα κ.α.).
- Εξοπλισμός ανακοινώσεων & γραφική ύλη (καρφίτσες, καπάκια κ.α.).

Οδηγίες για την αποφυγή της φυσικής επιμόλυνσης

1. Εφαρμογή **Κανόνων Ατομικής Υγείας και Υγιεινής** προσωπικού (κομμένα νύχια, στολή εργασίας, όχι κοσμήματα, όχι κάπνισμα κλπ). Οι επισκέπτες ακολουθούν τους ίδιους κανόνες.
2. Σωστός **καθαρισμός και απολύμανση** (κατάλληλα εργαλεία καθαρισμού -όχι φθαρμένες βούρτσες, σφουγγάρια κλπ).
3. Προμήθεια πρώτων υλών από **αξιόπιστους προμηθευτές** (πιστοποιητικά).
4. **Απομάκρυνση υλικών συσκευασίας** πριν από την είσοδο των πρώτων υλών στους χώρους παρασκευής τροφίμων.
5. **Προστασία έτοιμων τροφίμων** κατά τη διατήρηση.
6. **Πρόγραμμα καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων.**

Ευπαθή ή Ευαλλοίωτα Τρόφιμα

Τρόφιμα όπου οι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται γρήγορα :

- Κρέας & πουλερικά (και προϊόντα τους).
- Ψάρια, οστρακοειδή, θαλασσινά (και προϊόντα τους).
- Γάλα, τυριά, τυροκομικά.
- Αυγά (και προϊόντα τους).
- Μαγειρεμένα ρύζι, δημητριακά, όσπρια, σόγια κλπ.
- Σαλάτες όπως κοτοσαλάτες, τονοσαλάτες, ουγγαρέζα (αλοιφές).
- Μαγειρεμένα φαγητά.
- Επιδόρπια (π.χ. κρέμες, πουτίγκες, τούρτες, πάστες).
- Αλλά τρόφιμα (π.χ. σάντουιτς, πίτσα, πίτες).

Συντηρούνται ΠΑΝΤΑ με ΨΥΞΗ

Αλλεργίες από Τρόφιμα

Από πιθανά ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ

- Γάλα & γαλακτοκομικά.
- Αυγά & προϊόντα αυγών.
- Ψάρια, οστρακοειδή.
- Σιτάρι.
- Σόγια & προϊόντα σόγιας.
- Φιστίκια.

Προσοχή !!!

Επισημαίνετε τη σύσταση των γευμάτων στα μενού, με έμφαση στα Αλλεργιογόνα για να λαμβάνουν γνώση οι ευαίσθητες ομάδες καταναλωτών

Αποφυγή Τροφικών δηλητηριάσεων

- Συνεργασία με αξιόπιστους προμηθευτές.
- Τήρηση κανόνων Σωστής Αποθηκευτικής Πρακτικής και Διατήρησης τροφίμων.
- Τήρηση κανόνων Υγιεινής από το Προσωπικό.
- Σωστό Χειρισμό και Επεξεργασία των προϊόντων.
- Σωστή Ανακύκλωση Προϊόντων.
- Εφαρμογή πλάνου Καθαρισμού & Απολύμανσης.
- Τήρηση Αλυσίδας Ψύξης.
- Εφαρμογή πλάνου Μυοκτονίας & Απεντόμωσης.
- Σωστή διαχείριση Απορριμμάτων & Ακαταλλήλων.
- Παρακολούθηση και τήρηση Αρχείων.

Αποφυγή Τροφικών δηλητηριάσεων

Σωστοί χειρισμοί προϊόντων:

➤ Η τήρηση των **Κανόνων Υγιεινής**, σε όλη την αλυσίδα παραγωγής τους.

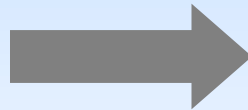
✓ παραλαβή,

✓ αποθήκευση,

✓ προετοιμασία,

✓ επεξεργασία,

✓ πώληση / διάθεση,



**ΑΣΦΑΛΗ
ΤΡΟΦΙΜΑ**

Σωστοί Χειρισμοί Τροφίμων

Αποφυγή μολύνσεων από τον άνθρωπο και αντίστροφα:

- τήρηση κανόνων υγιεινής από το προσωπικό (καθαρή ενδυμασία, σκούφος, γάντια κ.α.).

Αποφυγή μολύνσεων από άλλα προϊόντα:

- διαχωρισμός ειδών (πουλερικά από άλλα κρέατα).
- διαχωρισμός κατηγοριών (ωμά τρόφιμα από έτοιμα φαγητά).
- διαχωρισμός ακατάλληλων & ληγμένων προϊόντων.
- τήρηση κανόνων υγιεινής στην αποθήκη (ψυγείο, καταψύκτη, περιβάλλον).
- εφαρμογή σωστής επεξεργασίας και χειρισμού των τροφίμων (σχέση θερμοκρασίας & χρόνου/τήρηση αλυσίδας ψύξης).

Σωστοί Χειρισμοί Τροφίμων

Αποφυγή μολύνσεων από το περιβάλλον:

- σωστή συντήρηση του κτιρίου και του εξοπλισμού.
- εφαρμογή προγράμματος καθαρισμού & απολύμανσης.
- εφαρμογή συστήματος μυοκτονίας και απεντόμωσης.

Αποφυγή μολύνσεων από χημικά:

- σωστή χρήση απορρυπαντικών και απολυμαντικών.
- προσεκτική χρήση πρόσθετων ουσιών.

**Πάντα συνεργαζόμαστε μόνο με
ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΥΣ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ**

Ατομική Υγεία και Υγιεινή των εργαζομένων

Ατομική Υγιεινή: είναι οι Κανόνες, που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό με σκοπό να προστατευτούν τα τρόφιμα :

➤ **Από το σώμα** (πλύσιμο χεριών, όχι βαμμένα ή ψεύτικα νύχια, στόμα, μύτη, αυτιά, λαιμός, μαλλιά, πληγές κ.α.)

➤ **Από την ενδυμασία**

(φόρμα / ποδιά καθαρά, κάλυμμα μαλλιών, μπότες ή καλύμματα παπουτσιών, αποφυγή κοσμημάτων κ.α.).

➤ **Από κακές συνήθειες**

(βρώση, πόση, κάπνισμα, φτέρνισμα, βήξιμο κ.α.).

**Ο άνθρωπος είναι η σημαντικότερη αιτία
επιμόλυνσης των τροφίμων**

Ατομική Υγεία των εργαζομένων

Οι υποχρεώσεις των εργαζομένων για την Ατομική υγεία τους είναι :

1. Πιστοποιημένο βιβλιάριο υγείας.
2. Φροντίδα της υγεία τους, την καθαριότητά τους και τους χειρισμούς των τροφίμων :
 - ✓ Πλύσιμο χεριών.
 - ✓ Χρήση γαντιών μιας χρήσης κάθε φορά που χειρίζονται τρόφιμα και μετά το πλύσιμο των χεριών.
 - ✓ Κάλυψη πληγών, καψίματα κ.ά.
 - ✓ Σωστοί χειρισμοί τροφίμων (ΟΧΙ κακές συνήθειες).
 - ✓ Αποφυγή επαφής με τρόφιμα σε τυχούσα ασθένεια.

Υγιεινή των εργαζομένων

Οι υποχρεώσεις των εργαζομένων για την Υγιεινή τους είναι :

- 1.Καθημερινή λήψη λουτρού.
- 2.Τακτικό λούσιμο μαλλιών – μάζεμα.
- 3.Πλύσιμο ποδιών – κόψιμο νυχιών.
- 4.Χρήση αντιολισθητικών, αδιάβροχων, άνετων υποδημάτων.
- 5.Αφαίρεση ψεύτικων νυχιών.
6. Πλύσιμο χεριών και νυχιών ακόμα και αν φοριούνται γάντια.
7. Χρήση χαρτομάντιλου για τη μύτη και πλύσιμο χεριών μετά.
8. Πλύσιμο δοντιών – υγιεινή στοματικής κοιλότητας.
9. Αφαίρεση κοσμημάτων – επιτρέπονται βέρες;;

Κύριες πηγές επιμόλυνσης των τροφίμων από το προσωπικό

Οι κύριες πηγές επιμόλυνσης των τροφίμων από το προσωπικό της επιχείρησης είναι :

- 1.τα χέρια, τα νύχια,
- 2.η μύτη / το στόμα / τα αυτιά,
- 3.οι πληγές / τραύματα,
- 4.τα κοσμήματα,
- 5.τα μαλλιά,
- 6.το τσιγάρο και
- 7.τα ρούχα

Οδηγίες για αποφυγή επιμόλυνσης των τροφίμων από το προσωπικό

Πρέπει πάντα:

- Να είμαστε **Καθαροί**.
- Να έχουμε **Καθαρά Χέρια**.
- **Κοντά νύχια**.

ΠΟΤΕ: Βρώμικα, μακριά, βαμμένα ή ψεύτικα νύχια.

- Να καλύπτουμε τις ανοιχτές πληγές ή τραύματα, με έντονα χρωματιστό και αδιάβροχο επίδεσμο.
- Να μη φοράμε αρώματα.

Πλύσιμο Χεριών 1/2

Πότε επιβάλλεται το πλύσιμο των χεριών;

1. Πριν:

- ✓ Φορέσετε τη στολή εργασίας σας.
- ✓ Από την είσοδο στον χώρο παρασκευής τροφίμων.
- ✓ Φορέσετε γάντια.
- ✓ Αρχίσετε την εργασία σας.
- ✓ Από τον χειρισμό τροφίμων υψηλής επικινδυνότητας.

Πλύσιμο Χεριών 2/2

2. Μετά :

- ✓ την επίσκεψη στην τουαλέτα.
- ✓ τον χειρισμό ωμών τροφίμων π.χ μετά το χειρισμό ωμού κρέατος, κοτόπουλου ή λαχανικών (*Salmonella*, *Cl.perfringens*).
- ✓ το διάλειμμα, μετά τη κατανάλωση τροφής ή το κάπνισμα.
- ✓ το φτέρνισμα ή το βήξιμο (*Staphylococcus*, χαρτομάντιλα μίας χρήσης).
- ✓ την επαφή με τα μαλλιά, τη μύτη, το πρόσωπο ή το στόμα.
- ✓ την επαφή με σκουπίδια ή απορρίμματα την επαφή με χημικά καθαριστικά και τον καθαρισμό του εξοπλισμού.
- ✓ την επαφή με υλικά συσκευασίας, χρήματα ή λουλούδια.
- ✓ την φύλαξη της στολής εργασίας.

ΠΛΕΝΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ



Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των χεριών 1/2

1. Βρέχετε καλά τα χέρια κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό.
2. Χρησιμοποιήσετε σαπούνι ή σαπούνι με απολυμαντικό.
3. Απλώνετε το σαπούνι στα χέρια σας τρίβοντας τις παλάμες και τους καρπούς.
4. Τρίβετε με βούρτσα ή με τα χέρια σας περιοχές όπου μπορεί να έχει συγκεντρωθεί βρωμιά, όπως ανάμεσα στα δάχτυλα, στα νύχια, στους αντίχειρες, στην παλάμη.
5. Ξεπλένετε πολύ καλά, με άφθονο τρεχούμενο νερό.

Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των χεριών 2/2

6. Στεγνώνετε τα χέρια σας σκουπίζοντάς τα με χαρτί ή πετσέτα μιας χρήσης.
7. Πετάτε το χαρτί μέσα στο ποδοκίνητο καλάθι χαρτιών. Απαγορεύεται να σκουπίζετε τα χέρια σας στην ενδυμασία ή σε άλλα πανιά ή πετσέτες.
8. Ελέγχετε ότι τα χέρια είναι καθαρά, αλλιώς επαναλαμβάνετε την διαδικασία από την αρχή.
9. Απολυμαίνετε τα χέρια σας με κατάλληλο απολυμαντικό το οποίο απλώνετε στην παλάμη και στα δάχτυλα.
10. Αν προβλέπεται, φοράτε γάντια.

Χρήση γαντιών

Χρησιμοποιούμε γάντια μιας χρήσης, κάθε φορά που χειριζόμαστε τρόφιμα

Χρησιμοποιούμε γάντια μιας χρήσης, μετά το πλύσιμο των χεριών

Αλλάζουμε τα γάντια μιας χρήσης:

- ✓ Όταν λερωθούν ή σχιστούν.
- ✓ Πριν από την έναρξη νέας εργασίας.
- ✓ Τουλάχιστον κάθε 30 λεπτά εργασίας.
- ✓ Μετά το χειρισμό ωμού κρέατος και πριν το χειρισμό μαγειρεμένου ή έτοιμου προς κατανάλωση φαγητού.

Τα γάντια δεν είναι υποκαθιστούν το πλύσιμο των χεριών

Ενδυμασία 1/2

Οι χειριστές των τροφίμων πρέπει να φορούν στολή εργασίας η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Φόρμα ή Ποδιά ή μπλούζα με παντελόνι (τουλάχιστον δύο στολές που θα καθαρίζονται τακτικά).
- Κάλυμμα μαλλιών (δίχτυ μαλλιών, σκουφάκι ή καπέλο).
- Μπότες ή προστατευτικά καλύμματα παπουτσιών.
- Μάσκες (αν χρειάζεται).

Η βρώμικη και φθαρμένη στολή :

- Είναι φορέας μικροβίων (μικροβιακή επιμόλυνση).
- Πιθανά ξένα σώματα να αποκολληθούν, πχ κουμπιά, κλωστές κα (φυσική επιμόλυνση).

Ενδυμασία 2/2

Η στολή εργασίας θα πρέπει να :

- ✓ Είναι κατά προτίμηση ανοιχτού χρώματος.
- ✓ Είναι πάντα καθαρή. Απαγορεύεται να σκουπίζονται σε αυτή τα εργαλεία και τα χέρια.
- ✓ Είναι με φερμουάρ (χωρίς κουμπιά) και χωρίς εξωτερικές τσέπες.
- ✓ Καλύπτει εντελώς τα ρούχα των εργαζομένων.
- ✓ Είναι εύκολη στη χρήση και ανθεκτική.
- ✓ Τοποθετείται στα ερμάρια των αποδυτηρίων, χωριστά από τα υπόλοιπα ρούχα.
- ✓ Να μην χρησιμοποιείται εκτός του χώρου εργασίας (ή για εργασίες εκτός χειρισμού τροφίμων)!!

Πρακτικές Ενδυμασίας

ΣΩΣΤΕΣ

ΛΑΘΟΣ



Κακές συνήθειες εργαζομένων

Αποφεύγουμε:

- Να τρώμε, να πίνουμε, να φτερνιζόμαστε ή να βήχουμε, πάνω από τα τρόφιμα.
- Να καπνίζουμε (φυσική επιμόλυνση από στάχτες και γόπες / μικροβιακή επιμόλυνση από το στόμα / πρόκληση βήχα).
- Να πιάνουμε το στόμα, τη μύτη, τα αυτιά, το λαιμό και τα μαλλιά κατά την εργασία.
- Να δοκιμάζουμε το φαγητό με το δάκτυλο (ή ακόμη επαναχρησιμοποιημένο κουτάλι).

ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

Έρχομαι
να βοηθήσω..

Χρειάζομαι
βοήθεια!

ΑΨΟΥ!!

Δεν
αισθάνομαι &
πολύ καλά

Ο Καλός χειριστής Τροφίμων ...

- Είναι πάντα καθαρός.
- Πλένει τα χέρια του συχνά και όταν πρέπει.
- Φροντίζει την υγεία του (βιβλιάρια υγείας).
- Ειδοποιεί τον υπεύθυνό του όταν είναι ασθενής.
- Φορά κατάλληλη και καθαρή στολή εργασίας.
- Αποφεύγει τις κακές προσωπικές συνήθειες.
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τους σωστούς χειρισμούς για την προστασία της ασφάλειας των τροφίμων.
- Επιβλέπει και καθοδηγεί τους συναδέλφους.

Ο σωστός χειριστής τροφίμων πρέπει να φοράει :



- Καθαρή ενδυμασία με κάλυμμα στο κεφάλι
- Γάντια
- Κατάλληλα υποδήματα

Ευθύνες Διοίκησης

- Καθιέρωση πολιτικής ασφάλειας τροφίμων.
- Εξασφάλιση κατάλληλης υποδομής και εξοπλισμού.
- Πρόσληψη επαρκούς και ικανού προσωπικού, που έχει θεωρημένο βιβλιάριο υγείας.
- Απασχόληση ασθενών ατόμων σε άλλες εργασίες, πλην της επαφής τους με τρόφιμα.
- Εκπαίδευση προσωπικού και επίβλεψη της συμμόρφωσης του.
- Επικοινωνία με το προσωπικό.
- Απαγόρευση εισόδου σε τρίτους.
- Μελλοντικά προσλήψεις εκπαιδευμένου προσωπικού.

Παράγοντες παραγωγής Ασφαλών Τροφίμων για τον καταναλωτή

Η διασφάλιση της παραγωγής υγιεινών και ασφαλών τροφίμων μπορεί να επιτευχθεί με :

1. Εφαρμογή συστήματος HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points-Ανάλυση Κινδύνων Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου) της επιχείρησης,
2. Εφαρμογή Κανόνων Υγιεινής,
3. Σωστή εκπαίδευση του προσωπικού και
4. Αποτελεσματικό έλεγχο των προϊόντων τους.

Υγιεινή κατά την παραλαβή των πρώτων υλών

Συγκεκριμένα :

1. Έλεγχος μεταφορικών μέσων (φορτηγά/ ψυγεία/ καταψύκτες) : καθαρά, χωρίς άλλα αντικείμενα ή επικίνδυνες χημικές ουσίες. (θερμοκρασία θαλάμων ψύξης $< 5^{\circ}\text{C}$, κατάψυξης $< -18^{\circ}\text{C}$).
2. Τοποθέτηση πρώτων υλών με τάξη (καθαρές παλέτες ή καθαρούς περιέκτες, π.χ. όχι ωμά κρέατα στο δάπεδο του φορτηγού).
3. Έλεγχος οργανοληπτικών χαρακτηριστικών πρώτων υλών (χρώμα, εμφάνιση, οσμή, υφή, σύσταση κλπ).
4. Θερμομέτρηση πρώτων υλών με ειδικά θερμομέτρα.(Αλυσίδα ψύξης)
5. Έλεγχος συσκευασίας (κονσέρβες, περιέκτες κλπ): ακέραια, καθαρά, χωρίς αλλοιώσεις, φθορές, επιμόλυνση από ξένα σώματα (ξύλα, μέταλλα, κλπ) ή από έντομα και τρωκτικά (μύγες, σκουλήκια, ψείρες κλπ).
5. Έλεγχος ημερομηνία λήξης και επισήμανσης (ετικέτες).
6. Απαγόρευση εισόδου προμηθευτών ή άλλων άσχετων ατόμων στον χώρο προετοιμασίας τροφίμων.
7. Ενημέρωση υπεύθυνου για ύποπτα ή ακατάλληλα προϊόντα (έλεγχος ολόκληρης της παραγγελίας ή επιστροφή).
8. Αποθήκευση αρχικά ευπαθών τροφίμων (απαιτούν ψύξη ή κατάψυξη).

Υγιεινή κατά την αποθήκευση των πρώτων υλών

Στις αποθήκες των πρώτων υλών πρέπει να ελέγχετε ότι :

Υπάρχει:

1. Καθαριότητα και τάξη. Τα συσκευασμένα τρόφιμα είναι αποθηκευμένα έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να πέσουν, να ανοίξουν ή να σπάσουν.
2. Αρκετός χώρος για τις πρώτες ύλες που πρόκειται να αποθηκευτούν. Τα χύμα προϊόντα αποθηκεύονται σε ειδικούς περιέκτες.
3. Ράφια ή παλέτες ώστε να μην ακουμπάνε τα τρόφιμα στους τοίχους ή στο δάπεδο.
4. Σωστή παλετοποίηση , ώστε να μην καταστρέφονται οι συσκευασίες των προϊόντων.
5. Σύστημα ανακύκλωσης των πρώτων υλών, δηλαδή εκείνες που τοποθετούνται στην αποθήκη πρώτες, χρησιμοποιούνται πρώτες (“First in - First out” - FIFO).

Υγιεινή κατά την αποθήκευση των πρώτων υλών

Στις αποθήκες των πρώτων υλών πρέπει να ελέγχετε ότι :

Δεν υπάρχουν :

1. Έντομα, τρωκτικά ή άλλα ζώα. Οι αποθήκες θα πρέπει να προστατεύονται από τυχόν προσβολές εντόμων ή τρωκτικών με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα (παγίδες, δολώματα κλπ) .
2. Προϊόντα τα οποία έχουν λήξει ή αλλοιωθεί.
3. Σταξίματα, διαρροές από τρόφιμα σε άλλα τρόφιμα ή στο δάπεδο. Αν χυθεί κάποιο προϊόν, πρέπει να το καθαρίσετε αμέσως.
4. Ανεπιθύμητες συγκεντρώσεις υγρασίας ή οσμές αλλοιωμένων τροφίμων.
5. Τρόφιμα με κατεστραμμένες συσκευασίες. Στα προϊόντα που ανοίγεται η συσκευασία, πρέπει να ξανακλείνει καλά ή να μεταφέρεται το περιεχόμενό τους σε δοχείο με καπάκι.

Αρχές Αποθήκευσης των πρώτων υλών

Συγκεκριμένα :

1. Τοποθέτηση νέων προϊόντων πίσω από τα υπάρχοντα.
2. Αναγραφή ορίου λήξης για εύκολη αναγνώριση.
3. Χρήση πρώτα προϊόντων που λήγουν, συντομότερα και ανεξάρτητα από το χρόνο παραλαβής.
4. Έλεγχος εφαρμογής FIFO –FEFO. (“First in - First out” – FIFO, “First expired - First out” FEFO).

Κατηγορίες αποθήκευσης :

- Ξηρή αποθήκευση.
- Ψύξη.
- Κατάψυξη.

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών 1/2

1. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να τοποθετούνται σε χωριστούς χώρους ή σε χαμηλά ράφια, ώστε να μη μολύνουν με χώμα τα άλλα προϊόντα. Θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά για ανάπτυξη μούχλας, εντόμων ή άλλων αλλοιώσεων. Τα λαχανικά που είναι ευαίσθητα στο φως (π.χ. πατάτες) θα πρέπει να αποθηκεύονται σε σκοτεινό χώρο.
2. Οι πρώτες ύλες θα πρέπει να προστατεύονται από σκόνη, ξένα σώματα και ανεπιθύμητες μυρωδιές. Οι ωμές πρώτες ύλες δεν θα πρέπει να μολύνουν τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα (διασταυρούμενη επιμόλυνση).
3. Τα άλευρα, οι αποξηραμένες τροφές και τα δημητριακά θα πρέπει να είναι αποθηκευμένα σε κλειστά δοχεία και σε ράφια που δεν ακουμπούν στο πάτωμα, ώστε να αποφεύγεται η συσσώρευση υγρασίας ή εντόμων.

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών 2/2

4. Τα υλικά συσκευασίας ή περιτυλίγματος θα πρέπει να είναι αποθηκευμένα σε ξεχωριστούς χώρους.
5. Τα απορρυπαντικά, απολυμαντικά, εντομοκτόνα ή άλλες τοξικές ουσίες θα πρέπει να έχουν τις κατάλληλες ετικέτες και είναι αποθηκευμένα σε χωριστές αποθήκες ή σε ντουλάπια που κλειδώνουν.
6. Αν εντοπιστεί οποιοδήποτε πρόβλημα θα πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο υπεύθυνος της επιχείρησης.

(Πίνακας 5 Εκπαιδευτικού υλικού: Συνθήκες αποθήκευσης των κυριότερων προϊόντων)

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών με ψύξη 1/2

1. Ενημερωθείτε για τη σωστή λειτουργία των ψυγείων (υπεύθυνο της επιχείρησης ή οδηγίες του κατασκευαστή).
2. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των ψυγείων τακτικά, τρεις φορές την ημέρα ή με όργανα αυτόματης καταγραφής. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι ανάμεσα στους 1 °C και 5°C.
3. Αποψύχετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα ψυγεία, τα ράφια και τα δοχεία τους τακτικά. Καθαρίζετε τους θαλάμους ψύξης τακτικά, κατά προτίμηση κάθε εβδομάδα.
4. Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο και μην τοποθετείτε τρόφιμα μπροστά στη μονάδα ψύξης διότι δεν κυκλοφορεί άνετα ο ψυχρός αέρας.
5. Μην αφήνετε τις πόρτες ανοιχτές.
6. Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των προϊόντων.
7. Χρησιμοποιείτε πρώτα τις πρώτες ύλες που μπήκαν πρώτες στο ψυγείο (FIFO-FEFO).

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών με ψύξη 2/2

8. Στο ψυγείο τοποθετούμε πάντα τρόφιμα σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες. Αδειάζετε το περιεχόμενο της κονσέρβας που έχει ανοιχτεί σε περιέκτη ή δοχείο πριν το βάλετε στο ψυγείο.
9. Διαχωρίστε τις πρώτες ύλες από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα. Χρησιμοποιείτε διαφορετικά ψυγεία ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τοποθετήστε τα έτοιμα προϊόντα στα ψηλότερα ράφια του ψυγείου και τις πρώτες ύλες στα χαμηλότερα.
10. Προσοχή στις επιμολύνσεις! Μην αφήνετε ποτέ τα ωμά κρέατα ή τα ωμά πουλερικά να στάζουν πάνω σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια. Όταν ξεπαγώνετε τις κατεψυγμένες πρώτες ύλες στο ψυγείο (1 °C έως 5 °C), τοποθετείστε τις σε κατάλληλα δοχεία και στο κάτω ράφι του ψυγείου, ώστε να μην στάζουν σε άλλα τρόφιμα.
11. Αν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα (χαλασμένη πόρτα, υψηλές θερμοκρασίες, κλπ), ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών με κατάψυξη 1/2

1. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των καταψύξεων τακτικά. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι μικρότερη των $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Σε αντίθετη περίπτωση ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.
2. Μην διατηρείτε στον καταψύκτη τρόφιμα για περισσότερο χρόνο από αυτό που προτείνει ο παρασκευαστής τους. Το τρόφιμο πρέπει να βρίσκεται σε περιέκτη ή να είναι κατάλληλα καλυμμένο.
3. Χρησιμοποιείτε πρώτα τα προϊόντα που μπήκαν πρώτα στον καταψύκτη (FIFO-FEFO).
4. Τοποθετείτε στην κατάψυξη συσκευασμένες ή καλυμμένες τις πρώτες ύλες, για να αποφύγετε τα εγκαύματα κατάψυξης.

Οδηγίες για τη σωστή αποθήκευση των πρώτων υλών με κατάψυξη 2/2

5. Προσοχή στις επιμολύνσεις! Τοποθετείτε τις ωμές πρώτες ύλες (ειδικά το κρέας και τα πουλερικά) χωριστά από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου.
6. Μην καταψύχετε ποτέ πρώτες ύλες οι οποίες είχαν προηγουμένως αποψυχθεί (ξεπαγώσει).
7. Μην υπερφορτώνετε τους καταψύκτες. Μην τοποθετείτε προϊόντα πάνω από τη γραμμή φορτίου του καταψύκτη.

Οδηγίες για την υγιεινή προετοιμασία των τροφίμων 1/2

1. Προετοιμάζετε τα νωπά τρόφιμα και τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου, σε ξεχωριστούς χώρους, με ξεχωριστές επιφάνειες κοπής και καθαρό εξοπλισμό, σκεύη και εργαλεία (μαχαίρια, κουτάλια, σπάτουλες κλπ.)
2. Χρησιμοποιείτε πάντα κατάλληλα καθαρά σκεύη και αποφεύγετε να προετοιμάζετε και να μεταφέρετε τα τρόφιμα με γυμνά χέρια.
3. Αποσυσκευάζετε τις πρώτες ύλες σε ειδικούς χώρους. Μην αδειάζετε συσκευασμένες πρώτες ύλες με χαρτοσακούλες, κιβώτια κλπ, απευθείας σε δοχεία ανάμιξης τους (μίξερ).
4. Μην καθυστερείτε. Ο χειρισμός των τροφίμων, ιδίως των ευπαθών, κατά την προετοιμασία πρέπει να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο σύντομος.

Οδηγίες για την υγιεινή προετοιμασία των τροφίμων 2/2

5. Μην αφήνετε τα τρόφιμα για μεγάλο διάστημα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος (ζεστή και υγρή ατμόσφαιρα) . Η ελάχιστη ποσότητα τροφίμων που προετοιμάζεται πρέπει να σκεπάζεται, να μεταφέρεται αμέσως στο ψυγείο ή να επεξεργάζεται περαιτέρω όπως για παράδειγμα το μαγείρεμα.
6. Πλένετε τα χέρια σας και τις επιφάνειες εργασίας τακτικά .
7. Καθαρίζετε τους δίσκους κοπής/ τεμαχισμού, τα γυαλικά, τα σκεύη και τους πάγκους εργασίας ενδιάμεσα της προετοιμασίας των διαφόρων τροφίμων.
8. Αντικαταστήσετε τον εξοπλισμό και τα εργαλεία που έχουν φθαρεί ή δεν μπορούν να καθαριστούν.
9. Καθαρίζετε ότι χυθεί αμέσως και απομακρύνετε τα σκουπίδια και τα υπολείμματα τροφών τακτικά.

Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των τροφίμων

1. Χρησιμοποιείτε διαφορετικούς νεροχύτες για το πλύσιμο:
 - ✓ Ωμών τροφίμων ζωικής προέλευσης (κρέατα, πουλερικά, ψάρια κλπ)
 - ✓ Λαχανικών και φρούτων
 - ✓ Σκευών, εργαλείων, εξοπλισμού
 - ✓ Χεριών
2. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε σχολαστικά τον νεροχύτη μετά την χρήση του, όπου οι δραστηριότητες της επιχείρησης επιτρέπουν τα τρόφιμα να πλένονται στον ίδιο νεροχύτη.
3. Μην χρησιμοποιείτε τους νεροχύτες που έχουν σχεδιαστεί για το πλύσιμο των τροφίμων, για άλλες χρήσεις (πχ. πλύσιμο χεριών ή προσωπικών αντικειμένων).
4. Πλένετε τα λαχανικά σχολαστικά, με χλωριωμένο νερό.

ΜΗΝ ΠΛΕΝΕΤΕ ΧΕΡΙΑ, ΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΑ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ



Χρησιμοποιήστε Διαφορετικούς & κατάλληλα Επισημασμένους νιπτήρες-νεροχύτες.

Οδηγίες για τη σωστή απόψυξη των τροφίμων

1. Έλεγχος θερμοκρασίας απόψυξης.
2. Απόψυξη σε ειδικούς θαλάμους ή σε ψυγεία ($2-5^{\circ}\text{C}$) ή άφθονο, τρεχούμενο νερό θερμοκρασίας μικρότερης από 21°C . **Όχι απόψυξη σε θερμοκρασία δωματίου ή με ζεστό νερό.**
3. Απόψυξη σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή των τροφίμων.
Χρήση φούρνου μικροκυμάτων σύμφωνα με σχετικές οδηγίες.
4. Οργάνωση εργασίας για αρκετό χρόνο απόψυξης.
5. Αποφυγή μαγειρέματος μη αποψυγμένων πλήρως, μεγάλων κομματιών κρέατος ή πουλερικών.
5. Χρήση χωριστών χώρων για την απόψυξη νωπών κρεάτων/ πουλερικών.
6. Άμεση χρήση (μαγείρεμα) ή τοποθέτηση στο ψυγείο αποψυγμένων τροφίμων.
- 7. Αποφυγή ξανά κατάψυξης αποψυγμένων τροφίμων.**
8. Αποφυγή επιμολύνσεων (π.χ. σε απόψυξη στο ψυγείο (1°C έως 5°C), τοποθέτηση τροφίμων σε περιέκτες στα κάτω ράφια για την αποφυγή επιμόλυνσης από το στάξιμο υγρών όπως αίμα).
9. Καθαρισμός και απολύμανση χώρων απόψυξης.

Οδηγίες για τον σωστό τεμαχισμό των τροφίμων

1. **Προσοχή στις διασταυρούμενες επιμολύνσεις!**
Χρησιμοποιείτε διαφορετικές επιφάνειες κοπής, διαφορετικά εργαλεία (μαχαίρια) και σκεύη για τα ωμά και για τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα. Για τα έτοιμα (ψημένα) προϊόντα διαφορετική επιφάνεια κοπής.
2. Χρησιμοποιείτε την **σωστή επιφάνεια κοπής**. Οι επιφάνειες κοπής (από τεφλόν) θα πρέπει να έχουν διαφορετικό χρώμα ανάλογα με το είδος του προϊόντος για το οποίο χρησιμοποιούνται:

Για το ωμό κρέας (κόκκινο)



Για τα ωμά πουλερικά (κίτρινο)



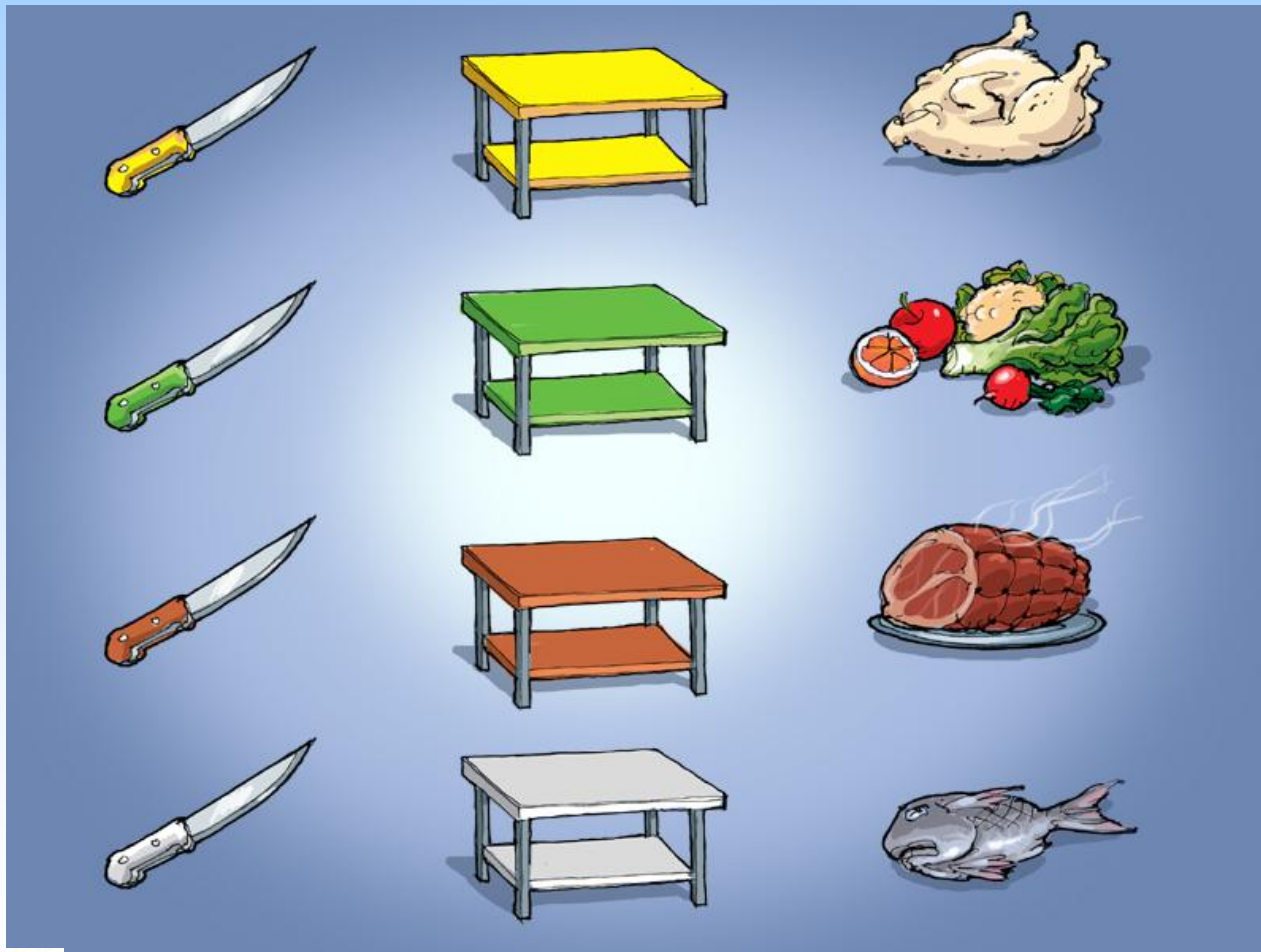
Για τα ωμά ψάρια (λευκό)



Για τα λαχανικά (πράσινο)



Χρησιμοποιείτε χρωματικό διαχωρισμό επιφανειών & εργαλείων



Τρόφιμα με ειδική φροντίδα κατά τον χειρισμό ΤΟΥΣ

Τρόφιμα με ειδική φροντίδα κατά τον χειρισμό τους είναι :

1. Κρέας, ψάρια και πουλερικά.
2. Σαλάτες που περιέχουν ευπαθή συστατικά (Σαλάτες με κοτόπουλο, τόνο, αυγά, ζυμαρικά ή πατάτες).
3. Αυγά και μίγματα που περιέχουν.
4. Κουρκούτι-Μίγμα για πανάρισμα.
5. Φρούτα και λαχανικά.
6. Πάγος (πάγος από «πόσιμο νερό»).

Οδηγίες για τη σωστή θερμική επεξεργασία των τροφίμων (σωστό μαγείρεμα / ψήσιμο)

(Πίνακας 6 Εκπαιδευτικού υλικού : Θερμοκρασίες ασφαλούς ψησίματος)

1. Μαγειρεύετε / ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία. (75°C ή στους 70 °C για 2 λεπτά).
2. Συχνός Έλεγχος θερμοκρασίας τροφίμου σε διάφορα σημεία.
3. Τακτικό ανακάτεμα για ομοιόμορφο ψήσιμο (σούπες, κρέμες, σάλτσες και άλλα τρόφιμα).
5. Σκεπασμένες κατσαρόλες ή βραστήρες με καθαρά καπάκια.
6. Πάντα καθαρά σκεύη (κατσαρόλες, ταψιά κλπ) και εργαλεία (σπάτουλες, κουτάλια, κλπ)
7. Κατάλληλα λάδια για τηγάνισμα και μαγείρεμα (ελαιόλαδο ανθεκτικό στο τηγάνισμα).
8. Αποφυγή δοκιμής τροφίμων με λερωμένα κουτάλια ή δάχτυλα.
9. Μαγείρεμα την ημέρα διάθεσης τροφίμου ή λίγο πριν το σερβίρισμα. τους. (άμεση κατανάλωση ή ψύξη)
10. Έλεγχος ποιότητας τροφίμου κατά το μαγείρεμα και πριν το τελικό σερβίρισμα.
11. Καταγραφή του χρόνου ανάμεσα στο μαγείρεμα και τη ψύξη ή την κατανάλωση.

Υγιεινή κατά την ψύξη, την κατάψυξη, την επαναθέρμανση, την διατήρηση με θέρμανση και το σερβίρισμα των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

Ο χρόνος ανάμεσα στην επεξεργασία και την ψύξη, είναι καθοριστικός για την ανάπτυξη ή όχι των μικροβίων.

Προτείνεται μία διαδικασία ψύξης σε δύο φάσεις.

Κατά την πρώτη φάση, η θερμοκρασία του μαγειρεμένου-ψημένου τροφίμου μειώνεται από τους 60 °C στους 21 °C σε δύο ώρες.

Στη δεύτερη φάση, η θερμοκρασία μειώνεται στους 5 °C, μέσα σε 4 ώρες (σύνολο: 6 ώρες).

Αν κατά τη διαδικασία ψύξης στην πρώτη φάση, δεν επιτευχθεί η θερμοκρασία 21 °C σε δύο ώρες, τότε το τρόφιμο θα πρέπει να απορρίπτεται ή να επαναθερμαίνεται. Η επαναθέρμανση θα πρέπει να επιτύχει 74 °C για 15 δευτερόλεπτα, μέσα σε δύο ώρες, και να ακολουθήσει σωστή ψύξη.

Οδηγίες για τη σωστή ψύξη των τροφίμων μετά το μαγείρεμα

1. Ψύχετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα μετά το μαγείρεμα. Η ψύξη να γίνεται όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά το μαγείρεμα (ψύξη από τους 60 °C στους 10 °C σε λιγότερο από 2 ώρες).
2. Τεμαχίζετε τα μεγάλα τεμάχια κρέατος για γρηγορότερη ψύξη (μέγιστο βάρος 2,5 κιλά).
3. Τοποθετήστε τα υγρά τρόφιμα σε μικρούς περιέκτες, για να επιταχυνθεί η ψύξη τους.
4. Διατηρείτε τα πολύ ζεστά τρόφιμα εκτός ψυγείου (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος) το πολύ για 1 ώρα και μετά τοποθετήστε τα στο ψυγείο.
5. Χρησιμοποιείτε ειδικό εξοπλισμό (blast chillers) για την γρήγορη ψύξη των προϊόντων, όπου αυτό είναι δυνατόν.

Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των έτοιμων προϊόντων προς κατανάλωση προϊόντων στο ψυγείο 1/2

1. Ενημερωθείτε για τη σωστή λειτουργία των ψυγείων (υπεύθυνο της επιχείρησης ή οδηγίες του κατασκευαστή).
2. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των ψυγείων τακτικά, τρεις φορές την ημέρα ή με όργανα αυτόματης καταγραφής. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι ανάμεσα στους 1 °C και 5°C.
3. Αποψύχετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα ψυγεία, τα ράφια και τα δοχεία τους τακτικά. Καθαρίζετε τους θαλάμους ψύξης τακτικά, κατά προτίμηση κάθε εβδομάδα.
4. Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο.
5. Μην αφήνετε τις πόρτες ανοιχτές.
6. Διατηρείτε τα πολύ ζεστά προϊόντα εκτός ψυγείου (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος) το πολύ για 1 ώρα και μετά τοποθετήστε στο ψυγείο.

Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των έτοιμων προϊόντων προς κατανάλωση προϊόντων στο ψυγείο 2/2

7. Χρησιμοποιείτε δοχεία ή ρηχούς και κλειστούς περιέκτες για την διατήρηση των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων. Στο ψυγείο τοποθετούμε πάντα τρόφιμα σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες.
8. Διαχωρίστε τις πρώτες ύλες από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα. Χρησιμοποιείτε διαφορετικά ψυγεία ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τοποθετήστε τα έτοιμα προϊόντα στα ψηλότερα ράφια του ψυγείου και τις πρώτες ύλες στα χαμηλότερα.
9. Αν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα (χαλασμένη πόρτα, υψηλές θερμοκρασίες, κλπ), ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.

Τοποθετήστε σωστά τα τρόφιμα στο ψυγείο



Κρυώστε τα τρόφιμα γρήγορα (max 2 ώρες)
και μετά τοποθετήστε τα στο ψυγείο



Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των έτοιμων προϊόντων προς κατανάλωση προϊόντων σε κατάψυξη

1. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των καταψύξεων τακτικά. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι μικρότερη των $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Σε αντίθετη περίπτωση ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.
2. Για να μην υποβαθμιστεί η ποιότητα του έτοιμου τροφίμου λόγω κατάψυξης πρέπει να βρίσκεται σε περιέκτη ή να είναι κατάλληλα καλυμμένο.
3. Καταγράφετε την ημερομηνία κατάψυξης των προϊόντων.
4. Τα παγωτά στις βιτρίνες κατάψυξης πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μικρότερη των $-14\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Οδηγίες αντιμετώπισης διακοπής της λειτουργίας του καταψύκτη

Σε διακοπή λειτουργίας (ηλεκτροδότηση ή βλάβη) του καταψύκτη, η πόρτα θα πρέπει να παραμείνει κλειστή ώστε να περιοριστεί η αύξηση της θερμοκρασίας. Όταν επαναλειτουργήσει, ελέγχετε η κατάσταση των προϊόντων. Αν αυτά παραμένουν μερικώς καταψυγμένα, τότε μπορούν να επανα-καταψυχθούν. Αν τα τρόφιμα έχουν αποψυχθεί τελείως τότε υπάρχουν οι ακόλουθες επιλογές:

- ✓ Να χρησιμοποιηθούν άμεσα.
- ✓ Να αποθηκευθούν στην ψύξη, όχι όμως για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Να μαγειρευτούν σχολαστικά, να ψυχθούν γρήγορα και να αποθηκευθούν στην ψύξη, όχι για περισσότερο από 3 μέρες.
- ✓ Να απορριφθούν.

Επαναθέρμανση των τροφίμων

Τα προϊόντα που πρέπει να αναθερμανθούν πριν από τη διάθεσή τους, πρέπει να αποκτήσουν στο κέντρο τους θερμοκρασία τουλάχιστον 74°C για δεκαπέντε δευτερόλεπτα. Την θερμοκρασία αυτή θα πρέπει να την αποκτήσουν εντός δύο ωρών αλλιώς θα πρέπει να απορρίπτονται.

Η επαναθέρμανση αυτή μπορεί να γίνει :

- ✓ Σε εστία
- ✓ Σε φούρνο
- ✓ Σε φούρνο μικροκυμάτων

Κατά την επαναθέρμανση πρέπει να ανακατεύονται τα τρόφιμα ώστε η θέρμανση να γίνει πιο γρήγορα και ομοιόμορφα.

Ποτέ μην αναθερμάνετε ίδιο τρόφιμο για δεύτερη φορά

Επαναθέρμανση των τροφίμων

Θερμοκρασία τουλάχιστον 75°C για δεκαπέντε δευτερόλεπτα εντός δύο ωρών

75°C



1η ΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ

75°C



2η ΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ

Οδηγίες για σωστή διατήρηση με θέρμανση των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

1. Θα πρέπει να χρησιμοποιείται εξοπλισμός, ικανός να διατηρήσει την εσωτερική θερμοκρασία των τροφίμων στους 60 °C και πάνω.
2. Τα τρόφιμα θα πρέπει να ανακατεύονται σε τακτά διαστήματα ώστε η θερμότητα να διανέμεται ομοιόμορφα σε όλη τη μάζα τους.
3. Τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται σκεπασμένα, όπου είναι δυνατόν.
4. Η εσωτερική θερμοκρασία των τροφίμων θα πρέπει να ελέγχεται ανά δίωρο.
5. Τρόφιμα που δεν διατηρήθηκαν στους 60 °C, θα πρέπει να απορρίπτονται μετά από 4 ώρες.

Οδηγίες για σωστή διατήρηση με ψύξη, σε μπουφέ, των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

Συγκεκριμένα :

1. Θα πρέπει ο εξοπλισμός να είναι κατάλληλος για να διατηρήσει την εσωτερική θερμοκρασία των τροφίμων στους 5 °C και κάτω.
2. Τα τρόφιμα θα πρέπει να διατηρούνται σκεπασμένα.
3. Η εσωτερική θερμοκρασία των τροφίμων θα πρέπει να ελέγχεται ανά δίωρο

Τα έτοιμα τρόφιμα, που εκτίθενται σε μπουφέ και σε θερμοκρασίες μεταξύ 5° C και 60° C

Αν παραμείνουν	Τότε πρέπει
Έως 2 ώρες	να καταναλωθούν άμεσα ή να μπουν στο ψυγείο
Από 2 έως 4 ώρες	να καταναλωθούν άμεσα (απαγορεύεται η ψύξη τους)
Πάνω από 4 ώρες	να απορρίπτονται (απαγορεύεται να καταναλωθούν ή να ψυχθούν)

Οδηγίες για το σωστό σερβίρισμα των τροφίμων

1/3

- **Σκέπασμα** των τροφίμων με κατάλληλα υλικά.
- **Αποφυγή** επαφής των τροφίμων με γυμνά χέρια.
- Να τηρείτε και να ελέγχετε τις **θερμοκρασίες & χρόνους** προσωρινής παραμονής των τροφίμων.
- **Μην χρησιμοποιείτε ξανά**, ήδη σερβιρισμένα τρόφιμα ή χρησιμοποιημένα σκεύη.
- Τα **σκεύη/εργαλεία** να είναι κατάλληλα, **καθαρά** και στεγνά
- Τα **εργαλεία σερβιρίσματος & τα μαχαιροπήρουνα** να πιάνονται από τις λαβές τους και τα ποτήρια από τη βάση τους.
- Τα **ωμά** να τοποθετούνται και να σερβίρονται **ξεχωριστά** από τα **έτοιμα φαγητά**.
- Να διατηρείτε τους **χώρους σερβιρίσματος καθαρούς**.

Οδηγίες για το σωστό σερβίρισμα των τροφίμων

2/3

ΠΡΟΣΟΧΗ!!

- Δεν πρέπει να αγγίζετε τις επιφάνειες των σκευών ή εργαλείων που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα.
- Ποτέ να μην μεταφέρετε για σερβίρισμα ένα πιάτο ή ποτήρι μέσα ή πάνω από κάποιο άλλο.
- Ο πάγος, η ζάχαρη και άλλα παρόμοια να σερβίρονται μόνο με πλαστικό ή μεταλλικό κουτάλι.
- Επιτρέπεται να σερβιριστούν ξανά, μόνο όσα συσκευασμένα τρόφιμα δεν έχουν χρησιμοποιηθεί (εφόσον κατά το σερβίρισμα και παραμονή τηρήθηκαν οι προβλεπόμενες θερμοκρασίες!).

Οδηγίες για το σωστό σερβίρισμα των τροφίμων

3/3

Στους **ΜΠΟΥΦΕΔΕΣ** πρέπει να :

- Υπάρχουν **ασπίδες/προστατευτικά** μεταξύ τροφίμων και πελατών.
- Διαχωρίζονται τα **νωπά** από τα **έτοιμα φαγητά**.
- Δίνεται **νέο πιάτο** σε κάθε καινούρια επίσκεψη του καταναλωτή στον μπουφέ.
- Ακολουθούνται για τα προσφερόμενα είδη, οι κανόνες σχετικά με την **επισήμανση σκευών**, με την παρακολούθηση **θερμοκρασιών** και με την εφαρμογή του **FIFO**.

Ασφαλής Χειρισμός των σκευών σερβιρίσματος

ΣΩΣΤΟ



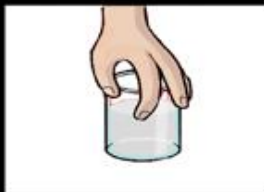
ΛΑΘΟΣ



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



Οδηγίες για το διανομή εκτός επιχείρησης (delivery)

- Τα τρόφιμα να τοποθετούνται σε καθαρούς & κατάλληλους περιέκτες μέσα σε θερμομονωτικά κουτιά (για τήρηση $>60^{\circ}\text{C}$ ή $\leq 5^{\circ}\text{C}$).
- Να μην τοποθετούνται άλλα είδη (εκτός τροφίμων) στα κουτιά.
- Να γίνεται τακτικός καθαρισμός/απολύμανση των μέσων διανομής (οχημάτων, περιεκτών).
- Οι διανομείς να τηρούν τους κανόνες ατομικής υγιεινής.
- Να ελέγχεται η εσωτερική θερμοκρασία του κουτιού ή/και ο χρόνος παραμονής σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
- Να δίδονται οδηγίες σε καταναλωτές (σχετικά με συστατικά, αναθέρμανση, διατήρηση κλπ).



**Ευχαριστώ πολύ για την
προσοχή σας !!!**