

# BIA SÁBHÁILTE

---

## Le Tabhairt Leat



Údarás Sábhálteachta Bia  
NA hÉIREANN

# Cad ba cheart a bheith ar eolas ag láimhseálaithe bia?

**Tugtar breac-chuntas sa leabhrán seo ar na scileanna sábháilteachta bia\* go gcaithfidh láimhseálaithe bia a bheith in ann a léiriú sula dtosaíonn siad ag láimhseáil bia san ionad oibre.**

Chun an leabhrán seo a úsáid mar áis oiliúna éifeachtach agus a chinntiú go n-éiríonn le láimhseálaithe bia an oiliúint a chur i bhfeidhm go rathúil san ionad oibre ba chóir d'fhostóirí:

- An eolas a mhíniú dá bhfostaithe
- Cúnamh agus acmhainní, m.sh. trealamh etc. a sholáthar mar is gá

Ina dhiaidh sin, ba cheart measúnú a dhéanamh ar oiliúint chun a chinntiú go bhfuil an t-eolas sábháilteachta bia á chur i bhfeidhm ag an láimhseálaí bia. Cuirtear seicliosta ar fáil ar chúil an leabhráin seo do bhainisteoirí/maoirseoirí chun a fháil amach ar thuig láimhseálaithe bia san ionad oibre agus an bhfuil na scileanna seo á gcur i bhfeidhm acu.



\* Cuirtear seicliosta ar fáil ar chúil an leabhráin seo do bhainisteoirí/maoirseoirí chun a fháil amach ar thuig láimhseálaithe bia san ionad oibre agus an bhfuil na scileanna seo á gcur i bhfeidhm acu.

## BIA SÁBHÁILTE

# Le Tabhairt Leat

**Le trup trap saoil an lae inniu, tá tuilleadh daoine ag ithe bia saoráideach agus 'Bia le tabhairt leat'.**

Ídionn tomhaltóirí ocracha béilí te agus fuara ar bheagnach gach sráid agus iad ag dul faoina saol gnóthach. Dá bhrí sin, tá sé tábhachtach dóibh siúd atá i mbun ullmhúcháin agus láimhseáil an bhia seo cuimhneamh gur féidir le droch-chleachtais láimhseála bia nimhiú bia a chruthú.

Is féidir le nimhiú bia a bheith an-tromchúiseach. Athraíonn comharthaí ó mhíchompord éadrom mar gheall ar urlacan agus buinneach go tinneas bagrach saoil. Is iad naíonáin, mná torracha, seandaoine laga agus na heasláin is mó atá i mbaol ó nimhiú bia. Mar sin, cibé an bhfuil tú ag freastal ar rollóg ispíní te i stáisiún peitрил nó ag ullmhú ceapairí liamhás agus cáslá i deilí/asraon miondiola, ní mór duit a chinntiú go bhfuil an bia a ullmhaíonn tú agus a fhreastalaíonn tú sábháilte le hithe.

De réir an dlí, ní mór maoirsiú, treoir agus/nó oiliúint a chur ar gach ball foirne láimhseála bia i sláinteachas bia, ag tosú lena bhfreagrachtaí.

Is féidir leat cosc a chur ar do chustaiméirí nimhiú bia a fháil trí na rialacha simplí atá leagtha amach sa leabhrán seo a leanúint.



## Céard is cúis le nimhiú bia?

Cé go gcruthaíonn víris roinnt cásanna nimhiúla bia, is é an toradh a bhíonn ar an gcuid is mó ná éilliú baictéarach. Is struchtúir mhaireachtála bídeacha iad baictéir nach féidir a fheiceáil ach le micreascóp. Tá an chuid is mó de na baictéir gan dochar ach is féidir le cuid acu galar a chruthú. Má bhíonn siad i láthair i mbia, is féidir le cuid de na baictéir is cúis le galar seo nimhiú bia a chruthú.

### Cá bhfuil na baictéir seo le fáil agus conas a théann siad isteach ar bhia?

Faightear iad i ngach áit – in ithir agus in uisce chomh maith le daoine, ainmhithe agus bia.

D'fhéadfadh baictéir chontúirteacha a bheith i **dtáirgí amh**, go háirithe feoil amh, éanlaith chlóis agus iasc. Is féidir baictéir ar bhianna amh a aistriú ansin ar bhia eile cosúil le bianna cócaráilte nó réidh le hithe le linn ullmhú nó stóráil bia. Tugtar tras-éilliú air seo.



Iompraíonn **daoine** baictéir ar agus ina gcorp – ar a lámha, a n-aghaidh, a srón agus ina mbolg. Is féidir le láimhseálaithe bia baictéir a aistriú ar bhia mura níonn siad a lámha tar éis dóibh an leithreas a úsáid nó má dhéanann siad teagmháil lena n-aghaidheanna nó lena gcuid gruaige agus an bia á ullmhú acu. Is féidir le custaiméirí, cosúil le láimhseálaithe bia, bia a éilliú trí bhia a sraothartach nó teagmháil a dhéanamh leis ar taispeáint.

Is féidir le **lotnaidí** cosúil le feithidí, peataí, éin agus creimirí baictéir a iompar agus féadfaidh siad aon bhia a bhaineann leo a éilliú.

Baictéir chuain áitribh bia **salach** ar salachar agus cáithníní bia ar féidir leo an bia atá á ullmhú a éilliú.



## Tras éilliú

**Is féidir le láimhseálaithe bia a láimhseálann bia go mícheart le linn ullmhúcháin baictéir a scaipeadh agus bia a éilliú go díreach trí:**

- Ligean do thadhall bia amh cócaráilte nó bia réidh le hithe
- Fuil nó súnna a ligean ó sileadh bia amh ar bhia eile

D'fhéadfadh láimhseálaithe bia baictéir a scaipeadh agus bia éillithe a scaipeadh go hindíreach trí:

- Bia cócaráilte nó réidh le hithe a láimhseáil díreach tar éis bia amh a láimhseáil, gan lámha a ní
- Ag baint úsáide as trealamh cosúil le sceana, uirlisí cistine agus cláir chopála chun bianna cócaráilte agus réidh le hithe a ullmhú tar éis bia amh a ullmhú, gan an trealamh a ghlanadh
- Bia cócaráilte nó réidh le hithe a chur ar bharr cuntair ina raibh amhbhia, gan dromchla na hoibre a ghlanadh agus a dhíghalrú
- An t-éadach mias céanna a úsáid le haghaidh dromchlaí oibre éagsúla nó éadaí salacha a úsáid

# Cad is cúis le fás baictéir?

## Teastaíonn bia, teas, taise agus am ó bhaictéir chun fás agus iolrú.

**Bia** – fásann baictéir go maith ar bhianna arda próitéine cosúil le feoil, iasc agus táirgí déiríochta.

**Teocht** – teastaíonn coinniollacha te ó fhormhór na mbaictéar chun fás. Fásann siad go maith ag teocht an tseomra (21°C).

**Taise** – bíonn taise ag teastáil ó bhaictéir chun fás. Ní fhásann siad go maith ar táirgí tirime cosúil le briosaí.

**Am** – Méadaíonn baictéir go han-tapa agus is féidir leo dubailt i líon gach 20 nóiméad.

Is féidir le baictéir teochta an tseomra iolrú isteach sna milliúin tar éis cúpla uair an chloig ar phiosa amháin bia. B'fhéidir gur leor spúnóg amháin de bhia éillithe chun tú a dhéanamh antinn – nó fiú tú a mharú.

Maraíonn bia cócaireachta baictéir go críochnúil. Chun é seo a dhéanamh, caithfidh lár nó croi an bhia 75°C a bhaint amach láithreach nó a chomhionann, m.sh.. Glactar leis gurb é an croi an chuid is tiubh den bhia.



# Cad iad na baictéir nimhiúla bia is coitianta?

Is é *Salmonella* an baictéir is coitianta a fhaightear in éanlaith chlóis ach fhaightear iad freisin i mucfheoil agus i mbianna eile. Baineann nimhiú bia *Salmonella* den chuid is mó le sicín agus uibheacha éillithe, agus a gcuid táirgí, a ithe.

Aithníodh *Campylobacter* le déanaí mar chúis le nimhiú bia agus anois sáraíonn sé *Salmonella* mar phríomhchúis le nimhiú bia baictéarach in Éirinn. Tá sé i láthair i réimse leathan ainmhithe agus éan agus fhaightear go coitianta é ar fheoil éanlaithe amh.

Faightear *E. coli* O157 agus *E. coli* gaolmhar le fáil i ngúta eallaigh agus baineann sé go príomha le mairteoil mhionaithe tearc-chócaráilte a ithe, e.g. borgairí mairteola, ach is féidir le tras-éilliú ó fheoil amh na baictéir seo a aistriú chuig bianna eile. D'fhéadfadh tinneas tromchúiseach a bheith orthu agus d'fhéadfadh bás a bheith mar thoradh orthu fiú.

Is gnách go bhfaightear *Staphylococcus aureus* ar na lámha agus isteach agus timpeall ar shrón daoine fásta sláintiúla. Le linn ullmhú bia is féidir le láimhseálaithe bia é a aistriú go héasca ar aghaidh chuig bia.



# Conas is féidir liom Cosc a chur ar fás baictéir?



COINNIGH  
BIA  
TE  
**TE**

## An Crios Contúirte

**Fásann baictéir is cúis le nimhiú bia ag teochtaí idir 5°C agus 63°C - os cionn teochtaí cuisniúcháin agus faoi bhun teochtaí cócaireachta.**



COINNIGH  
BIA  
FUAR  
**FUAR**

Má choinnítear bia amach as an gcrios contúirte, áfach – fuar ag teochtaí cuisniúcháin níos lú ná 5°C, nó te ag níos mó ná 63°C - stopfaidh formhór na mbaictéar ag fás, cé nach bhfaigheann siad bás. Dá bhrí sin, ba cheart bia a choinneáil te i gcomh-aireacht shealbhaíochta te nó a choinneáil fuar in aonad taispeána cuisnithe chun cosc a chur ar aon bhaictéir a d'fhéadfadh a bheith i láthair ar an mbia iolrú.





**LEAN** treoracha an déantóra le húsáid ar an lipéad.

**NÁ** fág bia amach ar bharr cuntair ag teocht an tseomra – tá níos mó ná dhá uair an chloig rófhada.

Ba chóir bia a choinneáil in aonad taispeána te nó fuar agus gan é a fhágáil ina shuí ar a bharr inar féidir le custaiméirí an bia a éilliú trí láimhseáil nó sraothartach.

Ba chóir go mbeadh dóthain spáis agat chun ullmhúchán bia a dhéanamh go sábháilte. Ba chóir go mbeadh dóthain spáis ann freisin le haghaidh stóráil bia.

Ná húsáid bia riamh thar a dháta 'faoinar cheart a úsáid' mar d'fhéadfadh sé a bheith neamhshábháilte, móide tá sé mídhleathach é sin a dhéanamh. Is féidir bia a úsáid tar éis a dháta 'is fearr roimhe seo' ar choinníoll go bhfuil an bia fós i riocht lán-inghlactha. Sa chás go ndéantar é seo, áfach, moltar go láidir a chur in iúl don tomhaltóir go bhfuil an bia thar a dháta 'ar fearr roimhe'. Cinntigh i gcónaí rothlú maith stoic do gach bia cibé acu a stóráiltear i gcomhairleacht the, cuisneoir nó siopa earraí tirim.



# Leideanna Iontacha Te

- **Bia a chócaráil go críochnúil** – ba chóir go scoisfeadh an croiteocht 75°C láithreach nó a chomhionann, m.sh. 70°C ar feadh dhá nóiméad. Tá an glactar le croí mar lár nó mar an chuid is tiubh den bhia.
- **Coinnigh bia te, te** – coinnigh bia te i gcomh-aireachta sealbhaíochta te (os cionn 63°C). Tá sé seo taobh amuigh an crios contúirte.
- **Tá bia alabhog contúirteach** – is timpeallacht foirfe é le go bhfásfaidh baictéir é bia a choinneáil te.

- Ba chóir bia cócaráilte nach stóráiltear os cionn 63°C a úsáid laistigh de dhá uair an chloig ó chócaireacht.
- **Ar dtús isteach – Ar dtús amach** – cinntigh go bhfreastalaítear ar dtús ar an gcéad bhaisc de bhia cócaráilte a chuirtear sa chomh-aireacht shealbhaíochta te.
- Gan ach athchleachtadh, i.e. athghiniúint, uair amháin.
- Teas go píobaireacht te  $\geq 70^\circ\text{C}$  ag croílár an bhia.
- Caith bia te fágtha ag deireadh an lae amach.





## Leideanna Iontacha Fuaire

- **Coinnigh bia fuar fuar** – stóráil in aonad taispeána cuisnithe (faoi bhun 5°C). Tá sé seo lasmuigh den chrios contúirte agus mar sin ní mhéadóidh baictéir. Nuair a bhíonn bia reoite, téann baictéir ina gcodladh agus ní mharaitear iad.
- **Ní reonn bia ach uair amháin** – nuair a dhéantar bia a dhíbirt, is féidir le baictéir iolrú. Má tá sé seo reoite arís, d'fhéadfadh an méid baictéir a bheith ag leibhéal contúirteach.
- **Déreo i gceart** – má tá lár an bhia reoite fós b'fhéidir nach ndéanfar é a chócaráil go hiomlán sula bhfreastalaíonn sé agus d'fhéadfadh roinnt baictéir maireachtáil.
- Dáta fágtha agus mar riail ghinearálta, caith amach tar éis dhá lá. D'fhéadfaí sailéid agus líonadh ceapaire atá fágtha ag deireadh an lae a choinneáil le húsáid don lá dar gcionn ar an gcoinníoll go bhfuil siad clúdaithe agus go bhfanfaidh siad ag teocht cuisniúcháin.
- Bain úsáid as na fuilligh ar dtús agus seachain iad a mheascadh le sailéid nó líonadh ceapaire úr-ullmhaithe.
- Má fhuaraíonn sé bia cócaráilte le haghaidh stórála cuisnithe – bia fionnuar go tapa – ach lig don ghal galú ón mbia ar dtús sula gclúdaíonn tú agus go gcuirfí sa chuisneoir é. Éascóidh gearradh an bhia ina chodanna níos lú nó ag scaipeadh i mias éadomhain fuarú níos tapúla.

# Conas is féidir liom stop a chur le scaipeadh baictéir nimhiúla bia?

**Is féidir leat cosc a chur ar scaipeadh baictéir nimhiúla bia trí dheachleachtas láimhseála bia agus trí shláinteachas maith pearsanta a choinneáil.**



## Dea-Chleachtas Láimhseála Bia

- Ná lig d'amhbhia teacht i dteagmháil le cócaráilte nó bianna réidh le hithe.
- Stóráil bianna amh ar leithligh ó bhianna cócaráilte agus réidh le hithe.
- Nó, stóráil amhbhia ar an tseilf bun sa chuisneoir agus stóráil bia cócaráilte agus réidh le hithe ar na seilfeanna barr.
- Coinnigh bia clúdaithe nó stóráil é i gcoimeádáin bhia séalaithe.
- Nigh do lámha idir láimhseáil bianna amh agus cócaráilte/ bianna réidh le hithe.
- Úsáid réimsí oibre, uirlisí agus trealamh ar leith chun bianna amh agus cócaráilte/réidh le hithe a ullmhú. Mura féidir é seo a dhéanamh, glan agus díghalraigh uirlisí agus dromchlaí oibre go cúramach idir na tascanna seo.
- Cinntigh go gcoinnítear d'éadach seirbhíse glan agus go gcuirtear ina áit go minic.



## Dea-Shláinteachtas Pearsanta

### Nigh lámha go rialta

- Nigh do lámha go críochnúil ag baint úsáide as uisce te agus gallúnach leachtach:
  - Sula dtosaíonn tú ag obair
  - Sula láimhseálann tú bia cócaráilte nó réidh le hithe
  - Sula n-úsáidtear lámhainní indiúscartha
  - Tar éis amhbhia a láimhseáil
  - Tar éis an leithreas a úsáid
  - Tar éis bruscar a láimhseáil
  - Tar éis caitheamh tobac nó vápáil
  - Tar éis teagmháil a dhéanamh le do ghruaig nó d'aghaidh, sraothartach, casacht agus úsáid ciarsúr
  - Tar éis gnáthchúraimí glantacháin a dhéanamh
  - Tar éis lámha a chroitheadh nó airgead a láimhseáil

### Bí glan slachtmhar

- Bí glan agus slachtmhar agus caith éadaí cosanta glana ar nós naprún nó tríd is tríd agus tú ag láimhseáil nó ag freastal ar bhia.

- Coinnigh gruaig glan agus clúdaithe faoi chaipín nó hairnet. Caithfidh gruaig fhada a bheith ceangailte suas.
- Coinnigh tairní glan agus gearr.
- Ná caith cumhrán láidir, vearnais ingne nó smideadh iomarcach.
- Cuir srian ar do sheodra le banda bainise simplí agus fáinní cluaise beaga.

### Bígí cúramach le bia

- Ná láimhseáil bia gan ghá – bain úsáid as tlúnna nuair is féidir.
- Ná pioc do shrón, ligh do mhéara, blas bia le do mhéara, ith, guma coganta a bheith agat, casacht nó sraothartach in aice le bia go bhfuil tú ag ullmhú nó ag freastal.
- Clúdaigh ciorruithe agus cneácha le cóiriú gorm uiscédhíonach.
- Cuir do mhaoirseoir láithreach ar an eolas má tá buinneach nó boilg trína cheile agat. Má tá tú tinn nior cheart duit bia a ullmhú ná a láimhseáil ach d'fhéadfadh dualgais mhalartacha a chomhlíonadh go dtí go mbeidh an tinneas caite.

## An bhfuil spás oibre glan agam?

**Tá glanadh tábhachtach de réir mar a fhásann baictéir ar shalachar agus ar cháithníní bia agus d'fhéadfadh bia a bheith truaillethe le baictéir nimhiúla bia dá bharr.**

I gcónaí glan de réir mar a leanann tú ar aghaidh agus glan aon doirteadh de réir mar a tharlaíonn siad. Déan iarracht do réimse oibre a choinneáil glan agus slachtmhar. Dighalraigh agus glan dromchlaí bia go rialta.

Glantach glan trí salachar infheicthe a bhaint. Maraíonn dighalráin baictéir atá dofheicthe ag an tsúil. Tá sé an-tábhachtach glanadh le glantach ar dtús chun gach salachar infheicthe agus smionagar bia a bhaint ionas gur féidir leis an dighalrán a bheith 100% éifeachtach ag aon bhaictéir a mharú d'fhéadfadh sé a bheith i láthair.



# Cad ba chóir do láimhseálaithe bia a bheith in ann an ndéanann anois?

**Cé gur tugadh an t-eolas seo do láimhseálaithe bia le léamh, beidh maoirseacht ag teastáil uathu chun a chinntiú go bhfuil siad ag léiriú go maith cleachtais sábháilteachta bia.**

Is féidir le bainisteoirí/Maoirseoirí an seicliosta thíos a úsáid chun a sheiceáil go bhfuil a fhios ag

láimhseálaithe bia conas na scileanna sábháilteachta bia seo a leanas a léiriú.

## Sábháilteacht Bhreise Bia Acmhainní Oiliúna

Tá sraith treoracha oiliúna sábháilteachta bia curtha ar fáil ag an FSAI freisin a thabharfaidh scileanna breise sábháilteachta bia d'fhostaithe ar cheart don fhostaí iad a úsáid chun a chinntiú go láimhseálann siad bia go sábháilte.

### Treoir maidir le hOiliúint Sábháilteachta Bia Leibhéal 1: Scileanna Ionduchtúcháin agus Leibhéal 2: Scileanna Breise

### Treoir maidir le hOiliúint Sábháilteachta Bia Leibhéal 3: Scileanna Sábháilteachta Bia don Bhainistíocht

Is féidir na treoracha seo a ordú saor in aisce ónár suíomh gréasáin: [www.fsai.ie](http://www.fsai.ie)

Tá a fhios ag láimhseálaithe bia conas...	Sea <input checked="" type="checkbox"/>
Bia te agus bia fuar a stóráil	<input type="checkbox"/>
Cosc a chur ar éilliú croise trí dhea-chleachtais láimhseála bia	<input type="checkbox"/>
Lámha a glanadh nuair is gá	<input type="checkbox"/>
Éadaí éide/cosanta a chaitheamh agus a chothabháil go sláinteach	<input type="checkbox"/>
Cuir maoirseoir ar an eolas má tá buinneach nó boilg trína chéile ag fulaingt	<input type="checkbox"/>
Spásanna oibre a choiméad glan	<input type="checkbox"/>



# Údarás Sábháilteachta Bia

NA hÉIREANN

## Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann

An Malartú, Duga George, IFSC,  
Baile Átha Cliath 1, D01 P2V6

G +353 1 817 1300

R info@fsai.ie



Bí linn ar LinkedIn



Lean muid ar Twitter @FSAIinfo



Abair 'Haigh' ar Facebook



Tabhair cuairt orainn ar Instagram



Liostáil lenár gcainéal Youtube

[www.fsai.ie](http://www.fsai.ie)

© FSAI  
2022