

BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ

Na wynos



Food Safety
AUTHORITY OF IRELAND

Co pracownicy gastronomii powinni wiedzieć?

Broszura przedstawia zasady bezpieczeństwa żywności*, które pracownicy gastronomii muszą znać przed rozpoczęciem pracy z żywnością.

Aby użyć broszury jako skutecznej pomocy szkoleniowej i aby pracownicy pomyślnie wdrożyli szkolenie w miejscu pracy, pracodawcy powinni:

- Wyjaśnić informacje swoim pracownikom
- Zapewnić pomoc i zasoby, np. czas, sprzęt itp. według potrzeb

Po zakończeniu szkolenia należy sprawdzić, czy pracownik stosuje wiedzę z zakresu bezpieczeństwa żywności. Lista dla menedżerów/przełożonych na końcu broszury służy w celu ustalenia, czy pracownicy zrozumieli te zasady i czy wdrażają je w miejscu pracy.



* Umiejętności te są określone w FSAI „Guide to Food Safety Training Level 1 - Induction Skills and Level 2 - Additional Skills”.

BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ

Na wynos

W zgiełku dzisiejszego świata coraz więcej osób spożywa dania gotowe i posiłki na wynos.

Gorące i zimne posiłki serwowane są głodnym, żyjącym w biegu konsumentom niemalże na każdej ulicy. Dlatego ważne jest, aby osoby, które przygotowują i mają kontakt z tą żywnością, pamiętały, że złe praktyki postępowania z żywnością mogą powodować zatrucie pokarmowe.

Zatrucie pokarmowe może być bardzo poważne. Objawy różnią się od łagodnego dyskomfortu spowodowanego wymiotami i biegunką, po chorobę zagrażającą życiu. Niemowlęta, kobiety w ciąży, osoby starsze o słabym zdrowiu i chore są najbardziej narażone na zatrucie pokarmowe. Tak więc niezależnie od tego, czy podajesz hot dogi na stacji benzynowej, czy kanapki z szynką i colesławem w delikatesach, musisz mieć pewność, że żywność, którą przygotowujesz i podajesz, jest bezpieczna do spożycia.

Zgodnie z prawem wszyscy pracownicy gastronomii muszą być nadzorowani, poinstruowani i/lub przeszkoleni w obrębie higieny żywności, odpowiednio do zakresu swoich obowiązków.

Możesz zapobiec zatruciu pokarmowemu swoich klientów, postępując zgodnie z prostymi zasadami opisanymi w tej broszurze.



Co wywołuje zatrucie pokarmowe?

Podczas gdy wirusy wywołują niektóre przypadki zatruc pokarmowych, większość z nich wynika z zanieczyszczenia bakteryjnego. Bakterie to małe żywe struktury, które można zobaczyć tylko przy użyciu mikroskopu. Większość bakterii jest nieszkodliwa, ale niektóre mogą powodować choroby. Niektóre z tych chorobotwórczych bakterii, jeśli są obecne w żywności, mogą wywołać zatrucie pokarmowe.

Gdzie występują te bakterie i jak dostają się do żywności?

Występują wszędzie – w glebie i wodzie, a także na ludziach, zwierzętach w żywności.

Surowe produkty, zwłaszcza surowe mięso, drób i ryby, mogą zawierać niebezpieczne bakterie. Bakterie z surowych produktów mogą być następnie przeniesione na inną żywność, np. ugotowaną lub gotową do spożycia, podczas jej przygotowywania lub przechowywania. Nazywa się to skażeniem krzyżowym.



Ludzie przenoszą bakterie na oraz w swoim ciele – na dłoniach, twarzy, nosie i w żołądkach. Pracownicy gastronomii mogą przenosić bakterie na żywność, jeśli nie umyją rąk po skorzystaniu z toalety lub dotkną twarzy bądź włosów podczas przygotowywania jedzenia. Klienci również mogą zanieczyszczać żywność poprzez kichanie lub dotykanie żywności na wystawie.

Szkodniki, takie jak owady, zwierzęta domowe, ptaki i gryzonie, mogą przenosić bakterie i zanieczyszczać każdą żywność, której dotykają.

Brud jest siedliskiem bakterii w lokalach gastronomicznych. Są to powierzchnie i resztki jedzenia, które mogą zanieczyścić przygotowaną żywność.



Skazenie krzyżowe

Pracownicy gastronomii niewłaściwie postępujący z żywnością podczas jej przygotowywania mogą rozprzestrzeniać bakterie i zanieczyszczać żywność bezpośrednio poprzez:

- Pozostawienie surowego jedzenia w pobliżu żywności ugotowanej lub gotowej do spożycia
- Pozwalanie, aby krew lub soki z surowego jedzenia kapwały na inne jedzenie spożywcze

Pracownicy gastronomii mogą również rozprzestrzeniać bakterie i zanieczyszczać żywność pośrednio poprzez:

- Obróbkę ugotowanej lub gotowej do spożycia żywności bezpośrednio po obróbce surowej żywności, bez mycia rąk
- Używanie sprzętu, takiego jak noże, naczynia kuchenne i deski do krojenia, do przygotowywania żywności ugotowanej i gotowej do spożycia zaraz po przygotowaniu żywności surowej, bez wyczyszczenia sprzętu
- Umieszczanie ugotowanej lub gotowej do spożycia żywności na blatach, na których wcześniej znajdowała się surowa żywność, bez ich wyczyszczenia i zdezynfekowania powierzchni roboczej
- Używanie tej samej ściereki do różnych powierzchni roboczych lub używanie brudnych ścierek

Co powoduje rozwój bakterii?

Bakterie potrzebują pożywienia, ciepła, wilgoci i czasu, aby rosnąć i rozmnażać się.

Żywność – bakterie dobrze rozwijają się na wysokobiałkowych produktach spożywczych, takich jak mięso, ryby i produkty mleczne.

Temperatura – większość bakterii potrzebuje ciepłych warunków do rozwoju. Dobrze rosną w temperaturze pokojowej (21°C).

Wilgoć – bakterie potrzebują wilgoci do rozwoju. Nie rosną dobrze na suchych produktach, takich jak herbatniki.

Czas – Bakterie namnażają się bardzo szybko i mogą podwajać swoją liczbę co 20 minut.

W temperaturze pokojowej bakterie mogą rozmnożyć się w miliony już po kilku godzinach na jednym kawałku jedzenia. Wystarczy jedna łyżka skażonej żywności, abyś ciężko zachorował – lub nawet stracił życie.

Gotowanie żywności całkowicie zabija bakterie. Aby tak się stało, środek lub rdzeń żywności musi natychmiast osiągnąć temperaturę 75°C, lub jej odpowiednik, np. 70°C przez dwie minuty. Za rdzeń przyjmuje się najgrubszą część żywności.



Które bakterie najczęściej powodują zatrucie pokarmowe?

***Salmonella* najczęściej występuje w drobiu, ale także w wieprzowinie i innych produktach spożywczych. Zatrucie pokarmowe *Salmonellą* dotyczy głównie spożywania skażonego kurczaka i jaj, oraz ich produktów.**

Campylobacter stosunkowo niedawno została uznana za przyczynę zatrucia pokarmowego i obecnie przewyższa *Salmonellę* jako główną przyczynę bakteryjnych zatruc pokarmowych w Irlandii. Występuje u wielu zwierząt i ptaków oraz powszechnie występuje na surowym mięsie drobiowym.

E. coli O157 i pokrewne *E. coli* znajdują się w jelitach bydła i są głównie przypisywane spożyciu niedogotowanej mielonej wołowiny, np. hamburgerów wołowych, ale skażenie krzyżowe z surowego mięsa może przenieść te bakterie do innych pokarmów. Mogą one powodować poważne choroby, a nawet prowadzić do śmierci.

Gronkowiec złocisty zwykle występuje na dłoniach oraz w nosie i wokół nosa zdrowych osób dorosłych. Podczas przygotowywania posiłków pracownicy gastronomii mogą łatwo przenieść ją na jedzenie.



Jak mogę zatrzymać rozwój bakterii?



TRZYMAJ
GORĄCE
POTRAWY
W CIEPLE

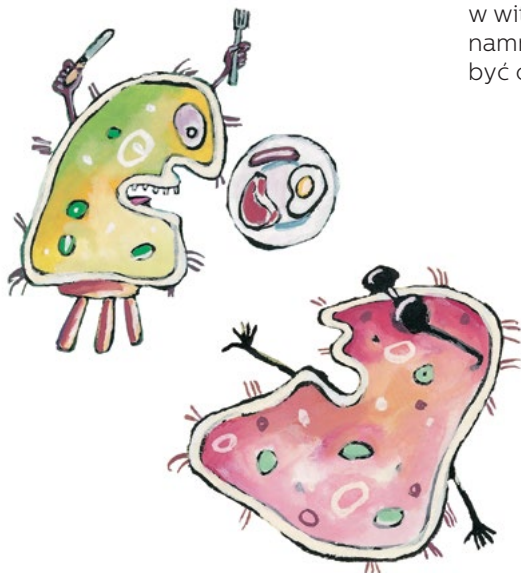
Strefa zagrożenia

Bakterie wywołujące zatrucie pokarmowe rozwijają się temperaturze od 5°C do 63°C - powyżej temperatur chłodzenia i poniżej temperatury gotowania.



TRZYMAJ
ZIMNE
POTRAWY
W ZIMNIE

Jeśli jednak żywność przechowywana jest poza strefą zagrożenia - zimna w temperaturze chłodniczej poniżej 5°C, lub gorąca w temperaturze wyższej niż 63°C - większość bakterii przestanie rosnąć, chociaż nie umiera. Dlatego żywność gorąca powinna być przechowywana w szafce grzewczej, a żywność zimna w witrynie chłodniczej, aby zapobiec namnażaniu się bakterii, które mogą być obecne na tej żywności.



PRZESTRZEGAJ instrukcji stosowania podanych przez producenta na etykiecie.

NIE ZOSTAWIAJ jedzenia na blatach w temperaturze pokojowej – już ponad dwie godziny to zbyt długo.

Zywność powinna być przechowywana w ciepłej lub zimnej witrynie, z dala od miejsca, w którym klienci mogą ją zanieczyścić poprzez dotykanie lub kichanie.

Należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca do bezpiecznego przygotowywania posiłków. Należy również zapewnić wystarczającą przestrzeń do przechowywania żywności.

Nigdy nie używaj żywności po upływie daty przydatności do spożycia, ponieważ może być niebezpieczna, a ponadto jest to nielegalne. Żywność może być używana po upływie daty przydatności do spożycia pod warunkiem, że jest ona nadal w pełni akceptowalna. Jeśli jednak tak się stanie, zdecydowanie zaleca się wskazanie konsumentowi, że żywność jest po terminie przydatności do spożycia. Zawsze dbaj o właściwą wymianę zapasów wszystkich produktów spożywczych, zarówno tych w szafkach grzewczych, lodówkach, jak i w magazynach produktów suchych.



Gorące wskazówki

- **Gotuj dokładnie** – temperatura wewnątrz produktu powinna natychmiast osiągnąć 75°C lub jej odpowiednik, np. 70°C przez dwie minuty. Rdzeń oznacza środek lub najgrubszą część żywności.
- **Trzymaj gorące potrawy w ciepłe** – przechowuj gorącą żywność w szafce grzewczej (powyżej 63°C). Jest to poza strefą zagrożenia.
- **Letnia temperatura jest niebezpieczna** – utrzymywanie letniej temperatury żywności jest idealnym środowiskiem do wzrostu bakterii.
- Ugotowana żywność nieprzechowywana w temperaturze powyżej 63°C powinna być zużyta w ciągu dwóch godzin od ugotowania.
- **Pierwsze weszło – Pierwsze wyszło** – upewnij się, aby pierwsza partia ugotowanej żywności umieszczona w szafce grzewczej była podawana jako pierwsza.
- Tylko raz odgrzewać, czyli regenerować.
- Podgrzewać do temperatury **≥70°C** w rdzeniu potrawy.
- Na koniec dnia wyrzucać resztki gorącej żywności.





Zimne wskazówki

- **Trzymaj zimne potrawy w zimnie**
 - przechowuj zimną żywność w lodówce (poniżej 5°C). Jest to poza strefą zagrożenia, więc bakterie nie będą się rozmnażać. Kiedy żywność jest zamrożona, bakterie przechodzą w stan uśpienia i nie umierają.
 - **Zamrażaj żywność tylko raz**
 - po rozmrożeniu pokarmu bakterie mogą się rozmnażać. Przy ponownym zamrożeniu, ilość bakterii może być na niebezpiecznym poziomie.
 - **Rozmrażaj dokładnie** – jeśli środek potrawy jest nadal zamrożony, może nie być w pełni ugotowany przed podaniem, a niektóre bakterie mogą przetrwać.
- Datuj resztki i zgodnie z ogólną zasadą wyrzucaj po dwóch dniach. Pozostałe na koniec dnia sałatki i dodatki do kanapek mogą być przechowywane do wykorzystania następnego dnia, pod warunkiem że są przykryte i pozostają w temperaturze chłodniczej.
 - Najpierw zużyj resztki i unikaj mieszania ich ze świeżo przygotowanymi sałatkami, czy dodatkami do kanapek.
 - W przypadku chłodzenia ugotowanej żywności do przechowywania w lodówce:
 - schładzaj żywność szybko
 - ale pozwól, aby przed przykryciem i umieszczeniem w lodówce najpierw odparowała z niej para wodna. Pokrojenie potrawy na mniejsze porcje lub umieszczenie w płytkim naczyniu ułatwi szybsze schłodzenie.

Jak mogę powstrzymać rozprzestrzenianie się bakterii zatruwających żywność?

Możesz zapobiec rozprzestrzenianiu się bakterii zatrucia pokarmowego poprzez dobre praktyki obróbki żywności oraz zachowanie odpowiedniej higieny osobistej.



Właściwe praktyki obróbki żywności

- Nigdy nie dopuszczaj do kontaktu surowej żywności z żywnością ugotowaną, lub gotową do spożycia.
- Surową żywność przechowuj oddzielnie od żywności ugotowanej i gotowej do spożycia.
- Ewentualnie przechowuj surowe jedzenie na dolnej półce w lodówce, a ugotowane i gotowe do spożycia na górnych półkach.
- Przechowuj żywność w szczelnie zamkniętych pojemnikach.
- Myj ręce między obróbką surowych i ugotowanych/ gotowych do spożycia pokarmów.
- Do przygotowywania surowej i ugotowanej/ gotowej do spożycia żywności używaj oddzielnych obszarów roboczych, narzędzi i sprzętu. Jeśli nie jest to możliwe, pomiędzy tymi zadaniami dokładnie wyczyść i zdezynfekuj naczynia i powierzchnie robocze.
- Upewnij się, że ścierka do czyszczenia jest czysta i często wymieniana.



Właściwa higiena osobista

Regularnie myj ręce

- Dokładnie myj ręce używając ciepłej wody i mydła w płynie:
 - przed rozpoczęciem pracy,
 - przed obróbką ugotowanej lub gotowej do spożycia żywności,
 - przed użyciem rękawiczek jednorazowych,
 - po obróbce surowej żywności,
 - po skorzystaniu z toalety,
 - po kontakcie ze śmieciami,
 - po paleniu papierosów lub wapowaniu,
 - po dotknięciu włosów lub twarzy, kichnięciu, kaszlnięciu i użyciu chusteczki,
 - po wykonaniu rutynowych prac czyszczących,
 - po uściśnięciu dłoni lub kontakcie z pieniędzmi.

Bądź czysty i schludny

- Bądź czysty i schludny oraz zakładaj czystą odzież ochronną, taką jak fartuch lub kombinezon podczas obsługi, lub podawania żywności.

- Utrzymuj włosy w czystości, zakrywając je czapką lub siatką na włosy. Długie włosy muszą być związane.
- Utrzymuj paznokcie czyste i krótkie.
- Nie używaj silnych perfum, lakieru do paznokci ani nadmiernego makijażu.
- Ogranicz swoją biżuterię do zwykłej obrączki i małych kolczyków.

Ostrożnie postępuj z żywnością

- Nie dotykaj potraw niepotrzebnie – w miarę możliwości należy używać szczypec.
- Nie dłoń w nosie, nie oblizuj palców, nie próbuj jedzenia palcami, nie jedź, nie żuj gumy, nie kaszl ani nie kichaj w pobliżu przygotowywanego lub podawanego jedzenia.
- Rany i skaleczenia zakryj niebieskim opatrunkiem wodoodpornym.
- Poinformuj swojego bezpośredniego przełożonego, jeśli masz biegunkę lub rozstrój żołądka. Jeśli jesteś chory, nie powinieneś przygotowywać ani obrabiać żywności, ale możesz wykonywać inne obowiązki, dopóki choroba nie minie.

Czy muszę sprzątać w obszarze roboczym?

Sprzątanie jest ważne, ponieważ bakterie rozwijają się na brudzie i resztkach jedzenia, co może doprowadzić do skażenia żywności bakteriami zatrucia pokarmowego.

Zawsze „sprzątaj na bieżąco” i wycieraj pozostałości po rozlanych płynach. Staraj się utrzymać czystość i porządek w obszarze roboczym. Regularnie czyść i dezynfekuj powierzchnie przeznaczone do kontaktu z żywnością.

Środki czyszczące usuwają widoczne zabrudzenia. Środki dezynfekujące zabijają bakterie niewidoczne dla oka. Jest niezwykle ważne, aby najpierw czyścić detergentem, w celu usunięcia wszystkich widocznych zanieczyszczeń i resztek jedzenia, aby środek dezynfekujący mógł w 100% skutecznie zabić wszelkie bakterie, które mogą być obecne.



Co pracownicy gastronomii powinni teraz umieć?

Pomimo, że pracownicy gastronomii otrzymali tę informację do przeczytania, będą oni wymagały nadzoru, aby mieć pewność, że wykazują dobre praktyki w zakresie bezpieczeństwa żywności.

Kierownicy/przełożeni mogą skorzystać z poniższej listy, aby sprawdzić, czy pracownicy zajmujący się żywnością wiedzą, jak zastosować następujące zasady z zakresu bezpieczeństwa żywności.

Dodatkowe materiały szkoleniowe z zakresu bezpieczeństwa żywności

FSAI opracowała również zestaw poradników szkoleniowych z zakresu bezpieczeństwa żywności, które wyposażą pracowników w dodatkowe umiejętności, jakie powinni stosować, aby zapewnić sobie bezpieczne postępowanie z żywnością.

Poradnik do szkolenia z zakresu bezpieczeństwa żywności
Poziom 1: Umiejętności indukcyjne
Poziom 2: Umiejętności dodatkowe

Poradnik do szkolenia z zakresu bezpieczeństwa żywności
Poziom 3: Zasady z zakresu bezpieczeństwa żywności dla kadry zarządzającej






Poradniki można zamówić bezpłatnie na naszej stronie internetowej:
www.fsai.ie

Pracownicy gastronomii wiedzą, jak...	Tak <input checked="" type="checkbox"/>
Przechowywać gorącą i zimną żywność	<input type="checkbox"/>
Zapobiegać skażeniom krzyżowym dzięki dobrym praktykom postępowania z żywnością	<input type="checkbox"/>
Myć ręce w razie potrzeby	<input type="checkbox"/>
Nosić i utrzymywać w higienicznym stanie uniform/odzież ochronną	<input type="checkbox"/>
Powiadomić przełożonego, w przypadku wystąpienia biegunki lub rozstroju żołądka	<input type="checkbox"/>
Utrzymywać miejsca pracy w czystości	<input type="checkbox"/>



Food Safety Authority of Ireland
The Exchange, George's Dock, IFSC,
Dublin 1, D01 P2V6

T +353 1 817 1300
E info@fsai.ie

-  Dołącz do nas na LinkedIn
-  Śledź nas na Twitterze @FSAInfo
-  Przywitaj się na Facebooku
-  Odwiedź nas na Instagramie
-  Subskrybuj nasz kanał na Youtube

www.fsai.ie

© FSAI
2022