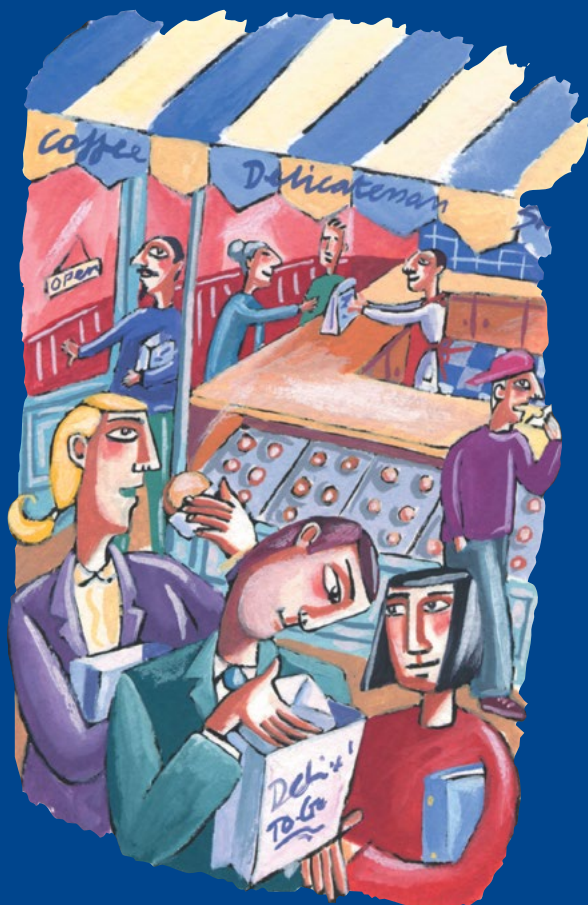


# БЕЗПЕЧНА ЇЖА

---

## НАВИНОС



**Food Safety**  
AUTHORITY OF IRELAND

# Що слід знати працівникам громадського харчування?

**У цьому буклеті викладено навички в галузі безпеки харчових продуктів\*, які мають продемонструвати працівники громадського харчування, перш ніж вони почнуть обробляти харчові продукти на робочому місці.**

Щоб використовувати цей буклет як ефективний навчальний засіб і гарантувати, що працівники громадського харчування успішно застосовуватимуть вивчене на робочому місці, роботодавцям слід:

- Пояснити інформацію своїм працівникам.
- Надавати їм за потреби допомогу й ресурси, наприклад час, обладнання тощо.

Після цього слід оцінити навчання, щоб гарантувати, що працівники громадського харчування успішно застосовуватимуть знання з безпеки харчових продуктів. У кінці буклета наведено чеклист, щоб менеджери/супервайзери могли визначити, чи працівники громадського харчування зрозуміли й застосовують ці навички.



\* Ці навички визначено в «Посібнику з навчання з безпеки харчових продуктів. Рівень 1. Вступні навички та Рівень 2. Додаткові навички», опублікованому Управлінням з безпеки харчових продуктів Ірландії (FSAI).

# БЕЗПЕЧНА ЇЖА

## НАВИНОС

**У метушні сучасного світу дедалі більше людей їдять напівфабрикати і їжу навинос.**

Голодним споживачам, що поспішають у своїх справах, продають гарячі й холодні страви майже на кожній вулиці.

Тому тим, хто готує й обробляє цю їжу, важливо пам'ятати, що погана практика поводження з продуктами може спричинити харчове отруєння.

Харчове отруєння може бути дуже серйозним. Симптоми варіюють від легкого дискомфорту через блювоту й діарею до хвороби, що загрожує життю. Немовлята, вагітні жінки, німечні люди похилого віку й хворі найбільше піддаються ризику харчового отруєння. Отже, незалежно від того, чи ви подаєте гарячі ковбасні рулети на АЗС, чи готуєте сендвічі із шинкою й салатом у гастрономі / роздрібному магазині, вам треба бути впевненим, що їжа, яку ви готуєте й подаєте, безпечна для споживання.

За законом, увесь персонал, який обробляє харчові продукти, повинен бути під наглядом, проінструктований та/або навчений гігієни харчових продуктів, що відповідає його обов'язкам.

Дотримуючись простих правил, наведених у цьому буклеті, ви зможете запобігти харчовому отруєнню своїх клієнтів.



## Що спричиняє харчове отруєння?

Хоча деякі випадки харчового отруєння зумовлені вірусами, більшість із них є наслідком бактеріального забруднення. Бактерії — це крихітні живі структури, які можна побачити лише за допомогою мікроскопа. Більшість бактерій нешкідливі, але деякі можуть спричинити захворювання. Якщо деякі із цих хвороботворних бактерій присутні в їжі, вони можуть стати причиною харчового отруєння.

### Де містяться ці бактерії і як вони потрапляють у їжу?

Вони зустрічаються скрізь — у ґрунті й воді, а також на людях, тваринах і їжі.

**Сирі продукти**, особливо сире м'ясо, птиця й риба, можуть містити небезпечні бактерії. Під час приготування або зберігання їжі бактерії із сирих харчових продуктів можуть бути перенесені на іншу їжу, як-от готові страви або напівфабрикати. Це називають перехресним забрудненням.



**У людей** бактерії живуть як на поверхні тіла, так і всередині — на руках, обличчі, носі й у животі. Працівники громадського харчування можуть переносити бактерії на їжу, якщо не миють руки після користування туалетом або якщо торкаються обличчя чи волосся під час приготування їжі. Клієнти, як і працівники громадського харчування, можуть забруднювати їжу, чхаючи або торкаючись її на прилавку.

**Шкідники**, як-от комахи, домашні тварини, птахи й гризуни, можуть переносити бактерії та забруднювати будь-яку їжу, до якої торкаються.

**У брудних** продовольчих приміщеннях бактерії живуть на бруді й часточках їжі, які можуть забруднити їжу, яку готують.



## Перехресне забруднення

**Працівники громадського харчування, які неправильно поводяться з продуктами під час приготування, можуть поширювати бактерії й забруднювати їжу безпосередньо, якщо:**

- Дозволятимуть сирым продуктам торкатися готової їжі або напівфабрикатів.
- Даватимуть крові або сокам із сирих продуктів капати на іншу їжу.

Працівники громадського харчування також можуть поширювати бактерії та забруднювати їжу опосередковано, якщо:

- Контактуватимуть із готовою їжею або напівфабрикатами відразу після обробки сирих продуктів, не помивши руки.
- Використовуватимуть таке обладнання, як-от ножі, кухонний посуд і дошки для подрібнення для приготування готової їжі й напівфабрикатів після обробки сирих продуктів, без очищення обладнання.
- Розміщатимуть готову їжу або напівфабрикати на прилавках, де були сирі продукти, не очистивши й не дезінфікувавши робочу поверхню.
- Використовуватимуть той самий кухонний рушник для різних робочих поверхонь або ж брудний рушник.

## Що змушує бактерії рости?

**Бактеріям потрібні їжа, тепло, волога й час, щоб рости та розмножуватися.**

**Їжа** — бактерії добре ростуть на харчових продуктах з високим вмістом білків, як-от м'ясо, риба й молочні продукти.

**Температура** — більшості бактерій для росту потрібні теплі умови. Вони добре ростуть за кімнатної температури (21°C).

**Волога** — бактеріям для росту потрібна волога. Вони погано ростуть на сухих продуктах, як-от печиво.

**Час** — бактерії розмножуються дуже швидко й можуть подвоюватися в кількості щойно 20 хвилин.

За кімнатної температури бактерії можуть розмножуватися мільйонами лише впродовж кількох годин на одному шматку їжі. Однієї ложки забрудненої їжі може вистачити, щоб людина сильно захворіла або навіть померла.

Ретельне приготування їжі вбиває бактерії. Для цього центр або серцевина їжі повинні миттєво досягати 75 °C або еквівалентної температури, наприклад 70 °C, протягом двох хвилин. За серцевину приймають найтовщу частину їжі.



# Які бактерії, що спричиняють харчове отруєння, найпоширеніші?

**Бактерії *сальмонели* найчастіше зустрічаються в домашній птиці, але також трапляються у свинині й інших харчових продуктах. Харчове отруєння *сальмонелами* здебільшого пов'язане з уживанням в їжу забруднених курятини, яєць і продуктів їх переробки.**

*Кампілобактер* відносно недавно визнали причиною харчового отруєння, і тепер він перевищує *сальмонелу* як провідну причину харчового отруєння бактеріями в Ірландії. Він присутній у широкому діапазоні тварин і птахів та зазвичай зустрічається в сирому м'ясі птиці.

*Кишкова паличка серотину* O157 і пов'язана з нею *кишкова паличка* містяться в кишечнику великої рогатої худоби й здебільшого пов'язані зі вживанням недовареного яловичого фаршу, наприклад яловичих бургерів, але внаслідок перехресного забруднення ці бактерії із сирого м'яса можуть перейти на інші харчові продукти. Вони можуть спричинити серйозні захворювання й навіть призвести до смерті.

*Золотистий стафілокок* зазвичай зустрічається на руках здорових дорослих і в них у носі або навколо нього. Під час приготування їжі працівники громадського харчування легко можуть занести в неї бактерії.



## Як можна зупинити ріст бактерій?



ТРИМАЙТЕ  
ГАРЯЧУ  
ЇЖУ  
**ГАРЯЧОЮ**

### Небезпечна зона

**Бактерії, які спричиняють харчове отруєння, ростуть за температури від 5°C до 63°C, що вище за температуру охолодження й нижче за температуру приготування їжі.**



ТРИМАЙТЕ  
ХОЛОДНУ  
ЇЖУ  
**ХОЛОДНОЮ**

Однак, якщо їжу тримати поза небезпечною зоною — або холодною за температури охолодження менше за 5°C, або гарячою за температури більше за 63°C, — більшість бактерій перестане рости, хоча й не загине. Тому їжу слід зберігати гарячою в гарячій духовій шафі або холодною на охолоджувальній вітрині, щоб запобігти розмноженню можливих бактерій.





**СЛІД** дотримуватися інструкцій виробника щодо використання, зазначених на етикетці.

**НЕ СЛІД** залишати їжу на прилавках за кімнатної температури: понад дві години — це занадто довго.

Їжу слід зберігати на теплових або охолоджувальних вітринах і не залишати на прилавку, де клієнти можуть забруднити її через доторки або чхання.

У вас має бути достатньо місця для безпечного приготування їжі. Також має бути достатньо місця для зберігання їжі.

Ніколи не використовуйте їжу після дати «Використати до», оскільки це може бути небезпечно, а також це незаконно. Їжу можна використовувати після закінчення її строку придатності за умови, що їжа все ще перебуває в повністю прийнятному стані. Однак там, де це роблять, настійно рекомендовано вказати споживачеві, що строк придатності їжі вже збіг. Завжди забезпечуйте належну ротачію запасів для всіх продуктів, де б вони не зберігалися — у духовій шафі, холодильнику чи в коморі сухих продуктів.



## Поради щодо гарячих страв

- **Ретельно готуйте їжу:** температура серцевини повинна миттєво досягати 75°C або еквівалентної позначки, наприклад 70°C, протягом двох хвилин. За серцевину приймають центр або найтовщу частину їжі.
- **Тримайте гарячу їжу гарячою:** тримайте гарячу їжу в гарячій духовій шафі (вище за 63°C). Це за межами небезпечної зони.
- **Тепла їжа небезпечна:** утримання їжі тільки теплою — ідеальне середовище для розмноження бактерій.
- Готову їжу, що не зберігається за температури вище за 63°C, слід використовувати протягом двох годин після приготування.
- **Що зроблено раніше, має бути з'їдено раніше:** переконайтеся, що першою подається перша партія приготованої їжі, поміщеної в гарячу духову шафу.
- Повторний нагрів, тобто регенерація, має бути лише один раз.
- Розігрівайте їжу, доки її серцевина не досягне температури  $\geq 70^\circ\text{C}$ .
- Наприкінці дня викидайте залишки гарячої їжі.





## Поради щодо холодних страв

- **Тримайте холодну їжу холодно:** тримайте її на охолоджувальній вітрині (за температури нижче за 5°C). Це за межами небезпечної зони, тому бактерії не розмножуватимуться. Коли їжу заморозили, бактерії не гинуть, а засинають.
- **Заморожуйте їжу лише раз:** шойно їжа розморожується, бактерії можуть розмножуватися. Якщо її знову заморозити, кількість бактерій може досягти небезпечного рівня.
- **Ретельно розморозуйте:** якщо серцевина їжі все ще заморожена, вона може не повністю приготуватися перед поданням і деякі бактерії можуть вижити.
- Датуйте залишки і, як правило, викидайте їх через два дні. Салати й сендвічеві начинки, що залишилися наприкінці дня, можна зберігати для використання протягом наступного дня за умови, що вони покриті та залишаються за температури охолодження.
- Спочатку використовуйте залишки й уникайте їх змішування зі свіжоприготованими салатами або сендвічевими начинками.
- Якщо охолоджуєте готову їжу для зберігання в холодильнику, охолоджуйте її швидко, але спочатку дайте парі випаруватися з їжі, перш ніж покрити її й помістити в холодильник. Якщо їжу розрізати на менші частини або розкласти її в неглибокій таці, це пришвидшить її охолодження.

## Як можна зупинити поширення бактерій, що спричиняють харчове отруєння?

**Ви можете запобігти поширенню бактерій, що спричиняють харчове отруєння, завдяки належній практиці обробки харчових продуктів і дотриманню належної особистої гігієни.**



### **Належна практика обробки харчових продуктів**

- Ніколи не дозволяйте сирій їжі контактувати з готовою їжею або напівфабрикатами.
- Зберігайте сирі продукти окремо від готової їжі або напівфабрикатів.
- Крім того, зберігайте сирі продукти на нижній полиці в холодильнику, а готову їжу й напівфабрикати — на верхніх полицях.
- Тримайте їжу покритою або зберігайте її в закритих харчових контейнерах.

- Мийте руки, коли після обробки сирих продуктів переходите до обробки готової їжі / напівфабрикатів.
- Використовуйте окремі робочі зони, посуд та обладнання для приготування сирової їжі й готової їжі / напівфабрикатів. Якщо це неможливо, ретельно очистіть і продезінфікуйте посуд та робочі поверхні між цими завданнями.
- Стежте, щоб ваш кухонний рушник був чистий і його часто змінювали.



## Належна особиста гігієна

### Регулярно мийте руки

- Ретельно мийте руки, використовуючи гарячу воду й рідке мило:
  - перед початком роботи;
  - перед обробкою готової їжі або напівфабрикатів;
  - перед використанням одноразових рукавичок;
  - після обробки сирих продуктів;
  - після користування туалетом;
  - після прибирання сміття;
  - після куріння або вейпінгу;
  - після торкання волосся або обличчя, чхання, кашлю та використання носовичка;
  - після виконання щоденного комплексного прибирання;
  - після потискання рук або торкання до грошей.

### Будьте чистими й охайними

- Будьте чистими й охайними та надягайте чистий захисний одяг, наприклад фартух або комбінезон під час обробки продуктів або подавання їжі.
- Зберігайте волосся чистим і покритим під шапочкою або сіткою для волосся. Довге волосся обов'язково має бути зібраним.

- Тримайте нігті чистими й короткими.
- Не користуйтеся парфумами із сильним запахом, лаком для нігтів і не робіть надмірний макіяж.
- Обмежте кількість прикрас звичайною обручкою й маленькими сережками.

### Поводьтеся з їжею обережно

- Зайвий раз не торкайтеся їжі: використовуйте щипці, де можливо.
- Не длубайтеся в носі, не облизуйте пальці, не беріть їжу пальцями, не їжте, не жуйте жвачку, не кашляйте й не чхайте біля їжі, яку готуєте або подаєте.
- Накривайте порізи й садна синьою водонепроникною пов'язкою.
- Повідомте свого безпосереднього керівника, якщо у вас діарея або розлад шлунка. Якщо ви захворіли, не варто готувати або обробляти їжу, але можна виконувати альтернативні обов'язки, доки хвороба не пройде.

## Чи треба очищати робочу зону?

**Очищення важливе, оскільки бактерії ростуть на частинках бруду та їжі й можуть призвести до забруднення їжі бактеріями, що спричиняють харчове отруєння.**

Завжди прибирайте, закінчивши роботу, і витирайте, як щось розіллете. Намагайтеся підтримувати чистоту й порядок у робочій зоні. Регулярно очищайте й дезінфікуйте поверхні харчових продуктів.

Мийні засоби очищають, видаляючи видимий бруд. Дезінфікувальні засоби вбивають бактерії, які невидимі для очей. Дуже важливо спочатку очистити поверхню за допомогою мийного засобу, щоб видалити всі видимі бруд і часточки їжі, щоб дезінфікувальний засіб міг бути на 100 % ефективним, знищивши всі бактерії, які там можуть бути.



# Що працівники громадського харчування мають бути в змозі зараз робити?

**Попри те, що працівникам громадського харчування надали для ознайомлення цю Інформацію, за ними слід наглядати, щоб переконатися, що вони демонструють належну практику безпеки харчових продуктів.**

Менеджери/супервайзери можуть скористатися чеклистом нижче, щоб переконатися, що працівники

громадського харчування знають, як демонструвати належні навички безпеки харчових продуктів.

## **Додаткові навчальні матеріали з безпеки харчових продуктів**

FSAI також випустила набір навчальних посібників з безпеки харчових продуктів, які нададуть працівникам додаткові навички безпеки харчових продуктів, які вони мають використовувати для гарантування безпечного поводження з продуктами.

**Посібник з безпеки харчових продуктів.  
Рівень 1: Вступні навички й  
Рівень 2: Додаткові навички**

**Посібник з безпеки харчових продуктів. Рівень 3: Навички управління безпекою харчових продуктів**

Ці посібники можна безоплатно замовити на нашому вебсайті: [www.fsai.ie](http://www.fsai.ie)






Працівники громадського харчування знають, як...	Так
	<input checked="" type="checkbox"/>
Зберігати гарячу їжу гарячою й холодну їжу холодною	<input type="checkbox"/>
Запобігати перехресному забрудненню за допомогою належної практики обробки харчових продуктів	<input type="checkbox"/>
За потреби мити руки	<input type="checkbox"/>
Одягати й зберігати уніформу / захисний одяг, дотримуючись належної гігієни	<input type="checkbox"/>
Повідомляти керівника, якщо страждають на діарею або розлад шлунка	<input type="checkbox"/>
Підтримувати чистоту робочих зон	<input type="checkbox"/>



**Food Safety**  
AUTHORITY OF IRELAND

**Управління з безпеки харчових продуктів Ірландії**  
Біржа, Джордж-Док,  
Міжнародний центр фінансових послуг (IFSC)  
Дублін 1, D01 P2V6

**Тел.:** +353 1 817 1300  
**Ел. пошта:** info@fsai.ie

-  Приєднуйтеся до нас на LinkedIn
-  Підпишіться на нас у Twitter @FSAInfo
-  Привітайтеся з нами у Facebook
-  Відвідайте нас в Instagram
-  Підпишіться на наш канал на YouTube

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

© FSAI  
2022