

ALIMENTE SIGURE

# La pachet



Food Safety  
AUTHORITY OF IRELAND

# Ce trebuie să știe manipulatorii de alimente?

**Această broșură prezintă competențele în materie de siguranță alimentară\* pe care manipulatorii de alimente trebuie să le dețină înainte de a începe să manipuleze alimentele la locul de muncă.**

Pentru a utiliza această broșură în chip de ajutor de formare eficient și pentru a se asigura faptul că manipulatorii de alimente implementează cu succes formarea la locul de muncă, angajatorii ar trebui să:

- Explice informațiile angajaților
- Ofere asistență și resurse, de exemplu, timp, echipament etc., conform cerințelor

Ulterior, formarea trebuie să fie evaluată pentru a asigura faptul că personalul care se ocupă cu manipularea alimentelor pune în aplicare cunoștințele privind siguranța alimentară. La sfârșitul acestei broșuri este furnizată o listă de verificare pentru manageri/supervizori care poate fi folosită pentru a stabili dacă manipulatorii de alimente de la locul de muncă au înțeles și pun în aplicare aceste competențe.



\* Aceste abilități sunt identificate în „Ghidul FSAI privind formarea profesională în domeniul siguranței alimentare Nivelul 1 - Competențe de bază și Nivelul 2 - Competențe suplimentare”.

## ALIMENTE SIGURE

# La pachet

**În agitația lumii de astăzi, din ce în ce mai mulți oameni mănâncă semipreparate și mâncare la pachet.**

Mâncăruri calde și reci sunt servite consumatorilor cărora le este foame pe aproape toate străzile, în timp ce aceștia își continuă activitățile cotidiene. Prin urmare, este important pentru cei care pregătesc și manipulează alimentele respective să rețină că practicile necorespunzătoare de manipulare a alimentelor pot provoca toxiinfecții alimentare.

Toxiinfecțiile alimentare pot fi foarte grave. Simptomele variază de la un disconfort ușor cauzat de vărsături și diaree, la boli care pun viața în pericol. Copiii mici, femeile însărcinate, vârstnicii fragili și bolnavii sunt cei mai expuși riscului de intoxicație alimentară. Deci, fie că serviți rulouri cu cârnați fierbinți într-o benzinărie, fie că pregătiți sandvișuri cu șuncă și salată de varză într-un magazin de produse alimentare gata de consum/supermagazin, trebuie să vă asigurați că mâncarea pe care o preparați și o serviți este sigură pentru consum.

Prin lege, toți membrii personalului care manipulează alimente trebuie să fie supravegheați, informați și/sau instruiți cu privire la normele de igienă alimentară, în mod corespunzător cu responsabilitățile care le revin.

Puteți preveni eventualele toxiinfecții alimentare ale clienților dumneavoastră urmând regulile simple prezentate în această broșură.



## Care sunt cauzele toxiinfecțiilor alimentare?

**În timp ce virusurile pot provoca anumite cazuri de toxiinfecție alimentară, majoritatea acestora rezultă din contaminarea bacteriană. Bacteriile sunt mici structuri vii care pot fi văzute doar la microscop. Majoritatea bacteriilor sunt inofensive, dar unele dintre acestea pot provoca boli. Dacă sunt prezente în alimente, unele dintre aceste bacterii cauzatoare de boli pot provoca toxiinfecții alimentare.**

### Unde se găsesc aceste bacterii și cum ajung pe alimente?

Ele se găsesc peste tot, în sol și apă, precum și pe oameni, animale și alimente.

**Produsele crude**, în special carnea crudă, carnea de pasăre și pește, pot conține bacterii periculoase. Bacteriile de pe alimentele crude pot fi apoi transferate pe alte alimente, cum ar fi pe mâncarea gătită sau pe cea gata de consum, în timpul preparării sau depozitării acestora. Acest proces se numește contaminare încrucișată.



**Oamenii** au bacterii în și pe corp: pe mâini, pe față, pe nas și în stomac. Manipulatorii de alimente pot transfera bacterii pe alimente dacă nu se spală pe mâini după ce merg la toaletă sau dacă își ating fața sau părul în timp ce pregătesc mâncarea. Clienții, ca și manipulatorii de alimente, pot contamina alimentele strănutând sau atingând alimentele expuse.

**Dăunători** cum ar fi insectele, animalele de companie, păsările și rozătoarele pot transporta bacterii și pot contamina orice aliment pe care îl ating.

Spațiile murdare destinate produselor alimentare conțin bacterii pe particule de murdărie și alimente care pot contamina alimentele care sunt preparate.



## Contaminare Încrucișată

**Manipulatorii de alimente care manipulează alimentele în mod necorespunzător în timpul preparării pot răspândi bacteriile și pot contamina alimentele în mod direct dacă:**

- Pun în contact mâncarea crudă cu mâncarea gătită sau cu aceea gata de consum
  - Permit sângelui sau fluidelor din alimentele crude să se scurgă pe alte alimente
- Manipulatorii de alimente pot, de asemenea, să răspândească bacterii și să contamineze indirect alimentele dacă:
- Manipulează mâncarea gătită sau alimentele gata de consum imediat după manipularea alimentelor crude, fără a se spăla pe mâinilor
  - Utilizează echipamente precum cuțite, ustensile de bucătărie și tocătoare pentru prepararea mâncării gătite și a alimentelor gata de consum, după prepararea alimentelor crude, fără curățarea echipamentelor respective
  - Așează mâncarea gătită sau alimentele gata de consum pe suprafețe unde au fost alimente crude, fără a curăța și dezinfecta suprafața de lucru
  - Folosesc aceeași lavetă pe diferite suprafețe de lucru sau folosesc lavete murdare

## Ce face bacteriile să crească?

**Bacteriile au nevoie de hrană, căldură, umiditate și timp pentru a se dezvolta și a se înmulți.**

**Alimente,** – bacteriile se dezvoltă bine pe alimentele bogate în proteine, cum ar fi carnea, peștele și produsele lactate.

**Temperatura,** – majoritatea bacteriilor au nevoie de medii calde pentru a se dezvolta. Ele se dezvoltă bine la temperatura camerei (21°C).

**Umiditate,** – bacteriile necesită umiditate pentru a crește. Ele nu se dezvoltă bine pe produse uscate, cum ar fi biscuiții.

**Timp,** – bacteriile se înmulțesc foarte repede și își pot dubla numărul la fiecare 20 de minute.

La temperatura camerei, bacteriile se pot înmulți și ajunge să numere milioane, în doar câteva ore, pe o singură bucată de mâncare. O linguriță de mâncare contaminată poate fi suficientă pentru a vă îmbolnăvi foarte tare – sau chiar pentru a vă omorî.

Gătitul bine al alimentelor ucide bacteriile. În acest scop, centrul sau miezul alimentului trebuie să ajungă la 75°C instantaneu sau echivalent, de exemplu, la 70°C timp de două minute. Miezul este considerat partea cea mai groasă a alimentului.



# Care sunt cele mai răspândite bacterii care provoacă toxiinfecții alimentare?

**Bacteria *Salmonella* se găsește cel mai frecvent în carnea de pasăre de curte, dar și în carnea de porc și în alte alimente. Toxiinfecția alimentară produsă de *Salmonella* este asociată în principal cu consumul de carne de pui și ouă contaminate și a produselor derivate.**

*Campylobacter* a fost recunoscută relativ recent drept cauza toxiinfecțiilor alimentare și, în prezent, depășește *Salmonella* ca principală cauză a toxiinfecțiilor alimentare cu surse bacteriene în Irlanda. Este prezentă într-o gamă largă de animale și păsări și este întâlnită în mod obișnuit în carnea crudă de pasăre.

*E. coli* O157 și alte tipuri de *E. coli* se găsesc în intestinalele bovinelor și sunt asociate în principal cu consumul de carne de vită tocată, gătită insuficient, de exemplu, hamburgeri de vită, dar contaminarea încrucișată de la carnea crudă poate transfera aceste bacterii pe alte alimente. Acestea pot provoca boli grave și pot duce chiar la deces.

*Stafilococul aurii* se găsește de obicei pe mâini și în și în jurul nasului adulților sănătoși. În timpul preparării alimentelor, manipulatorii de alimente îl pot transfera cu ușurință pe alimente.



# Cum pot opri dezvoltarea bacteriilor?



A SE PĂSTRA  
FIERBINTE  
MÂNCAREA  
**FIERBINTE**

## Zona de pericol

**Bacteriile care provoacă  
intoxicații alimentare se  
dezvoltă la temperaturi  
cuprinse între 5°C și 63°C,  
peste temperaturile  
de refrigerare și sub  
temperaturile de preparare.**



A SE PĂSTRA  
LA RECE  
MÂNCAREA  
**RECE**

Cu toate acestea, dacă alimentele sunt ținute în afara zonei de pericol, fie reci la temperaturi de refrigerare mai mici de 5°C, fie fierbinți la temperaturi de peste 63°C, majoritatea bacteriilor nu se vor mai dezvolta, chiar dacă nu vor muri. Prin urmare, alimentele trebuie păstrate la cald într-o unitate de păstrare la cald sau la rece într-o unitate frigorifică de prezentare pentru a preveni înmulțirea bacteriilor ce pot fi prezente pe alimente.





**Urmați** instrucțiunile producătorului de utilizare, de pe etichetă.

**NU** lăsați mâncarea pe suprafețe de lucru la temperatura camerei, mai mult de două ore înseamnă prea mult timp.

Alimentele trebuie păstrate în unități de prezentare la cald sau la rece și nu trebuie lăsate în locuri unde clienții le pot contamina prin manipulare sau strănut.

Trebuie să aveți suficient spațiu pentru a efectua prepararea alimentelor în condiții de siguranță. De asemenea, trebuie să existe suficient spațiu pentru depozitarea alimentelor.

Nu utilizați niciodată alimente după data de expirare deoarece ar putea fi periculoase și, în plus, pentru că este ilegal să faceți acest lucru. Alimentele pot fi utilizate după data de expirare, cu condiția ca alimentele să fie încă într-o stare pe deplin acceptabilă. Cu toate acestea, în cazul în care se procedează astfel, se recomandă cu tărie să se indice consumatorului faptul că alimentul a depășit termenul de valabilitate. Asigurați întotdeauna o bună rotație a stocurilor pentru toate alimentele, indiferent dacă sunt depozitate într-o unitate de păstrare la cald, frigider sau depozit de produse uscate.



# Sfaturi pentru alimentele fierbinți

- **Gătiți bine alimentele**, temperatura internă trebuie să ajungă instantaneu la 75°C sau echivalent, de exemplu, la 70°C timp de două minute. Miezul este considerat partea cea mai groasă a alimentului.
- **Păstrați fierbinți alimentele fierbinți**, păstrați alimentele fierbinți într-o unitate de păstrare la cald (peste 63°C). Acest lucru este în afara zonei de pericol.
- **Alimentele călduțe sunt periculoase**, păstrarea alimentelor doar la cald constituie un mediu perfect pentru dezvoltarea bacteriilor.
- Alimentele gătite care nu sunt păstrate la peste 63°C trebuie consumate în termen de două ore de la preparare.
- **Primul intrat – primul ieșit**, asigurați-vă că primul lot de mâncare gătită plasat în unitatea de păstrare la cald este servit primul.
- Reîncălziți, adică regenerați, doar o singură dată.
- Reîncălziți până la temperaturi **≥70°C** în centrul alimentului.
- Aruncați alimente păstrate la cald rămase la sfârșitul zilei.





## Sfaturi pentru alimentele reci

- **A se păstra la rece** – a se păstra într-o unitate refrigerantă de prezentare (sub 5°C). Acest lucru este în afara zonei de pericol, astfel încât bacteriile nu se vor înmulți. Când alimentele sunt congelate, bacteriile sunt adormite, nu sunt omorâte.
- **Congelați alimentele doar o singură dată**, când alimentele sunt decongelate, bacteriile se pot înmulți. În cazul în care alimentele sunt congelate din nou, cantitatea de bacterii poate fi la un nivel periculos.
- **Dezghețați bine**, dacă centrul alimentului este încă înghețat, este posibil să nu se gătească complet înainte de servire, iar unele bacterii pot supraviețui.
- Datați alimentele rămase și, ca regulă generală, aruncați-le după două zile. Salatele și umpluturile de sandviș rămase la sfârșitul zilei pot fi păstrate pentru a fi utilizate în ziua următoare, cu condiția să fie acoperite și să rămână la temperaturi de refrigerare.
- Utilizați mai întâi alimentele rămase și evitați amestecarea acestora cu salate sau cu umpluturi de sandviș proaspăt preparate.
- Dacă răciți alimentele gătite pentru păstrare la frigider, răciți rapid alimentele, dar lăsați aburul să se evapore din alimente înainte de a le acoperi și a le pune la frigider. Tăierea alimentelor în părți mai mici sau răspândirea acestora într-un vas puțin adânc va facilita răcirea mai rapidă.

## Cum pot opri răspândirea bacteriilor ce cauzează toxiinfecții alimentare?

**Puteți preveni răspândirea bacteriilor ce cauzează toxiinfecții alimentare prin bune practici de manipulare a alimentelor și prin păstrarea unei bune igiene personale.**



### Bune practici de manipulare a alimentelor

- Nu lăsați niciodată alimentele crude să intre în contact cu alimentele gătitе sau cu alimentele gata de consum.
- Depozitați alimentele crude separat de alimentele gătitе și de alimentele gata de consum.
- Ca alternativă, depozitați alimentele crude pe raftul de jos în frigider și depozitați alimentele gătitе și alimentele gata de consum pe rafturile de sus.
- Păstrați alimentele acoperite sau păstrați-le în recipiente etanșate pentru alimente.
- Spălați-vă pe mâini între manipularea alimentelor crude și a celor fierte/gata de consum.
- Utilizați zone de lucru, ustensile și echipamente separate pentru prepararea alimentelor crude și pentru cele gătitе/gata pentru consum. Dacă acest lucru nu este posibil, curățați și dezinfectați corespunzător ustensilele și suprafețele de lucru între aceste sarcini.
- Asigurați-vă că laveta pe care o folosiți este păstrată curată și este înlocuită frecvent.



## O bună igienă personală

### Spălați-vă pe mâini în mod regulat

- Spălați-vă bine pe mâini cu apă fierbinte și săpun lichid:
  - Înainte de începerea lucrului
  - Înainte de a manipula alimente gătitе sau alimente gata de consum
  - Înainte de a utiliza mănuși de unică folosință
  - După manipularea alimentelor crude
  - După ce ați fost la toaletă
  - După ce manipulați gunoi
  - După ce fumați țigări clasice sau electronice
  - După ce vă atingeți părul sau fața, strănutați, tușiți și folosiți o batistă
  - După efectuarea activităților de curățare de rutină
  - După strângerea mâinilor sau manipularea banilor

### Fiți curați și îngrijiți

- Fiți curați, îngrijiți și purtați îmbrăcăminte de protecție curată, cum ar fi un șorț sau o salopetă, atunci când manipulați sau serviți alimente.

- Păstrați-vă părul curat și acoperit cu o șapcă sau plasă de păr. Părul lung trebuie să fie legat.
- Păstrați-vă unghiile curate și scurte.
- Nu folosiți parfum puternic, ojă sau machiaj excesiv.
- Limitați bijuteriile purtate la o verighetă simplă și cercei mici.

### Tratați alimentele cu grijă

- Nu manipulați alimentele în mod inutil, utilizați un clește când este posibil.
- Nu vă scobiți în nas, nu vă lingeți degetele, nu gustați alimentele cu degetele, nu mâncați, nu mestecați gumă, nu tușiți sau strănutați în apropierea alimentelor pe care le pregătiți sau le serviți.
- Acoperiți-vă tăieturile și rănilor cu un pansament impermeabil albastru.
- Informați-vă superiorul direct dacă aveți diaree sau tulburări gastrice. Dacă sunteți bolnav, nu trebuie să preparați sau să manipulați alimente, dar puteți îndeplini sarcini alternative până la trecerea bolii.

## Trebuie să curăți zona de lucru?

**Curățarea este importantă, deoarece bacteriile se dezvoltă pe murdărie și pe particulele de alimente și pot duce la contaminarea alimentelor cu bacterii care provoacă toxiinfecții alimentare.**

Întotdeauna „curățați în timpul activității” și curățați scurgerile imediat ce apar. Încercați să păstrați zona de lucru curată și ordonată. Curățați și dezinfectați în mod regulat suprafețele cu care intră în contact alimentele.

Detergenții curăță prin îndepărtarea murdăriei vizibile. Dezinfectanțiiucid bacteriile care nu se văd cu ochiul liber. Este foarte important să curățați mai întâi cu un detergent pentru a îndepărta toată murdăria vizibilă și resturile alimentare, astfel încât dezinfectantul să poată avea o eficiență de 100% în uciderea oricărei bacterii ce poate fi prezentă.



# Ce ar trebui să fie în măsură să facă acum manipulatorii de alimente?

Deși persoanele care se ocupă cu manipularea alimentelor au primit aceste informații pentru a le citi, ele vor trebui să fie supravegheate pentru a asigura faptul că respectă bunele practici în materie de siguranță alimentară.

Managerii/supervizorii pot utiliza lista de verificare de mai jos pentru a verifica dacă manipulatorii de alimente prezintă următoarele competențe în materie de siguranță alimentară.

## Resurse suplimentare de formare în domeniul siguranței alimentare

FSAI a elaborat, de asemenea, un ghid de instruire în domeniul siguranței alimentare care va oferi angajaților competențe suplimentare în materie de siguranță alimentară și pe care angajatul ar trebui să-l utilizeze pentru a se asigura că aceștia manipulează alimentele în condiții de siguranță.

### Ghid de formare în domeniul siguranței alimentare Nivelul 1: Competențe de bază și Nivelul 2: Competențe suplimentare

### Ghid de formare în domeniul siguranței alimentare Nivelul 3: Competențe de management în domeniul siguranței alimentare

Acest ghid pot fi comandat gratuit pe site-ul nostru web: [www.fsai.ie](http://www.fsai.ie)

Manipulatorii de alimente știu cum să...	Da
	<input checked="" type="checkbox"/>
Păstreze fierbinți alimentele fierbinți și reci, alimentele reci	<input type="checkbox"/>
Prevină contaminarea încrucișată prin bune practici de manipulare a alimentelor	<input type="checkbox"/>
Se spele pe mâini când este necesar	<input type="checkbox"/>
Poarte și să mențină în condiții igienice uniforma/îmbrăcămintea de protecție	<input type="checkbox"/>
Își informeze supraveghetorul dacă suferă de diaree sau de tulburări gastrice	<input type="checkbox"/>
Păstreze curate zonele de lucru	<input type="checkbox"/>



**Autoritatea pentru Siguranța Alimentară din Irlanda**

The Exchange, George 's Dock, IFSC,  
Dublin 1, D01 P2V6

**T** +353 1 817 1300

**E** [info@fsai.ie](mailto:info@fsai.ie)



Alăturați-vă nouă pe LinkedIn



Urmăriți-ne pe Twitter @FSAInfo



Salutați-ne pe Facebook



Vizitați-ne pe Instagram



Abonați-vă la canalul nostru YouTube

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

© FSAI  
2022