

SAUGUS MAISTAS

līssinešimui



Food Safety
AUTHORITY OF IRELAND

Ką turi žinoti su maistu dirbantys asmenys?

Šiame lankstinuke yra nurodyti saugaus elgesio su maistu įgūdžiai* kuriuos su maistu dirbantys asmenys privalo sugebėti pademonstruoti prieš pradėdant darbą su maistu darbovietėje.

Tam, kad šis lankstinukas būtų naudojamas kaip efektyvi mokymo priemonė, ir kad su maistu dirbantys žmonės sėkmingai pritaikytų apmokymą darbo vietoje, darbdaviai turėtų:

- Paaikškinti informaciją savo darbuotojams
- Pagal poreikį teikti pagalbą ir išteklius, pvz., laiką, įrangą ir pan.

Po to apmokymas turėtų būti įvertintas, kad būtų įsitikinta, kad su maistu dirbantis žmogus pritaiko saugaus elgesio su maistu žinias. Šio lankstinuko nugarinėje pusėje yra pateikiamas kontrolinis sąrašas vadovams ir prižiūrėtojams, kad galėtų nustatyti ar su maistu dirbantys žmonės suprato ir pritaiko tuos įgūdžius darbo vietoje.



* Šie įgūdžiai yra identifikuoti kaip FSAI „Saugaus elgesio su maistu vadovas, 1 lygis - Įvadiniai įgūdžiai ir 2 lygis Papildomi įgūdžiai“

SAUGUS MAISTAS

Išsinešimui

Šiame skubančiame dabartiniame pasaulyje vis daugiau ir daugiau žmonių valgo maisto pusegaminius ir maistą išsinešimui.

Beveik kiekvienoje gatvėje karštas ir šaltas maistas parduodamas alkaniems skubantiems klientams. Todėl labai svarbu atsiminti tiems, kurie dirba su maistu ir jį ruošia, kad netinkamas maisto paruošimas gali sukelti apsinuodijimą maistu.

Apsinuodijimas maistu gali būti labai rimtas. Simptomai gali būti įvairūs: nuo nedidelio diskomforto dėl vėmimo ir viduriavimo iki gyvybei grėsmę keliančių ligų. Kūdikiai, nėščios moterys, silpni vyresnio amžiaus ir sergantys žmonės turi didžiausią apsinuodijimo maistu riziką. Taigi, ar jūs ruošiate karštas bandeles su dešrele kuro kolonėlėje ar kumpio ir šviežių daržovių su majonezu sumuštinius kulinarijos parduotuvėje ar prekybos centre, jūs turite įsitikinti, kad jūsų ruošiamas ir patiekiamas maistas yra saugus valgyti.

Pagal įstatymą, visas su maistu dirbantis personalas turi būti prižiūrimas ir apmokytas maisto higienos atitinkamai pagal jų pareigas.

Jūs galite apsaugoti savo klientus nuo apsinuodijimo maistu laikydamiesi paprastų taisyklių, nurodytų šiame lankstinuke.



Kas sukelia apsinuodijimą maistu?

Nors virusai sukelia kai kuriuos apsinuodijimo maistu atvejus, dažniausiai tai sukelia bakterinis užterštumas. Bakterijos yra mažos gyvos struktūros, kurios gali būti matomos tik mikroskopu. Daug bakterijų yra nepavojingos, tačiau kai kurios gali sukelti ligas. Kai kurios ligas sukeliančios bakterijos, atsidūrę maiste, gali sukelti apsinuodijimą maistu.

Kur randama šių bakterijų ir kaip jos patenka į maistą?

Jų randama visur – dirvožemyje ir vandenyje, taip pat ant žmonių, gyvūnų ir maisto produktų.

Žaliuose produktuose, ypač žaliuose mėsoje, paukštienoje ir žuvyje, gali būti pavojingų bakterijų. Bakterijos, esančios ant žalių maisto produktų, gali patekti ant kitų maisto produktų, pvz., virtų ar paruoštų vartoti maisto produktų, juos ruošiant ar laikant. Tai vadinama kryžmine tarša.



Bakterijas **žmonės** nešioja ant savo kūno ir savo kūne – ant rankų, veido, nosies ir skrandyje. Dirbantys su maistu žmonės gali pernešti bakterijas į maistą, jei nesiplauna rankų po tualetu arba jei ruošdami maistą liečia veidą ar plaukus. Klientai, kaip ir su maistu dirbantys žmonės, gali užkrėsti maistą čiaudėdami arba liesdami eksponuojamą maistą.

Tokie kenkėjai kaip vabzdžiai, naminiai gyvūnai, paukščiai ir graužikai gali pernešti bakterijas ir užkrėsti maistą, prie kurio prisiliečia.

Nešvariose maisto patalpose ant nešvarumų ir maisto dalelių veisiasi bakterijos, kurios gali užteršti ruošiamą maistą.



Kryžminė tarša

Su maistu dirbantys žmonės, netinkamai tvarkantys maistą ruošimo metu, gali platinti bakterijas ir tiesiogiai užteršti maistą:

- Leisdami žaliam maistui susiliesti su pagamintu arba valgymui paruoštu maistu
- Leisdami kraujui ar sultims iš žalio maisto lašėti ant kito maisto.

Su maistu dirbantys žmonės taip pat gali platinti bakterijas ir užteršti maistą netiesiogiai:

- Virtą arba paruoštą valgyti maistą tvarkydami iš karto po to, kai tvarkė žalią maistą, nenusiplovę rankų.
- Naudodami įrangą, pavyzdžiui, peilius, virtuvės reikmenis ir pjaustymo lenteles pagamintam ir paruoštam maistui po to, kai buvo ruošiamas žalias maistas, neišvalius įrangos.
- Pagamintą ar paruoštą valgyti maistą dėdami ant stalviršių, ant kurių buvo žalias maistas, neišvalius ir nedezinfekavus darbinio paviršiaus
- Naudodami tą pačią šluostę skirtingiems darbo paviršiams arba naudodami nešvarias šluostes

Kas lemia bakterijų augimą?

Bakterijoms augti ir daugintis reikia maisto, šilumos, drėgmės ir laiko.

Maistas – bakterijos gerai auga daug baltymų turinčiuose maisto produktuose, pavyzdžiui, mėsoje, žuvyje ir pieno produktuose.

Temperatūra – daugumai bakterijų augti reikia šiltų sąlygų. Jos gerai auga kambario temperatūroje (21°C).

Drėgmė – bakterijoms augti reikia drėgmės. Jos blogai auga ant sausų produktų, pvz., sausainių.

Laikas – Bakterijos dauginasi labai greitai ir jų skaičius gali padvigubėti kas 20 minučių.

Kambario temperatūroje bakterijos gali daugintis milijonais jau po kelių valandų ant vieno maisto produkto. Vieno užteršto maisto šaukšto gali pakakti, kad labai susirgtumėte arba net gali jus užmušti.

Kruopščiai ruošiant maistą sunaikinamos bakterijos. Kad tai būtų pasiekta, maisto viduryje arba šerdyje temperatūra turi iš karto pasiekti 75°C arba lygiavertę temperatūrą, pvz., 70°C per dvi minutes. Šerdimi laikoma storiausia maisto produkto dalis.



Kokios yra dažniausiai maistą apnuodijančios bakterijos?

Salmonelės bakterijos dažniausiai aptinkamos paukštienoje, tačiau jų taip pat randama kiaulienoje ir kituose maisto produktuose. Apsinuodijimas maistu salmonelėmis dažniausiai siejamas su užkrėtos vištienos, kiaušinių ir jų produktų vartojimu.

Kampilobakterija palyginti neseniai pripažinta kaip apsinuodijimo maistu priežastis ir šiuo metu ji viršija salmoneles kaip pagrindinė bakterinio apsinuodijimo maistu priežastis Airijoje.

Jo yra įvairiuose gyvūnuose ir paukščiuose, dažniausiai aptinkama ant žalios paukštienos.

E. coli O157 ir jai giminingos *E. coli* aptinkamos galvijų žarnyne ir dažniausiai siejamos su nepakankamai termiškai apdorotos maltos jautienos, pvz., jautienos mėsainių, vartojimu, tačiau kryžminė tarša nuo žalios mėsos gali perkelti šias bakterijas į kitus maisto produktus. Jos gali sukelti sunkias ligas ir net baigtis mirtimi.

Auksinis stafilokokas paprastai aptinkamas ant sveikų suaugusiųjų rankų, nosies ir aplink ją. Ruošdami maistą su maistu dirbantys žmonės gali lengvai jį perkelti ant maisto.



Kaip aš galiu sustabdyti bakterijų augimą?



LAIKYKITE
KARŠTĄ
MAISTĄ
KARŠTAI

Pavojinga zona

Apsinuodijimą maistu sukeliančios bakterijos auga 5-63°C temperatūroje - aukštesnėje nei šaldymo ir žemesnėje nei maisto ruošimo temperatūroje.



LAIKYKITE
ŠALTĄ
MAISTĄ
ŠALTAI

Tačiau net jei ir maistas laikomas nepavojingose zonoje - arba šaltai šaldytuvo temperatūroje mažesnėje negu 5°C, arba karštai - didesnėje negu 63°C - dauguma bakterijų nustoja augti, tačiau nemiršta. Todėl maistą reikėtų laikyti karštą karšto laikymo vietoje arba šaltą - šaldymo vitrinoje, kad ant maisto produktų esančios bakterijos nesidaugintų.



Laikykitės etiketėje pateiktų gamintojo naudojimo instrukcijų.

NEGALIMA palikti maisto produktų ant stalviršio kambario temperatūroje – daugiau nei dvi valandos yra per ilgas laiko tarpas.

Maistas turėtų būti laikomas karšto arba šalto maisto vitrinoje, o ne paliekamas ant viršaus, kur klientai gali užteršti maistą jį tvarkydami ar čiaudėdami.

Privalote turėti pakankamai vietos, kad galėtumėte saugiai ruošti maistą. Taip pat turėtų būti pakankamai vietos maistui laikyti.

Niekada nenaudokite maisto produktų, kurių „vartoti iki“ terminas pasibaigęs, nes gali būti nesaugu juos naudoti, be to, tai yra neteisėta. Maisto produktus galima naudoti pasibaigus „geriausiai suvartoti iki“ terminui, jei jie vis dar yra visiškai tinkamos būklės. Tačiau jei tai daroma, primygtinai rekomenduojama nurodyti vartotojui, kad maisto produkto „geriausiai suvartoti iki“ terminas yra pasibaigęs. Visada užtikrinkite tinkamą rotaciją visų maisto produktų, laikomų karšto maisto vitrinoje, šaldytuve ar sausų produktų sandėlyje.



Degantys karšti patarimai

- **Maistą ruoškite kruopščiai** – temperatūra šerdyje turi iš karto pasiekti 75°C arba lygiavertę temperatūrą, pvz., 70°C per dvi minutes. Šerdis yra maisto vidurys arba stambiausia maisto vieta.
- **Karštą maistą laikykite karšta** – karštą maistą laikykite karšto maisto laikymo vitrinoje (aukštesnėje nei 63°C). Tai nėra pavojingoje zonoje.
- **Šiltas maistas yra pavojingas** – tik šiltai laikomas maistas yra puiki terpė bakterijoms daugintis.

- Paruoštą maistą, laikomą ne aukštesnėje kaip 63°C temperatūroje, reikia suvartoti per dvi valandas nuo pagaminimo.
- **Pirmas įeina – pirmas išeina** – užtikrinkite, kad pirmoji paruošto maisto partija, įdėta į karšto maisto laikymo vitriną, būtų patiekiamą pirmoji.
- Pašildykite, t. y. regeneruokite, tik vieną kartą.
- Pašildykite iki **≥70°C** karščio maisto viduje.
- Dienos pabaigoje išmeskite karšto maisto likučius.





Lediniai šalčio patarimai

- **Šaltą maistą laikykite šaltai** – laikykite šaldytuve (žemesnėje nei 5°C temperatūroje). Tai yra už pavojingos zonos ribų, todėl bakterijos nesidaugins. Tai yra už pavojingos zonos ribų, todėl bakterijos nesidaugins. Kai maistas užšaldomas, bakterijos užmiega ir nėra sunaikinamos.
- **Maisto produktus užšaldykite tik vieną kartą** – atitirpinus maistą, bakterijos gali daugintis. Jei jis bus užšaldytas dar kartą, bakterijų kiekis gali būti pavojingas.
- **Kruopščiai atitirpinkite** – jei maisto vidurys vis dar užšalęs, prieš patiekiant jį galite ne visiškai išvirti ir jame gali išlikti bakterijų.
- Likusius produktus datuokite ir paprastai išmeskite po dviejų dienų. Dienos pabaigoje likusias salotas ir sumuštinių įdarus galima palikti kitai dienai, jei jie uždengti ir laikomi šaldytuve.
- Pirmiausia sunaudokite maisto likučius ir nemišykite jų su šviežiai paruoštomis salotomis ar sumuštinių įdarais.
- Jei vėsinate pagamintą maistą, skirtą laikyti šaldytuve, atvėsinkite maistą greitai, tačiau prieš uždengdami ir dedami į šaldytuvą leiskite garams išgaruoti. Greičiau atvėsinti maistą padės jo supjaustymas mažesniais porcijomis arba paskleidimas negilioje lėkštėje.

Kaip galiu sustabdyti sukeliančių apsinuodijimą maistu bakterijų plitimą?

Apsinuodijimo maistu bakterijų plitimo galite išvengti taikydami tinkamą maisto tvarkymo praktiką ir laikydamiesi geros asmens higienos.



Gera maisto ruošos praktika

- Niekada neleiskite, kad žalias maistas liestųsi su pagamintais ar paruoštais valgyti maisto produktais.
- Žalius maisto produktus laikykite atskirai nuo pagamintų ir paruoštų valgyti maisto produktų.
- Taip pat galite žalius maisto produktus laikyti apatinėje šaldytuvo lentynoje, o pagamintus ir valgyti paruoštus produktus – viršutinėse lentynose.
- Maistą laikykite uždengtą arba sandariai uždarytuose maisto induose.
- Plaukite rankas tarp žalių ir pagamintų ir (arba) paruoštų valgyti maisto produktų ruošos.
- Naudokite atskiras darbo vietas, įrankius ir įrangą žaliam ir pagamintam arba paruoštam ruošti. Jei tai neįmanoma, tarp šių darbų kruopščiai valykite ir dezinfekuokite indus ir darbo paviršius.
- Užtikrinkite, kad darbinė šluostė būtų švari ir dažnai keičiama.



Gera asmeninė higiena

Reguliariai plaukite rankas

- Kruopščiai nusiplaukite rankas karštu vandeniu ir skystu muilu:
 - Prieš pradėdant darbą
 - Prieš tvarkydami pagamintą ar paruoštą valgyti maistą
 - Prieš naudodami vienkartinės pirstines
 - Po žalio maisto tvarkymo
 - Pasinaudojus tualetu
 - Po šiukšlių tvarkymo
 - Parūkius cigaretę arba elektroninę cigaretę
 - Palietus plaukus ar veidą, čiaudint, kosėjant ir pasinaudojus nosine
 - Atlikę įprastines valymo užduotis
 - Paspaudus ranką arba tvarkant pinigus

Būkite švarūs ir tvarkingi

- Būkite švarūs, tvarkingi ir dėvėkite švarius apsauginius drabužius, pvz., prijuostę ar kombinezoną, kai ruošiate ar patiekiate maistą.

- Būkite švarūs, tvarkingi ir dėvėkite švarius apsauginius drabužius, pvz., prijuostę ar kombinezoną, kai ruošiate ar patiekiate maistą. Ilgi plaukai turi būti surišti.
- Laikykite nagus švarius ir trumpus.
- Nenaudokite stiprių kvėpalų, nagų lako ir pernelyg ryškaus makiažo.
- Apribokite papuošalus – tik paprastas vestuvinis žiedas ir nedideli auskarai.

Rūpestingai elkitės su maistu

- Be reikalo neimkite maisto rankomis – jei įmanoma, naudokite žnyples.
- Nekrapštykite nosies, nelaižykite pirštų, neragaukite maisto su pirštais, nevalgykite, nekramtykite gumos, nekosėkite ir nečiaudėkite šalia maisto, kurį ruošiate ar patiekiate.
- Įpjovimus ir žaizdas uždenkite mėlynu vandeniu atspariu tvarsčiu.
- Jei viduriuojate arba sutriko skrandžio veikla, nedelsiant informuokite tiesioginį vadovą. Jei sergate, neturėtumėte ruošti ar tvarkyti maisto, bet galite atlikti kitas pareigas, kol liga praeis.

Ar aš turiu valyti darbo zoną?

Valymas yra svarbus, nes bakterijos auga ant nešvarumų ir maisto dalelių, todėl maistas gali būti užterštas sukeliančiomis apsinuodijimą maistu bakterijomis.

Visada iš karto valykite ir šluostykite išsiliejusius skysčius. Stenkitės, kad darbo vieta būtų švari ir tvarkinga. Reguliariai valykite ir dezinfekuokite paviršius, ant kurių yra maistas.

Valikliai valo pašalindami matomus nešvarumus. Dezinfekcinės priemonės naikina akimi nematomas bakterijas. Labai svarbu pirmiausia valyti plovikliu, kad būtų pašalinti visi matomi nešvarumai ir maisto likučiai, kad dezinfekavimo priemonė 100 % veiksmingai sunaikintų visas galimas bakterijas.



Ką turėtų dabar sugebėti su maistu dirbantys žmonės?

Nors su maistu dirbantiems žmonėms ši informacija buvo pateikta perskaityti, jiems reikės priežiūros, kad būtų užtikrinta, jog jie laikosi geros maisto saugos praktikos.

Vadovai ir (arba) prižiūrėtojai, norėdami patikrinti, ar su maistu dirbantys asmenys žino, kaip parodyti šiuos maisto saugos įgūdžius, gali naudotis toliau pateiktu kontroliniu sąrašu.

Papildomi maisto saugos mokymo resursai

FSAI taip pat parengė maisto saugos mokymo rinkinius, kuriuose darbuotojams pateikiama papildomų maisto saugos įgūdžių, kuriuos darbuotojas turėtų panaudoti, kad užtikrintų saugų maisto tvarkymą.

Maisto saugos mokymo vadovas
Lygis 1: Pradiniai įgūdžiai
Lygis 2: Papildomi įgūdžiai

Maisto saugos mokymo vadovas
Lygis 3: Maisto saugos įgūdžiai
Valdymas

Šiuos vadovus galima nemokamai užsisakyti mūsų svetainėje:
www.fsai.ie

Su maistu dirbantys asmenys žino kad...	Taip
Karštą maistą reikia laikyti karštai, o šaltą – šaltai	<input checked="" type="checkbox"/>
Užkirsti kelią kryžminei taršai galima taikant gerą maisto tvarkymo praktiką	<input type="checkbox"/>
Plauti rankas, kai reikia	<input type="checkbox"/>
Higieniškai dėvėti ir prižiūrėti uniformą ir (arba) apsauginius drabužius	<input type="checkbox"/>
Reikia informuoti vadovą, jei viduriuojate arba sutriko skrandžio veikla	<input type="checkbox"/>
Palaikyti švarą darbo vietoje	<input type="checkbox"/>



Airijos maisto saugos tarnyba
The Exchange, George's Dock, IFSC,
Dublin 1, D01 P2V6

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

 Prisijunkite prie mūsų LinkedIn

 Sekite mus Twitter @FSAInfo

 Pasakykite mums labas Facebook

 Aplankykite Instagram

 Sekite mūsų Youtube kanalą

www.fsai.ie

© FSAI
2022