



Υγιεινή προπαρασκευή και χειρισμός τροφίμων

Όταν ξεπαγώνετε τρόφιμα, τοποθετήστε τα στο κάτω ράφι του ψυγείου για να εξασφαλίσετε ότι παραμένουν κρύα ενώ ξεπαγώνουν, και δεν μολύνουν άλλα τρόφιμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φούρνο μικροκυμάτων (μαίκρογουέιβ) για να ξεπαγώσετε τρόφιμα, αλλά τα τρόφιμα πρέπει να μαγειρευτούν αμέσως μετά.

Τα τρόφιμα πρέπει να τα ξεπαγώνετε κανονικά πριν τα μαγειρέψετε, για να βεβαιωθείτε ότι έχει ψηθεί μέχρι το κέντρο. Αν χρειαστεί να μαγειρέψετε τρόφιμα που είναι ακόμη παγωμένα, δώστε ιδιαίτερη προσοχή για να σιγουρευτείτε ότι έχουν ψηθεί μέχρι το κέντρο και ότι η θερμοκρασία του κέντρου έχει φτάσει στους 70° C.

Συσκευασία και σερβίρισμα μαγειρεμένου φαγητού

Θα πρέπει να συντηρείτε τα φαγητά σε υλικό που είναι καθαρό, μη τοξικό και αρκετά δυνατό για την συγκεκριμένη δουλειά. Να διατηρείτε τα υλικά συσκευασίας μακριά απ' το χώρο προετοιμασίας του φαγητού ώστε να μη μολυνθούν.

Να αποθηκεύετε δοχεία φαγητού ανάποδα για να μη μπαίνει σκόνη σ' αυτά. Να πλένετε και να απολυμνώνετε τα δοχεία πριν τη χρήση τους. Να μη ξαναχρησιμοποιείτε δοχεία που είναι μόνο μιας χρήσης.

Όταν σερβίρετε φαγητό, βεβαιωθείτε ότι όλα τα μαχειροπήρουνα και σκεύη είναι καθαρά και ακέραια.

Για περισσότερες πληροφορίες

Υπάρχουν άλλα ενημερωτικά φυλλάδια γι' αυτό το θέμα από το Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας, όπως:

- Προσωπική υγιεινή για άτομα που εργάζονται με τρόφιμα
- Ασφαλής συντήρηση και έκθεση τροφίμων
- Τροφική δηλητηρίαση - και πως να την προλάβετε

Για λεπτομερέστερες πληροφορίες υπάρχουν οδηγίες που εκδόθηκαν από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Μπορείτε να τις προμηθευτείτε από τη Δημαρχία της περιοχής σας ή από το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας. Το υγειονομικό τμήμα της Δημαρχίας της περιοχής σας μπορεί επίσης να σας ενημερώσει για εκπαιδευτικά μαθήματα χειριστών τροφίμων.

Το πρόγραμμα Ασφάλεια Τροφίμων Βικτώριας, είναι ένα πρόγραμμα του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας & Πρόνοιας και είναι υπεύθυνο για την προαγωγή και τον έλεγχο ασφαλών πρακτικών χειρισμού τροφίμων σε όλες τις επιχειρήσεις τροφίμων στη Βικτώρια.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.



Η τροφική δηλητηρίαση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα στην υγεία. Ως άτομο που χειρίζεστε τρόφιμα - ανεξάρτητα αν είστε βοηθός κουζίνας, εργαζόμενος στην κατεργασία τροφίμων, βοηθός καταστήματος ή βοηθός για σάντουιτς - έχετε μια σοβαρή ευθύνη να χειρίζεστε τα τρόφιμα με ασφάλεια.

Αν διατηρείτε, χειρίζεστε και εκτίθετε το φαγητό με ασφάλεια, τότε:

- Προστατεύετε τους άλλους από ασθένειες
- Προστατεύετε τη δουλειά σας
- Προστατεύετε το όνομα του τομέα τροφίμων
- Προστατεύετε την επιχείρησή σας.

Αλληλομόλυνση

Τα ωμά τρόφιμα περιέχουν βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων και βακτηρίων που μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Αν τα ωμά τρόφιμα μαγειρευτούν αρκετά, σε θερμοκρασία άνω των 60° C τα περισσότερα απ' αυτά τα βακτήρια θα εξοντωθούν.

Αν το φαγητό που έχει μαγειρευτεί ή είναι έτοιμο για κατανάλωση έρθει σε επαφή με ωμά τρόφιμα, τότε τα βακτήρια μπορεί να μολύνουν το μαγειρεμένο φαγητό. Αυτό λέγεται *αλληλομόλυνση*.

Γι' αυτό το λόγο, είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε τα ωμά τρόφιμα ξεχωριστά απ' τα μαγειρεμένα και τα έτοιμα για κατανάλωση.

Μία και μόνο περίπτωση τροφικής δηλητηρίασης μπορεί να κλείσει την επιχείρησή σας.

Προετοιμασία φαγητού

Όταν προετοιμάζετε ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα ή φαγητά έτοιμα για κατανάλωση, δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τα ίδια μαχαίρια, σανίδα κοπής ή άλλα σκεύη και για τα δύο είδη τροφίμων. Αν δεν είναι δυνατόν να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά σκεύη, θα πρέπει να πλύνετε προσεχτικά τα σκεύη σε καυτό σαπουνισμένο νερό.

Να πλένετε προσεχτικά όλα τα φρούτα και λαχανικά σε καθαρό νερό για να αφαιρέσετε τα χρώματα, βακτήρια, έντομα και άλλες χημικές ουσίες.

Χειρισμός τροφίμων

Όλοι μας έχουμε βακτήρια στο σώμα μας. Ακόμη και ιγιή άτομα μπορούν να μεταδώσουν βακτήρια αν αγγίξουν τα τρόφιμα με τα χέρια τους. Αν πρέπει να αγγίξετε φαγητό, να βεβαιωθείτε ότι έχετε πλύνει πρώτα τα χέρια σας προσεχτικά.

Ωμά τρόφιμα που πρόκειται να μαγειρευτούν μπορείτε να τα πιάσετε με ασφάλεια με γυμνά χέρια. Αλλά όταν πιάνετε μαγειρεμένο ή έτοιμο για κατανάλωση φαγητό, να χρησιμοποιείτε τσιμπιδες ή σπάτουλα, ή να φοράτε γάντια στα χέρια σας.

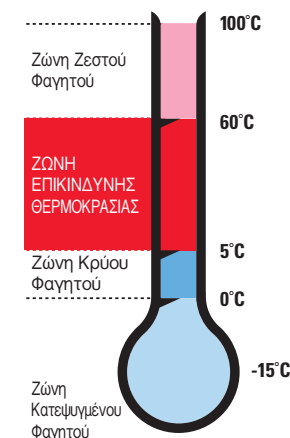
Γάντια

Αν χρησιμοποιείτε γάντια, να τα αλλάζετε τουλάχιστον κάθε μία ώρα. Να χρησιμοποιείτε μόνο καθαρά γάντια μιας χρήσης.

Να αλλάζετε τα γάντια σας:

- Αν μολυνθούν
- Αν σχιστούν
- Όταν αλλάζετε από ωμά σε φαγητά έτοιμα για κατανάλωση
- Όταν αλλάξετε δουλειά

Πάντοτε να χρησιμοποιείτε καινούρια γάντια. Πάντοτε να πλένετε τα χέρια πριν βάλετε τα γάντια.



Μαγείρεμα και ζέσταμα φαγητού

Τα βακτήρια αναπτύσσονται γρήγορα όταν η θερμοκρασία είναι μεταξύ 5° C και 60° C. Αυτό ονομάζεται *Θερμοκρασία Υψηλού Κινδύνου*.

Είναι πολύ σημαντικό να μη διατηρείτε φαγητά στη Θερμοκρασία Υψηλού Κινδύνου για περισσότερη ώρα απ' ότι είναι απόλυτα αναγκαίο. Να βεβαιωθείτε ότι όλα τα τρόφιμα, ειδικά τα κρέατα, πουλερικά, αβγά και γαλακτοκομικά προϊόντα, μαγειρεύονται μέχρι η θερμοκρασία στο κέντρο να φτάσει στους 70° C. Αυτό εξοντώνει τα περισσότερα βακτήρια.

Κρύωμα φαγητού

Φαγητό που μόλις βγήκε απ' το φούρνο δεν πρέπει να το αφήνετε έξω για πάνω από μία ώρα. Μόλις κρυώσει θα πρέπει να βάλετε το φαγητό στο ψυγείο.

Μεγάλη ποσότητα φαγητού κρυώνει γρηγορότερα αν το βάλετε σε ρηχά ταψιά (όχι βαθύτερα από 10 εκατοστά) ή να το μοιράζετε σε μικρότερα τεμάχια.

Κατάψυξη και ξεπάγωμα τροφίμων

Δεν θα πρέπει ποτέ να ξαναψύχετε ξεπαγωμένα τρόφιμα. Όταν ξεπαγώνουν τα κατεψυγμένα τρόφιμα, τα βακτήρια σ' αυτά αρχίζουν να πολλαπλασιάζονται. Αν τα τρόφιμα ξαναψυχθούν, τα βακτήρια δεν εξοντώνονται και παραμένουν εκεί όταν τα ξεπαγώσετε πάλι.