



## Αλληλομόλυνση

Τα ωμά τρόφιμα περιέχουν βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων και βακτηρίων που μπορεί να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. 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 συντηρείτε τα ωμά τρόφιμα ξεχωριστά από το μαγειρεμένο και έτοιμο για κατανάλωση φαγητό. Αν δύο είδη τροφίμων συντηρούνται στο ίδιο ψυγείο, τα ωμά τρόφιμα θα πρέπει πάντοτε να τοποθετούνται χαμηλότερα από τα έτοιμα για κατανάλωση ή μαγειρεμένα φαγητά.

## Έκθεση φαγητού

### Πάγκοι

Φαγητό που εκτίθεται σε πάγκους θα πρέπει είτε να είναι τυλιγμένο ή καλυμμένο για να προστατεύεται από τη μόλυνση.

### Ψυχόμενη βιτρίνα έκθεσης φαγητού

Φαγητό σε ψυχόμενες βιτρίνες πρέπει να διατηρείται σε θερμοκρασία 5° C ή μικρότερη. Αν πουλάτε κατεψυγμένο φαγητό, πρέπει να το διατηρείτε κατεψυγμένο σε θερμοκρασία -15° C ή μικρότερη μέχρι να πουληθεί. Να αφήνετε αρκετό χώρο για την κυκλοφορία του αέρα γύρω απ' το φαγητό.

## Μπεν Μαρί και άλλα σκεύη ζεστού φαγητού

Τα Μπεν-Μαρί είναι σχεδιασμένα να διατηρούν καυτό το ζεστό φαγητό (σε θερμοκρασία 60° C ή υψηλότερη), και όχι για ζέσταμα φαγητού. Αν τα χρησιμοποιείτε για ζέσταμα, το φαγητό θα παραμείνει για πολλή ώρα στη Ζώνη Επικίνδυνης Θερμοκρασίας.

Το φαγητό πρέπει να ζεσταίνεται ώστε η θερμοκρασία στο κέντρο του φαγητού να είναι σε θερμοκρασία 70°C πριν το τοποθετήσετε στο Μπεν-Μαρί. Το φαγητό δεν πρέπει να διατηρείται στο Μπεν-Μαρί πάνω από μία ώρα.

- Να προζεσταίνετε το Μπεν-Μαρί πριν το χρησιμοποιήσετε.
- Να το χρησιμοποιείτε στην ανώτατη ρύθμιση θερμοκρασίας.
- Να χρησιμοποιείτε καθαρό θερμόμετρο για να ελέγχετε τη θερμοκρασία του φαγητού.
- Να βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία δεν πέφτει κάτω απ' τους 60° C.

Το φαγητό δεν πρέπει να στοιβάζετε πάνω από τις άκρες των δίσκων επειδή δεν θα διατηρείται αρκετά ζεστό.

### Ταμπέλες και επιγραφές

Οι ταμπέλες μπορεί να μεταφέρουν βακτήρια. Για μαγειρεμένο και έτοιμο για κατανάλωση φαγητό, να βάζετε τις ταμπέλες ή επιγραφές στο δίσκο και όχι στο ίδιο το φαγητό.

## 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*
- *Υγιεινή προπαρασκευής και χειρισμός 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.

# Ασφαλής συντήρηση και έκθεση τροφίμων



## Έκθεση φαγητού

Η τροφική δηλητηρίαση είναι ένα σοβαρό πρόβλημα στην υγεία. Αν το φαγητό δεν διατηρείται και δεν εκτίθεται σωστά, τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιαστούν σε επικίνδυνα επίπεδα.

Αν συμβεί αυτό, το αποτέλεσμα θα είναι τροφική δηλητηρίαση. Κάθε άτομο που η δουλειά του σχετίζεται με το χειρισμό φαγητού έχει μια σημαντική ευθύνη για την πρόληψη της τροφικής δηλητηρίασης.

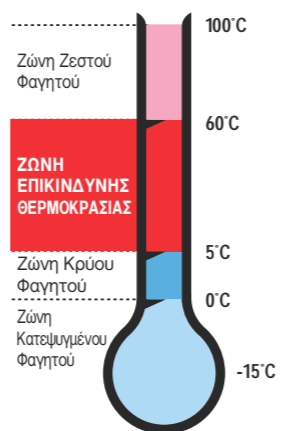
Αν διατηρείτε, χειρίζεστε και εκτίθετε το φαγητό με ασφάλεια, τότε:

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

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

## Πως να προλάβετε την τροφική δηλητηρίαση

Υπάρχουν τρόποι συντήρησης και έκθεσης φαγητού που μειώνουν τον κίνδυνο τροφικής δηλητηρίασης.



### Θερμοκρασία

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

Βεβαιωθείτε να διατηρείτε το φαγητό που βρίσκεται στη Θερμοκρασία Υψηλού Κινδύνου για όσο γίνεται συντομότερο χρόνο.

Αν διατηρείτε το φαγητό σε μια ασφαλή θερμοκρασία όχι μόνο μειώνεται ο κίνδυνος πρόκλησης ασθενειών, μειώνεται επίσης η φθορά του φαγητού και διατηρείται για περισσότερο χρόνο.

### Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου

Μερικά είδη τροφίμων λέγονται *Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου* επειδή τα βακτήρια έχουν περισσότερες πιθανότητες να πολλαπλασιαστούν πάνω σ' αυτά.

Στα Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου συμπεριλαμβάνονται:

- Κρέας
- Πουλερικά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Αβγά
- Αλλαντικά
- Θαλασσινά

Να διατηρείτε πάντοτε τα Τρόφιμα Υψηλού Κινδύνου σε θερμοκρασία κάτω από 5°C ή πάνω από 60°C.

Πακεταρισμένο φαγητό που είναι ξηρό, σε σκόνη, σε κονσέρβα, ή σε γυάλινα δοχεία συνήθως δεν ανήκει στην κατηγορία Φαγητού Υψηλού Κινδύνου όταν είναι κλειστό. Όμως, μόλις ανοιχτεί μπορεί να γίνει Φαγητό Υψηλού Κινδύνου και θα πρέπει να συντηρείται με ασφάλεια.

### Χρόνος

Τα βακτήρια μπορούν να πολλαπλασιάζονται με τρομακτική ταχύτητα. Ενα και μόνο βακτήριο μπορεί να πολλαπλασιαστεί σε πάνω από δύο εκατομμύρια σε λίγες μόνο ώρες. Θα πρέπει πάντοτε να προετοιμάζετε το φαγητό με όσο γίνεται φρεσκότερα υλικά και να το σερβίρετε το συντομότερο δυνατόν μετά την προετοιμασία.

Χρόνος	Αριθμός Βακτηρίων
12:00	1
12:20	2
12:40	4
3:00	512
5:00	32,768
7:00	2,097,152

### Συντήρηση τροφίμων

Τα τρόφιμα πρέπει να συντηρούνται σε χώρους ειδικά σχεδιασμένους για συντήρηση τροφίμων, όπως ψυγεία, ψυκτικοί θάλαμοι, ντουλάπια ξηρών τροφίμων (pantries) και αποθήκες τροφίμων. Δεν πρέπει ποτέ να αποθηκεύετε τρόφιμα στο δάπεδο ή σε παλέτες, γιατί μπορεί να προσβληθούν από αρουραίους, ποντίκια και έντομα.

Οι ψυκτικοί θάλαμοι, ψυγεία και καταψύκτες πρέπει να έχουν κανονικά θερμομέτρα και οι θερμοκρασίες θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά.

Να μη χρησιμοποιείτε ποτέ μια αποθήκη τροφίμων για να βάζετε:

- Χημικά και εξοπλισμό καθαρισμού
- Ρουχισμό
- Προσωπικά αντικείμενα

Να βεβαιωθείτε ότι τα τρόφιμα δεν παραμένουν στην αποθήκη για μεγάλα διαστήματα χρησιμοποιώντας πρώτα το παλιό εμπόρευμα. Αυτό λέγεται εναλλαγή εμπορεύματος.

### Δοχεία Τροφίμων

Αν χρησιμοποιείτε δοχεία συντήρησης τροφίμων, να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν τρύπες και δεν είναι βρώμικα ή σκουριασμένα. Βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν για τη διατήρηση άλλων πραγμάτων εκτός τροφίμων, μετά πλύντε τα και απολυμάντε τα πριν τα χρησιμοποιήσετε. Αν τα δοχεία σας δεν είναι σε καλή κατάσταση, αντικαταστήστε τα.

Να καλύπτετε τα τρόφιμα με καπάκια που κλείνουν καλά, με αλουμινοχαρτό ή λεπτό πλαστικό τυλίγματος, ώστε να μη ξεραθούν τα τρόφιμα και να είναι προστατευμένα από τη σκόνη και τα έντομα.

Μη ξαναχρησιμοποιείτε δοχεία που είναι μόνο μιας χρήσης.

### Τρόφιμα σε κονσέρβες

Όταν ανοίξετε ένα κονσερβοποιημένο φαγητό, βάλτε το υπόλοιπο φαγητό σε καθαρό, σφραγισμένο δοχείο - μην το διατηρείτε στην κονσέρβα.