

# HIGIENA ŻYWNOŚCI W KUCHNI



## OSOBY MAJĄCE KONTAKT Z ŻYWNOŚCIĄ

- Ubierz czysty strój roboczy.
- Zakaz jedzenia i palenia w kuchni.
- Przykryj skaleczenia i rany na skórze plastrami w jaskrawych kolorach.
- Osoba, która wymiotowała lub cierpi na biegunkę nie może pracować w kuchni do czasu upłynięcia 48 godzin od ustąpienia objawów.
- Umyj ręce mydłem i ciepłą wodą przed przygotowaniem jedzenia i myj je często w trakcie przygotowywania, zwłaszcza po kontakcie z surową żywnością i po skorzystaniu z toalety.

## DLACZEGO?

Aby zapobiec zakażeniu żywności.

## DLACZEGO?

Bakterie znajdują się w glebie, wodzie, u zwierząt i ludzi. Mogą one zostać przeniesione na jedzenie z rąk, ubrań, przyborów kuchennych, a w szczególności z deski do krojenia.

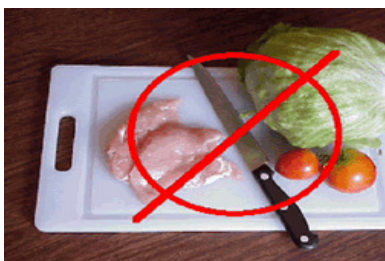


## CZYSZCZENIE

- Myj gorącą wodą z mydłem, a następnie zdezynfekuj powierzchnie robocze (środkiem dezynfekującym lub sprejem antybakteryjnym) oraz umywalki przed rozpoczęciem pracy i po przygotowaniu surowej żywności. Upewnij się, że wszystkie ściereczki są czyste lub jednorazowego użytku, jak ręczniki papierowe.
- Regularnie sprawdzaj czy w kuchni i w miejscach przechowywania żywności nie ma owadów i innych szkodników.

## DLACZEGO?

W trakcie przygotowywania jedzenia bakterie znajdujące się w surowym mięsie, drobiu i jajkach mogą zostać przeniesione na inne produkty spożywcze z blatu, sprzętu kuchennego, rąk i ubrań.



## ZAKAŻENIE BAKTERYJNE

- Używaj osobnego sprzętu, takiego jak noże oraz deski do przygotowania surowych mięs i warzyw korzeniowych i osobnego do przygotowania potraw gotowanych lub gotowych do spożycia. Dokładnie umyj i zdezynfekuj ten sprzęt po użyciu.
- Trzymaj jedzenie pod przykryciem, aby uniemożliwić kontakt między surową i ugotowaną żywnością.
- Surowe mięso, drób i owoce morza należy przechowywać w lodówce poniżej jedzenia ugotowanego lub gotowego do spożycia.
- Wszystkie środki czyszczące należy przechowywać z dala od żywności.

## DLACZEGO?

Większość mikroorganizmów ginie w procesie właściwego gotowania. Podstawowe temperatury powinny osiągnąć 75 °C. Najlepiej skorzystać z termometru.



## GOTOWANIE

- Gotuj wszelką żywność dokładnie, zwłaszcza mięso, drób, jajka i owoce morza.
- Doprowadź zupy i gulasze do wrzenia i mieszaj regularnie.
- Gotowane mięsa – upewnij się, że wywar mięsny jest klarowny (nie różowy).
- Hamburgery, kurczaki – upewnij się, że nie ma różowego mięsa w środku. Jeśli jedzenie jest podtrzymywane w wysokiej temperaturze przed podaniem, temperatura ta musi wynosić powyżej 63 °C.
- Podgrzewane jedzenie musi zostać w całości doprowadzone do wrzenia.

## DLACZEGO?

Gorące jedzenie ochłodzone szybko aby zapobiec rozwojowi bakterii, który jest znacznie spowolniony przy temperaturze 5 °C lub niższej. Pozostawienie jedzenia ugotowanego lub łatwo psującego się w temperaturze pokojowej zwiększa ryzyko rozwoju bakterii.

## CHŁODZENIE

- Ustaw temperaturę lodówki na mniej niż 5 °C i zamrażarki na mniej niż -18 °C.
- Schłódź ugotowane jedzenie tak szybko, jak to możliwe, najlepiej w przeciągu 90 minut, a następnie umieść w lodówce lub zamrażarce, jeśli jest to konieczne.
- Rozmrażanie – jedzenie powinno zostać całkowicie rozmrożone w lodówce lub w chłodnym pomieszczeniu przed gotowaniem.
- Codziennie sprawdzaj i zanotuj temperaturę w lodówce i zamrażarce.

