

Безопасность пищи касается всех

Ваше руководство по предотвращению болезней пищевого



происхождения
Путеводитель Рабочих Пищи Штата Вашингтон для
Безопасности Пищи
(Russian)

Содержание

Часть 1: Станьте партнерами в обеспечении безопасности пищи	1
Большинство болезней пищевого происхождения вызвано микробами	2
Некоторые люди болеют чаще других	3
Опасные элементы в пище	4
Биологические опасные элементы (микробы) в пище	6
Часть 2: Три способа предотвращают почти все болезни пищевого происхождения	8
Способ соблюдения безопасности пищи: Личная гигиена	9
Мытье рук	10
Избегать контакта готовой к употреблению пищи с голыми руками	12
Личные привычки	13
Способ соблюдения безопасности пищи: Температурный контроль	14
Термометры	15
Приготовление пищи и как хранить горячую пищу в горячем виде	16
Охлаждение и как хранить холодную пищу в холодном виде	18
Способ соблюдения безопасности пищи: Предотвращение перекрестного загрязнения	20
Мытье, полоскание и дезинфицирование	21
Дополнительные вопросы соблюдения безопасности пищи	22
Специальные напоминания для работников сферы питания	24

Информация, представленная в настоящем пособии, взята из Кодекса продуктов питания штата Вашингтон WAC 246-215 и предназначена для использования в сочетании с утвержденной программой обучения работников пищевой промышленности. В данный справочник входят не все требования, содержащиеся в Кодексе продуктов питания штата Вашингтон. За дополнительной информацией обращайтесь в местное управление здравоохранения.



Спасибо.

Мы благодарны вам, за то что вы активно участвуете в изучении безопасного приготовления и подачи пищи. Являясь работниками сферы питания, вы будете готовить пищу для других людей. Они верят, что вы сделаете все возможное, чтобы их пища была безопасной. **На вас лежит ответственность за безопасное приготовление и подачу пищи для них, чтобы они не заболели.**

В этом руководстве вы найдете полезные советы о том, как безопасно хранить, готовить и подавать пищу на работе и дома.

Руководство состоит из двух частей:

Часть 1 Ознакомление с болезнями пищевого происхождения

Часть 2 Как избежать того, чтобы пища стала причиной болезни

Когда вы закончите изучать это руководство, вы сможете:

1. понять, что существует много причин для возникновения болезней пищевого происхождения
2. осознать важность чистоты рук и здоровья работников сферы питания
3. знать, что если не хранить пищевые продукты при температуре Опасной температурной зоны, это способствует предотвращению болезней пищевого происхождения
4. узнать несколько полезных советов, которые помогут вам помнить основы безопасности пищевых продуктов
5. осознать свои обязанности в качестве работника сферы питания

Информация о безопасном хранении и приготовлении пищевых продуктов, может помочь вам защитить себя и других. Пожалуйста, используйте знания, полученные вами из этого руководства, на работе и дома. Если у вас есть вопросы, пожалуйста, звоните в свой местный отдел здравоохранения.

Помните, что надлежащим образом обученные работники сферы питания – это самый важный ингредиент безопасной пищи. Станьте партнером в деле обеспечения безопасности пищевых продуктов в штате Вашингтон.

Болезни пищевого происхождения

Болезни пищевого происхождения обычно вызываются бактериями, вирусами или паразитами.

Люди могут заболеть, если в пищевых продуктах, которые они едят, содержатся вредные химические вещества или микробы. Такая болезнь называется болезнью пищевого происхождения. Большинство болезней пищевого происхождения -- это либо пищевые отравления, либо инфекционные заболевания.

Болезни пищевого происхождения часто называют пищевыми отравлениями. Пищевые отравления могут быть вызваны химическими веществами, бактериями или определенными пищевыми продуктами, например, ядовитыми грибами. Симптомы пищевого отравления обычно проявляются в течение нескольких часов после потребления пищи и часто включают рвоту.

Однако, пищевое отравление не является причиной наиболее распространенных болезней пищевого происхождения. Эти заболевания -- пищевые инфекции, вызываемые микробами, которые размножаются в пище или внутри нашего организма. Симптомы пищевых инфекций включают понос, рвоту, высокую температуру, головные боли и боли в животе. Симптомы могут проявиться через несколько часов или через несколько недель после употребления пищи.

По оценке Центров по контролю заболеваний каждый год в Соединенных Штатах около 76 млн. американцев заболевают в результате потребления пищи, представляющей опасность для здоровья, и до 5 000 из них умирают. Следование нормам соблюдения безопасности пищевых продуктов, изложенных в настоящем руководстве, может помочь вам предотвратить наиболее распространенные причины болезней пищевого происхождения.



Ответственное лицо: В каждом учреждении в течение всех часов работы должен быть ответственный, который должен следить, чтобы соблюдались все действия по обеспечению безопасности пищи. Ответственное лицо обязано знать Правила штата Вашингтон по соблюдению безопасности пищи и процедуры, используемые в данном учреждении. Если у вас есть вопросы, обращайтесь к ответственному лицу. Если вы являетесь ответственным лицом, вы должны быть способны предоставить работникам сферы питания обучение или информацию, необходимую для правильного выполнения работы.

Группы населения с повышенной восприимчивостью

Существуют пищевые продукты, употребление которых повышает вероятность возникновения болезней пищевого происхождения у лиц с высокой предрасположенностью к таким заболеваниям.

Эти пищевые продукты включают:

- недоваренное/недожаренное/недопеченное мясо
- сырые устрицы
- недоваренные яйца
 - проростки
- непастеризованное молоко или соки

Хотя любой человек может заболеть после употребления пищи, при работе с которой не соблюдались правила безопасности, некоторые люди заболевают чаще или более тяжелыми болезнями. Таких людей называют Группой населения с повышенной восприимчивостью. Это:

- Дети младше 5 лет
- Лица старше 65 лет
- Беременные
- Лица с нарушенной иммунной системой (связи с раком, СПИДом, диабетом, употреблением определенных лекарств или другими заболеваниями)



В таких учреждениях, как больницы, детские учреждения, дошкольные учреждения, учреждения по уходу за тяжело больными и пожилыми и учреждения для взрослых, нуждающихся в уходе, которые предоставляют питание и обслуживание Группам населения с повышенной восприимчивостью, есть дополнительные требования по соблюдению безопасности пищи. Некоторые из этих требований освещаются во всех разделах этого руководства. Если вам нужна дополнительная информация, звоните в свой местный отдел здравоохранения.

Опасные элементы в пище

Целью соблюдения безопасности пищи является предотвращение попадания в пищу опасных элементов, вызывающих болезни пищевого происхождения или причиняющих ущерб здоровью. Большинство опасных элементов в пище нельзя увидеть, они не имеют запаха и вкуса.

Опасный пищевой элемент – это физический, химический или биологический объект в пище или напитке, который может причинить ущерб здоровью или вызвать болезнь.

Большинство болезней пищевого происхождения вызываются биологическими опасными элементами (микробами).

Опасный элемент	Примеры	Это случилось в штате Вашингтон...
Физический	Твердые или мягкие объекты в пище, которые могут нанести ущерб здоровью. <i>Примеры включают осколки стекла, украшения, перевязочный материал, скобки, обрезки ногтей.</i>	В восточной части штата Вашингтон в торте, приготовленном в кондитерской для празднования дня рождения, было найдено несколько скобок. Торт готовили под бумагами, прикрепленными скобками к доске объявлений.
Химический	Природные ядовитые вещества или ядовитые вещества, добавленные в процессе работы с пищевыми продуктами. <i>Примеры включают чистящие средства, пестициды и некоторые металлы.</i>	В западной части штата Вашингтон несколько человек получили отравление медью через несколько минут после того, как выпили газированную воду из автомата, в котором сломался клапан.
Биологический	Микробы, которых нельзя увидеть без микроскопа. <i>Примеры включают паразитов, бактерии и вирусы.</i>	В западной части штата Вашингтон несколько человек заболели гепатитом А, съев бутерброды, приготовленные большим работником сферы питания.

Физические опасные элементы

Физические опасные элементы – это объекты в пище, которые могут причинить ущерб, если будут съедены. Физические опасные элементы обычно попадают в пищу в связи с несоблюдением правил безопасности при работе с пищевыми продуктами или из-за случайного загрязнения. Чтобы предотвратить загрязнение физическими объектами:

- тщательно мойте фрукты и овощи
- внимательно осматривайте пищевые продукты, которые вы готовите
- на участке для приготовления пищи не должно быть посторонних вещей, которые могут упасть в пищу

Химическое загрязнение

Если химические вещества попадают в пищу, они могут вызвать болезни пищевого происхождения. Все химические средства, такие как мыло, чистящие средства, дезинфицирующие средства и пестициды, не должны храниться рядом с пищевыми продуктами, посудой и участками для приготовления пищи.

Если химические средства надо хранить в кухне, они должны храниться ниже поверхностей, где находится или которых касается пища, чтобы предотвратить их стекание в пищу. Если химическое средство не требуется в данном учреждении, значит оно не должно там находиться.

На всех емкостях с химическими средствами должны быть этикетки, которые легко читать, и указания, которым нетрудно следовать.



Емкости для хранения пищевых продуктов

Оцинкованные емкости покрыты слоем цинка для предотвращения ржавчины.

В некоторых емкостях не разрешается хранить пищевые продукты. Такие емкости включают мешки для мусора, оцинкованные банки и емкости, ранее использовавшиеся для хранения химических средств. В этих емкостях нельзя хранить пищу, потому что в нее могут попасть химические вещества.

Для того чтобы в пищу не попали химические вещества:

- держите в учреждении только те химические средства, которые разрешено использовать поблизости от пищевых продуктов
- храните все химические средства ниже или отдельно от пищевых продуктов или рабочих поверхностей
- на всех химических средствах должны быть этикетки
- используйте для хранения пищи только разрешенные емкости
- удостоверьтесь, что оборудование работает нормально

Биологическое загрязнение Мы живем в мире, полном микробов. Большинство из них являются полезными, но некоторые вызывают болезни. Настоящее руководство фокусируется на вредных микробах, вызывающих большинство болезней пищевого происхождения: паразитах, вирусах и бактериях.

Паразиты Пищевыми паразитами обычно являются крохотные червячки, обитающие в рыбе, свинине или мясе. Их можно уничтожить при замораживании или готовке при правильной температуре. Другие виды паразитов можно обнаружить в загрязненной воде.

Для того чтобы в вашей пище не было паразитов:

- готовьте пищу из всех видов свинины, говядины и рыбы при правильной температуре
- для блюд из сырых морепродуктов, таких как суши, используйте замороженную рыбу, чтобы убить паразитов
- пользуйтесь водой из разрешенных источников

Вирусы Хотя вирусы крошечные, для того чтобы вы заболели достаточно всего нескольких. В отличие от паразитов вирусы не погибают при замораживании.

Все мы болели вирусными заболеваниями. Ветрянка, насморк и грипп вызваны вирусами, которые передаются кашлем или чиханием. При пищевом заражении вирусы обычно попадают к нам через грязные руки человека, коснувшегося нашей пищи. К сожалению, руки этого человека были, видимо, вымыты недостаточно тщательно, чтобы смыть вирусы, находившиеся в рвоте или кале. Мы называем такой механизм передачи вируса фекально-оральным. Все остальные называют такое отвратительным.

Как бы отвратительно это ни было, вы, вероятно, слышали о нескольких вирусах, которые передаются этим путем, например, вирус гепатита А и норовирус. **Чтобы предотвратить эти распространенные заболевания, надо на самом деле очень тщательно соблюдать личную гигиену, особенно при работе с пищей.**

Для того чтобы в вашей пище не было вирусов:

- не работайте с пищей, если у вас понос, рвота или высокая температура
- после посещения туалета мойте руки дважды – один раз в туалете и затем еще раз, когда вы вернетесь на кухню
- при работе с пищей, готовой для потребления, пользуйтесь перчатками или приборами, а не голыми руками

Бактерии В отличие от вирусов бактерии могут размножаться в пище. Они находятся везде и могут размножиться, если работники сферы питания не соблюдают правила, касающиеся времени, температуры и чистоты. Бактерии могут испортить пищу или вызвать болезни пищевого происхождения.

Источниками бактерий, вызывающих болезни пищевого происхождения, является почва, животные, сырое мясо и люди. Хотя эти бактерии могут попасть в пищу из многих источников, обычно они размножаются в определенных пищевых продуктах, которые называются **ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫМИ ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ**.

Потенциально опасные пищевые продукты следует хранить в горячем или в холодном виде, чтобы не допустить размножения бактерий.

Потенциально опасные пищевые продукты

Потенциально опасные пищевые продукты включают:

Продукты животного происхождения

- Мясо, рыбу, птицу, морепродукты, яйца
- Молочные продукты

Приготовленные крахмалистые продукты

- Приготовленный рис, фасоль, макаронные изделия, картофель

Фрукты и овощи

- Приготовленные овощи
- Тофу
- Проростки (например, проростки альфальфы или фасоли)
- Нарезанные дыни, нарезанные помидоры и нарезанные огурцы
- Чеснок или травы в растительном масле



Чтобы предотвратить рост бактерий в пище:

- не храните потенциально опасные продукты при температурах Опасной температурной зоны (41°F-135°F)
- не работайте с пищей, если вы больны (понос, рвота или высокая температура)
- после посещения туалета мойте руки дважды – один раз в туалете и затем еще раз, когда вы вернетесь на кухню
- при работе с пищей, готовой к употреблению, пользуйтесь перчатками или приборами, а не голыми руками
- мойте, прополаскивайте и дезинфицируйте оборудование, которое использовалось для приготовления пищи

Часть 2 Предотвращение болезней

3 самых важных способа защиты

Теперь, когда вы знаете, что микробы вызывают почти все болезни пищевого происхождения, давайте поговорим о том, что вы должны делать, чтобы не допустить этого. Поскольку микробы обычно невидимы простым глазом и не имеют запаха и вкуса, важно соблюдать правила безопасности пищевых продуктов, даже если пища выглядит нормально.

На следующих страницах мы рассмотрим три самые важные концепции соблюдения безопасности пищи – личную гигиену, температурный контроль и предотвращение перекрестного загрязнения, которые надо применять в комбинации, чтобы не допустить заражения пищи микробами.

3 самых важных способа защиты



Работники сферы питания, соблюдающие
правила личной гигиены



Приготовление или хранение пищи
при правильной температуре



Предотвращение
перекрестного загрязнения

Личная гигиена

Работники сферы питания, даже если они выглядят здоровыми и хорошо себя чувствуют, могут случайно передать вредные микробы в пищу, если они не соблюдают правила личной гигиены. **Работники сферы питания, соблюдающие правила личной гигиены предотвращают проникновение микробов в пищу.**

Правила личной гигиены для работников сферы питания включают:

- не работать с пищевыми продуктами, если вы больны
- мыть руки сразу и тогда, когда нужно
- пользоваться чистыми перчатками и посудой при обращении с пищей
- регулярно подстригать ногти, чтобы руки было легко мыть

Здоровье работника сферы питания

Здоровый работник сферы питания – это один из самых важных ингредиентов в предотвращении болезней пищевого происхождения. Если вы заболели, вы не должны работать с пищей. Микробы, вызвавшие вашу болезнь, могут попасть на пищу, а также на других людей.

Слишком болен(на) для работы с пищевыми продуктами

Работникам сферы питания нельзя работать с пищевыми продуктами, если у них:

- понос, рвота или желтуха
- диагностированное инфекционное заболевание, которое может быть передано через пищевые продукты, например, сальмонелла, шигелла, E. Coli (кишечная палочка) или гепатит А
- инфицированные открытые раны
- постоянное чихание, кашель или насморк

Если работники сферы питания заболели, они обязаны сообщить об этом ответственному лицу. **Заболевшие работники сферы питания должны уйти с работы домой.** Если заболевшие работники сферы питания не могут уйти домой, им следует поручить обязанности, не связанные с обращением с пищевыми продуктами или с чистыми поверхностями, контактирующими с пищей. Эти другие обязанности включают вынос мусора, мытье пола, подметание, уборку туалетов или уборку со столов.

Группы населения с повышенной восприимчивостью

Работникам сферы питания в учреждениях, обслуживающих группы населения с повышенной восприимчивостью, нельзя находиться на работе, если у них понос, рвота или желтуха. Заболевшие работники сферы питания **НЕ ДОЛЖНЫ ВЫХОДИТЬ НА РАБОТУ**, до тех пор пока не пройдут все симптомы.

Мытье рук Чистые руки – самый важный инструмент соблюдения безопасности пищи. Даже если руки выглядят чистыми, это не значит, что на них нет микробов. Мытье рук помогает избавиться от микробов на руках, вызывающих болезни. **Важно часто мыть руки в течение дня, даже если они выглядят чистыми.**

Частое мытье рук – самое важное, что вы можете сделать, чтобы не допустить попадания микробов в свой организм и в пищу, которую вы готовите. Работники сферы питания должны знать, когда и как мыть руки.

Когда следует мыть руки Работники сферы питания обязаны мыть руки перед началом приготовления пищи, а также каждый раз при возможном загрязнении рук. **Время, когда руки могут загрязниться больше всего, включает:**

- после посещения уборной
- после контакта с сырым мясом, рыбой или птицей
- после выноса мусора или грязных тарелок
- после перерыва, еды или курения
- после чихания, кашля или высмаркивания
- после контакта с животными или пользования химическими средствами

Дезинфицирующие средства для рук Дезинфицирующие средства для рук эффективнее всего работают на чистых руках. Работники сферы питания могут пользоваться дезинфицирующими средствами для рук после мытья рук, если хотят, но нельзя пользоваться ими вместо мытья рук.

Как мыть руки Вы должны мыть руки в раковине для мытья рук, где имеется горячая и холодная вода, мыло и бумажные полотенца (или другие одноразовые методы для осушения рук). Все работники сферы питания должны мыть руки в течение, по-меньшей мере, 20 секунд.



Действие 1: Намочите руки, чтобы мыло могло действовать.

Намочить



Действие 2: Намыльте руки и тщательно вымойте их. Обязательно вычистите места под ногтями, между пальцами и тщательно вымойте руки до локтей. Руки надо мыть по-меньшей мере 10-15 секунд. Засекайте время, пока не привыкните. Это мытье длится дольше, чем мытье рук у большинства людей.

Тщательно вымыть



Действие 3: Сполосните руки, чтобы мыльная пена и микробы ушли в сток.

Сполоснуть



Действие 4: Полностью высушите руки бумажным полотенцем или с помощью другого одноразового метода. Бумажные полотенца предпочтительнее, так как вытирание полотенцем способствует удалению большего количества микробов.

Высушить



Как предотвратить контакт пищевых продуктов с голыми руками

Даже если работники сферы питания тщательно моют руки, им не разрешается касаться готовой к употреблению пищи голыми руками. Это делается для того, чтобы не допустить попадания микробов, которые могли остаться на руках, на готовую к употреблению пищу.

Готовая к употреблению пища – это пища, подаваемая без дополнительного промывания или приготовления, способствующих удалению микробов.

Готовая к употреблению пища включает следующее:

- **мытые фрукты и овощи, которые едят сырыми** такие как фруктовая нарезка, салаты, гарниры
- **кондитерские или хлебо-булочные изделия** например, хлеб, торты, пироги, кукурузные чипсы
- **предварительно приготовленная пища** например, пицца, гамбургеры, сосиски, лепешки «тако»
- **пища, которая не будет подвергаться готовке** например, бутерброды, суши, готовые салаты из магазина-кулинария

Перчатки

Чтобы не дотрагиваться до готовой к употреблению пищи, работники сферы обслуживания должны пользоваться кухонными принадлежностями, например, щипцами, совками, кулинарной бумагой или одноразовыми перчатками. Например, пользоваться щипцами, чтобы положить нарезанные овощи в салат, или совком, чтобы достать лед из ящика со льдом.



Одноразовыми перчатками можно пользоваться для того, чтобы приготовить виды пищи, которые нужно несколько раз брать в руки, например, если надо приготовить бутерброды, нарезать овощи или разложить еду на блюде. Важно помнить, что перчатками пользуются для того, чтобы предохранить пищу от микробов, а не для того, чтобы предохранить руки от пищи. Перчатки надо менять часто, чтобы соблюдать безопасность пищи.

Если на руках есть ранки, перевязки или порезы и вы работаете с пищевыми продуктами, следует надевать перчатки.

Важные правила для пользования перчатками:

- мойте руки, прежде чем надевать перчатки
- замените перчатки, если они порвались
- замените перчатки, которые могли загрязниться
- нельзя стирать перчатки и использовать их повторно
- меняйте перчатки, когда вы работаете с сырыми пищевыми продуктами и пищей, готовой к употреблению
- выбрасывайте перчатки после использования
- вымойте руки после снятия перчаток

**Безопасность пищи
зависит от ваших
привычек**

Еда, питье и курение

Работникам сферы питания нельзя есть, пить и употреблять любые виды табачных изделий на участках приготовления пищи. Это необходимо, для того чтобы не допустить попадания напитков/продуктов/табака на пищу и снизить вероятность загрязнения.

Исключение: Работники сферы питания могут пить из закрытой емкости с соломинкой. Напиток следует хранить так, чтобы он не пролился на пищу или на поверхности, контактирующие с пищей.

Волосы должны быть убраны

Волосы должны быть убраны, для того чтобы руки не касались волос, а волосы – пищи. Если вы работаете с пищей или на участках приготовления пищи, волосы должны быть эффективно убраны. Можно использовать сеточки для волос, шапки, заколки, резинки для конских хвостов или туго заплетенные косички. Длинные бороды также следует убирать.

Ногти

Ногти следует подстригать, чтобы их было легко очищать. Если используется лак для ногтей или искусственные ногти, работники сферы питания должны надевать перчатки при приготовлении всех видов пищи, а не только готовой к употреблению пищи. Например, работнице сферы питания с искусственными ногтями надо надевать перчатки при перемешивании теста ложкой.

Украшения

В украшениях могут таиться микробы, вызывающие болезни пищевого происхождения. Украшения могут затруднять мытье рук. Украшения могут также упасть в пищу. При приготовлении пищи работники сферы питания должны снимать часы, кольца, браслеты и другие украшения на руках.

Исключение: Можно носить обручальное кольцо, если при приготовлении пищи оно покрывается перчаткой.

Личные вещи

Личные вещи, например, лекарства, верхняя одежда и сумки, не должны храниться рядом с пищевыми продуктами, посудой и столовым бельем.

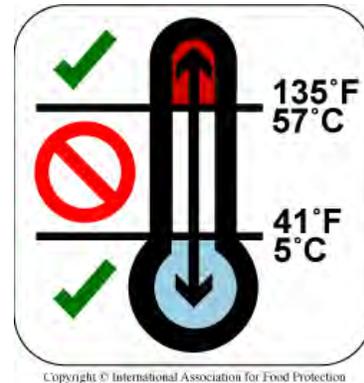
Температурный контроль

Для соблюдения безопасности при приготовлении потенциально опасных пищевых продуктов следует использовать правильную температуру. Для того чтобы удостовериться, что при доставке, приготовлении, охлаждении и хранении пищевого продукта соблюдалась правильная температура, следует пользоваться термометром.

Опасная зона 41°F - 135°F

Большинство бактерий не размножаются при высоких или низких температурах. Для безопасного хранения холодные продукты должны храниться при температуре 41°F или ниже. Горячие продукты должны храниться при температуре 135°F или выше. **Температура между 41°F - 135°F называется температурой Опасной температурной зоны.**

Если потенциально опасные пищевые продукты оставить при температуре Опасной температурной зоны, бактерии могут быстро размножиться или вырабатывать яды, вызывающие болезни.



Время идет...

К тому времени когда вы начинаете готовить пищевой продукт, он прошел различные стадии. Его вырастили, переслали, купили, получили и хранили, до того как вы начали приготовление. Вы можете размораживать, смешивать, готовить, охлаждать, подавать или разогревать его. Время пребывания во всех этих стадиях накладывается друг на друга и способствует размножению бактерий в опасных количествах. **Работайте с пищевыми продуктами быстро, чтобы не допустить пребывания при температуре Опасной температурной зоны.**

Потенциально опасные пищевые продукты могут храниться при комнатной температуре до двух часов, пока вы готовите пищу. Когда вы готовите пищу, берите только небольшое количество продукта за раз. Храните оставшуюся часть продукта разогретой или охлажденной до тех пор, когда вы будете готовы работать с ней. **Если пищевой продукт был оставлен при комнатной температуре или если вы не знаете, сколько времени он находился при температуре Опасной температурной зоны, этот продукт следует выбросить.** Возможно, он не является безопасным для употребления.

Термометры В сфере питания обычно используют два вида термометров.

Термометр с металлическим стержнем Наиболее распространенный термометр в сфере питания – это пищевой термометр с металлическим стержнем и с «циферблатом». Термометры с циферблатом очень удобны для измерения температуры пищевых продуктов большой толщины. Стержень надо вставить в пищевой продукт на несколько дюймов и оставить на 20 секунд. Так как термометры с циферблатом надо вставлять глубоко в пищевой продукт для получения точного результата, их не следует использовать для тонких продуктов, например, для котлет-гамбургеров.

Цифровой термометр Для измерения температуры пищи также используются цифровые термометры. У них тоже есть металлический стержень, но вместо циферблата – цифровое табло. Показания цифровых термометров легко читать и они лучше приспособлены для измерения температуры тонких продуктов. Они быстро измеряют температуру и должны использоваться для измерения температуры тонких продуктов, например, для котлет-гамбургеров.



Точность Термометры следует часто проверять, чтобы удостовериться, что они показывают правильную температуру. Можно, например, вставить датчик термометра в чашку со смесью ледяной крошки и воды. Температура смеси должна составлять 32°F. Если термометр не показывает 32°F, его надо подкорректировать или заменить. Прочитайте информацию на упаковке термометра или позвоните в свой местный отдел здравоохранения, чтобы получить дополнительную информацию.

Как пользоваться термометром:

- удостоверьтесь, что термометр чистый, продезинфицированный и точный
- вставьте в наиболее толстую часть пищевого продукта – обычно в центре
- несколько секунд измеряйте температуру, пока числа не перестанут меняться

Храните горячую пищу в горячем виде

Приготовление пищи

Готовить пищу при правильной температуре – это лучший способ уничтожить микробы, которые могут там находиться. Температуру следует измерять пищевым термометром, который вставляют в наиболее толстую часть продукта. Температура приготовления зависит от вида пищи и от времени приготовления. Смотрите таблицу на следующей странице, где указано правильное время и температура приготовления.

В микроволновой печи

Все сырые продукты животного происхождения, которые готовятся в микроволновой печи, должны готовиться до температуры не ниже 165°F. Пищу надо накрыть для сохранения влаги, помешать, по-крайней мере, один раз во время приготовления и дать постоять две минуты в закрытом виде, до того как подавать. Так как пища в микроволновой печи готовится неравномерно, важно измерить температуру в нескольких местах. Такая же процедура применяется при разогреве пищи в микроволновой печи.

Хранение пищи в горячем виде (135°F или выше)

Так как не все бактерии погибают при приготовлении пищи, следует держать приготовленную потенциально опасную пищу в горячем виде до тех пор, пока она не будет подана. Тогда остаточные бактерии не смогут снова размножиться. Следует включать паровые столы, емкости для разогревания супа и другое оборудование для хранения пищи в горячем виде до того, как помещать туда горячую пищу. **Для измерения температуры пищи пользуйтесь термометром. ГОРЯЧАЯ пища должна храниться при температуре 135°F или выше.**



Полезные советы для хранения пищи в горячем виде:

- накрывайте емкости
- часто помешивайте пищу для равномерного распределения тепла
- никогда не смешивайте холодную и горячую пищу

Разогрев

Приготовленную и охлажденную пищу можно потом нагреть, чтобы снова подать ее. Правильно охлажденную пищу, которую будут подавать клиенту немедленно, можно разогревать до любой температуры.

Охлажденную пищу, которая будет храниться в горячем виде, следует разогреть до температуры по меньшей мере 165°F в короткий срок (в течение двух часов).

Температура приготовления

165°F (на 15 секунд)		<ul style="list-style-type: none">· Птица (курятина и индюшатина)· Фаршированные блюда или смеси для фарширования· Блюда в горшочках· Все сырые продукты животного происхождения, приготовленные в микроволновой печи· Все разогретые потенциально опасные пищевые продукты
155°F (на 15 секунд)		<ul style="list-style-type: none">· Гамбургер· Колбаса
145°F (на 15 секунд)		<ul style="list-style-type: none">· Яйца· Рыба· Говядина· Свинина
135°F		<ul style="list-style-type: none">· Овощи, которые будут хранить в горячем виде· Готовые к употреблению продукты в упаковке (например, сосиски и консервы «чили»), которые разогревают, чтобы хранить в горячем виде

Примечание: Можно получить дополнительную информацию о времени и температуре приготовления пищи. Для запекания говядины или свинины существуют дополнительные требования. Пожалуйста, смотрите Правила штата Вашингтон о соблюдении безопасности пищи или обратитесь в свой местный отдел здравоохранения, чтобы получить дополнительную информацию.

Храните холодную пищу в холодном виде

Хранение пищи в холодном виде

Помните, что когда пища хранится при температуре Опасной температурной зоны, бактерии быстро размножаются. Чтобы предотвратить размножение бактерий, храните пищу в холодильнике, во льду или с помощью другого разрешенного способа. При использовании льда для охлаждения пищи, упаковка с пищей лед должна быть погружена в лед до самого верха. **ХОЛОДНУЮ пищу следует хранить при температуре 41°F или ниже.**

Холодные салаты

Потенциально опасные салаты, приготовленные из продуктов комнатной температуры (например, из консервированного тунца), следует охладить до 41°F в течение 4 часов после приготовления. Лучше по возможности делать салаты и наполнители для бутербродов из холодных ингредиентов.

Размораживание

Замороженные продукты следует размораживать безопасным способом, чтобы не дать бактериям размножиться. Небезопасное размораживание может привести к росту бактерий во внешних слоях пищевого продукта, в то время как внутренние слои остаются замороженными. Существует три безопасных способа размораживания пищевых продуктов:

- **в холодильнике**

Положить замороженный продукт в холодильник, до тех пор пока он не разморозится. Это самый медленный и самый безопасный способ. Убедитесь, что сырое мясо находится на нижней полке или в какой-либо емкости, так что ничего не протечет на другие продукты.

- **погружение в холодную проточную воду**

Погрузите продукт в холодную (70°F или холоднее) проточную воду, до тех пор пока он не разморозится.

- **в процессе приготовления или в микроволновой печи**

Пищу небольшого размера, например, замороженные буррито, можно размораживать в процессе приготовления.



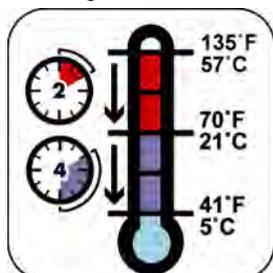
Охлаждение

Неправильное охлаждение чаще всего приводит к развитию болезней пищевого происхождения.

Оставшуюся пищу, которую не подавали клиентам, можно охладить, чтобы подать ее потом. В связи с тем, что в охлаждающейся пище бактерии могут размножиться в короткий срок, охлаждение часто является наиболее опасной стадией в приготовлении пищи. **Очень важно, чтобы охлаждение пищи при температуре Опасной температурной зоны прошло в наикратчайший срок, чтобы не допустить размножения бактерий.** Пожалуйста, отнеситесь к охлаждению серьезно – некоторые виды бактерий могут производить яды, которые не уничтожаются при температуре для разогрева пищи.

В штате Вашингтон разрешены три способа охлаждения пищи:

1. в неглубокой емкости (не более 2 дюймов пищи глубиной)
2. уменьшением размера пищи (разрезать продукт на куски меньшего размера)
3. надзор за временем и температурой

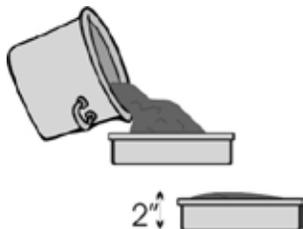


Copyright © International Association for Food Protection

Неглубокая емкость

Для охлаждения разложите пищевой продукт из большой емкости в несколько неглубоких. Этот способ годится, например, для повторно жареной фасоли, риса, картофеля, блюд в горшочках, мясного фарша, мясного рулета и чили.

Ниже приведены стадии охлаждения в неглубокой емкости.



1. Положите горячую пищу в неглубокие емкости. Убедитесь, что слой пищи составляет не более 2 дюймов глубиной.
2. Поставьте емкости в холодильник на верхнюю полку или туда, где на них ничего не протечет.
3. Воздух должен свободно обтекать емкости – не ставьте их друг на друга и не закрывайте их.
4. Закройте емкости, после того как температура пищи упадет до 41°F или ниже.

Уменьшение размера

Пищевой продукт большого размера, например, индейку, можно нарезать на куски для охлаждения. Этот способ нельзя применять для мясного фарша или запеченного мясного фарша, например, для мясного рулета или рубленого мяса для шаурмы (gyro meat). **Ниже приведены стадии охлаждения способом уменьшения размера пищи.**



1. Нарезьте приготовленное мясо на куски не толще 4 дюймов. Если вы работаете непосредственно с продуктом, обязательно наденьте перчатки.
2. Разложите куски на подносе так, чтобы они не касались друг друга.
3. Поставьте емкости в холодильник на верхнюю полку или туда, где на них ничего не протечет.
4. Воздух должен свободно обтекать емкости – не ставьте их друг на друга и не закрывайте их.
5. Закройте емкости, после того как температура пищи упадет до 41°F или ниже.

Надзор за временем и температурой

Если вы наблюдаете за температурой пищевого продукта и временем охлаждения, можно также охлаждать его с помощью процесса, состоящего из 2 стадий.

Стадия 1: в течение 2 часов температура пищи должна упасть с 135°F до 70°F.

Стадия 2: пища должна охладиться до 41°F в течение 6 часов в сумме.

В качестве примера процесса, состоящего из 2 стадий, можно привести ледяную баню. Ледяная баня годится для охлаждения супов, соусов и подливок. **Ниже указаны действия, необходимые для охлаждения пищи в ледяной бане.**



1. Закройте сток в раковине. Поставьте в раковину кастрюлю с горячей пищей.
2. Наполните раковину льдом до уровня пищи в кастрюле. Налейте в лед холодную воду.
3. Часто помешивайте пищу. Контролируйте процесс охлаждения, чтобы в течение 2 часов температура пищи упала до 70°F.
4. Добавляйте лед в раковину по мере таяния.
5. Как только температура пищи упадет до 41°F, закройте кастрюлю и поставьте в холодильник.

Предотвращение перекрестного загрязнения

Перекрестное загрязнение – это попадание бактерий с сырого мяса на другие пищевые продукты.

Перекрестное загрязнение происходит, когда бактерии попадают с сырых продуктов на другие пищевые продукты. **Сырое мясо является основным источником перекрестного загрязнения.** Когда кровь или жидкость сырой курицы или другого мяса попадает на кухонный стол, разделочную доску, посуду или на руки, бактерии могут быть перенесены на другие пищевые продукты.

Очень важно хранить сырое мясо отдельно от других пищевых продуктов.

Полезные советы для предотвращения перекрестного загрязнения:

- мойте руки после работы с сырым мясом
- мойте и дезинфицируйте рабочие поверхности, бывшие в контакте с сырым мясом
- не приготавливайте сырое мясо рядом с другими пищевыми продуктами
- пользуйтесь отдельной разделочной доской для работы с сырым мясом
- храните сырое мясо, птицу и яйца ниже других пищевых продуктов в холодильнике и в морозильнике
- храните мясо, требующее наиболее высокой температуры приготовления (например, курицу), ниже других видов мяса (например, рыбы)

Уборка и дезинфекция

Уборка и дезинфекция это не одно и то же. При уборке мы пользуемся водой и мылом, чтобы удалить с поверхностей грязь и пищу. Для дезинфекции мы используем химические средства или высокую температуру, чтобы уничтожить микробы. Очень важно помнить, что на поверхностях, которые выглядят чистыми, все еще могут находиться невидимые нам микробы. Дезинфекция снижает их количество до менее опасного для здоровья уровня.

Дезинфицировать: использовать химические средства, чтобы снизить количество микробов на рабочих поверхностях до безопасного для здоровья уровня

Поверхности, бывшие в контакте с пищевыми продуктами, следует мыть, споласкивать и дезинфицировать после каждого использования, чтобы уничтожить микробы, которые могут вызвать болезни.

Другие участки в учреждениях питания, например, полы и стены, также следует содержать в чистоте. Чистое оборудование и кухня помогают снизить количество несчастных случаев на работе, а также потенциал для загрязнения пищевых продуктов.

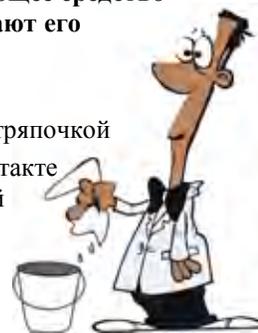


Дезинфицирующие средства Дезинфицирующие средства – это химические средства, используемые для уничтожения микробов. Дезинфицирующие средства следует смешивать согласно указаниям на этикетке. В дезинфицирующие средства не надо добавлять мыло. **Чтобы удостовериться, что концентрация правильная, пользуйтесь тест-полосками.**

Наиболее распространенным дезинфицирующим средством, используемым в учреждениях общественного питания, является раствор отбеливателя. Его получают, смешав 1 чайную ложечку отбеливателя с 1 галлоном прохладной воды.

Тряпочки Для дезинфекции вымытых и сполоснутых рабочих поверхностей можно пользоваться влажными тряпочками. Когда ими не пользуются, эти тряпочки должны храниться в дезинфицирующем средстве. **Дезинфицирующее средство надо часто менять, так как жир, грязь и частички пищи снижают его эффективность.** Полезные советы для пользования тряпочками:

- храните тряпочки в чистом дезинфицирующем средстве
- для уборки после работы с сырым мясом пользуйтесь другой тряпочкой
- пользуйтесь разными тряпочками для участков, бывших в контакте с пищевыми продуктами, и для мест, где нет контакта с пищей
- очищайте и прополаскивайте грязные тряпочки, прежде чем снова поместить их в дезинфицирующее средство
- чтобы удостовериться, что концентрация дезинфицирующего средства правильная, пользуйтесь тест-полосками



Как мыть посуду вручную После пользования всю посуду и все поверхности, бывшие в контакте с пищевыми продуктами, следует вымыть, сполоснуть и продезинфицировать. При мытье посуды вручную, выполняйте следующую процедуру:

- очистите и продезинфицируйте раковину
- соскребите остатки пищи в мусор
- **ВЫМОЙТЕ** посуду в горячей мыльной воде в первой раковине
- **СПЛОСНИТЕ** посуду чистой горячей водой во второй раковине
- **ПРОДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ**, погрузив посуду в третью раковину, наполненную теплой водой и разрешенным дезинфицирующим средством
- **ВЫСУШИТЕ ВОЗДУХОМ**, а не полотенцем всю посуду и приборы

Как мыть посуду в посудомоечной машине В некоторых учреждениях есть посудомоечная машина, которая моет, споласкивает и дезинфицирует посуду. При пользовании посудомоечной машиной надо соскрести остатки пищи с посуды, до того как загрузить ее в машину. Для дезинфекции посуды в посудомоечных машинах используются химические средства или высокая температура. Работники учреждений питания, пользующиеся посудомоечной машиной, должны быть обучены тому, как обеспечить правильное мытье и дезинфекцию посуды. Надо контролировать температуру и уровень дезинфицирующего средства.

Источники пищевых продуктов	Все виды пищи, подаваемой клиентам, должны поступать из одобренных отделом здравоохранения источников. Нельзя подавать пищу, приготовленную дома. Мясо, птица и молочные продукты должны пройти инспекцию Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов или Отдела сельского хозяйства штата Вашингтон.
Моллюски и ракообразные, а также дикорастущие грибы	На контейнерах с моллюсками и ракообразными, такими как морские моллюски, устрицы и мидии, должны крепиться идентификационные ярлыки. Предприятие также должно иметь информацию о происхождении дикорастущих грибов. Ярлыки и информация должны храниться в течение 90 дней после продажи моллюсков и ракообразных или дикорастущих грибов.
Получение пищевых продуктов	Пища не должна быть испорченной. Если упаковки или банки с пищевыми продуктами открыты, заржавели или повреждены, их следует вернуть или выбросить. Потенциально опасные пищевые продукты должны находиться при температуре 41°F. Не принимайте доставку пищевых продуктов, если их температура или состояние является опасным для здоровья.
Информация для клиентов	Если продукты животного происхождения, например, курятина, гамбургеры, морепродукты и свинина не приготовлены при правильной температуре, повышается вероятность того, что они явятся причиной болезни пищевого происхождения. Клиентам следует сообщать, какие блюда в меню можно заказать не полностью приготовленными, а также что не полностью приготовленная пища может вызвать болезни. Если вы хотите получить дополнительную информацию, обратитесь к ответственному лицу вашего учреждения или в свой местный отдел здравоохранения.
Пищевые аллергии	<p>Так же как пчелиные укусы вызывают у некоторых людей аллергическую реакцию, у других такую реакцию вызывают некоторые виды пищевых продуктов. Аллергическая реакция на пищу часто бывает тяжелой и может вызвать внезапные угрожающие жизни симптомы. Симптомы аллергической реакции включают ощущение покалывания, крапивницу, опухание рта и горла, затруднения с дыханием и потерю сознания. Если у клиента появились эти симптомы, немедленно вызовите ответственное лицо.</p> <p>Пищевые продукты, чаще всего вызывающие аллергические реакции, включают молоко, сою, яйца, пшеницу, арахис, рыбу и моллюсков. Даже очень небольшое количество этих продуктов может вызвать тяжелое состояние.</p> <p>Люди с аллергическими реакциями должны ИЗБЕГАТЬ всех источников продуктов, вызывающих у них аллергию. Например, если у вас аллергия на яйца, вы не должны есть торты, макаронные изделия, майонез, а также блюда, приготовленные на оборудовании, которое использовалось для приготовления блюд с яйцами. Клиенты могут спрашивать вас о блюдах в меню, о том как готовилась пища (чтобы удостовериться, что оборудование, которое использовалось для приготовления заказанных ими блюд, не использовалось для приготовления блюд, в состав которых входят продукты, вызывающие у них аллергию), а также могут спросить об информации на этикетке пищевого продукта. От точности ваших ответов и безопасных действий на кухне зависит их здоровье. Если у вас есть вопросы, обращайтесь к ответственному лицу.</p>

Контроль паразитов	<p>Нельзя допускать присутствие паразитов, таких как грызуны, тараканы и мухи, в местах, где находятся пищевые продукты, так как паразиты являются переносчиками микробов. Пестициды должны применяться в последнюю очередь. Их должны применять профессионалы, имеющие лицензию на работу с пестицидами, когда пищевые продукты защищены. Легче не допустить присутствия паразитов, чем применять пестициды, когда паразиты уже оказались в учреждении.</p> <p>Для того чтобы не допускать присутствия паразитов в учреждениях общественного питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • держите двери закрытыми или используйте сетчатые двери и заделайте дырки в стенах • закрывайте мусорные баки крышками и выбрасывайте использованные коробки • храните пищевые продукты в закрытом виде и быстро убирайте все, что пролито
Чрезвычайные ситуации	<p>Если возникли обстоятельства, из-за которых пища может стать опасной для здоровья, учреждения общественного питания должны прекратить подавать пищу и позвонить в отдел здравоохранения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пожар, потоп или переполнение канализации • нет горячей воды или электричества • Возможная вспышка болезни пищевого происхождения или химическое загрязнение
Защиты пищи при обслуживании	<p>Распакованные готовые к употреблению пищевые продукты, выставленные для клиентов для самообслуживания, должны быть защищены от загрязнения. Защитные меры включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • раздаточные устройства для приправ или одноразовые пакетики • столовые приборы для каждого блюда в салатном баре или буфете • витрины или ограждения • дополнительные тарелки в буфетах, чтобы клиенты каждый раз пользовались чистой тарелкой • надзор работников на участке самообслуживания
Повторная подача пищи	<p>Если клиент оставляет распакованный пищевой продукт на столе, вы должны выбросить его. Нельзя повторно подавать клиентам несъеденную еду, например, булочки, кукурузные чипсы и хлебные палочки.</p> <p>Продукты в закрытой запечатанной упаковке, такие как крекеры, сахар и желе, могут подаваться в ресторанах.</p>
Запрещенные пищевые продукты	<p>Некоторые пищевые продукты нельзя подавать в сыром или не полностью приготовленном виде в учреждениях и центрах обслуживания для Групп населения с повышенной восприимчивостью. Эти пищевые продукты включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не полностью приготовленную рыбу, моллюсков, говядину, яйца, курятину и свинину • проростки зерен, например, проростки альфальфы • упаковки сока без штампа «пастеризованный»

Специальные напоминания для работников сферы питания



Официанты

- Возможно, вы будете отвечать за проверку температуры хранения пищи в буфете или в салатном баре (см. температурный контроль на стр. 14).
- Для работы с готовой к употреблению пищей требуется пользоваться перчатками или другими кухонными принадлежностями, даже если вы просто намазываете тост маслом (см. стр. 12).
- Клиенты могут задавать вам вопросы о том, как приготавлилась пища (читайте об аллергических реакциях и об информации для клиентов на стр. 24).

Учреждения/лица, предоставляющие уход за детьми

- Убедитесь, что вы понимаете действия, касающиеся мытья, споласкивания и дезинфекции. Многие игрушки и другие поверхности в детских учреждениях очищают таким же способом.
- Мытье рук имеет важное значение не только для вас как работника сферы питания, но и для детей, которые должны мыть руки перед едой (см. стр. 10-11).
- Многие блюда подают в расчете на семью. Используйте пригодные для детей столовые приборы и будьте готовы заменить приборы, которые уронили на пол, облизали или использовали не по назначению.
- Лекарства для детей, которые надо ставить в холодильник на кухне, должны иметь этикетки и храниться в водонепроницаемой упаковке.

Помощники официанта

- Ставьте грязную посуду отдельно от чистых участков для приготовления пищи и от пищи.
- После уборки столов вы должны вымыть руки, до того как заниматься чем-то другим (см. дополнительную информацию о мытье рук на стр. 10-11).

Мойщики посуды

- Раковины и ваши руки могут быть загрязнены. Обязательно вымойте их до начала работы (справьтесь о мытье рук на стр. 10-11).
- Чтобы лучше вымыть посуду, часто меняйте воду для мытья (см. стр. 21).
- Регулярно проверяйте раствор дезинфицирующего средства соответствующими тест-полосками.
- Если вы используете посудомоечную машину, вы должны знать, как ею пользоваться и как проверять, правильно ли она дезинфицирует посуду.
- Обязательно прочитайте указания на этикетках химических средств.





Бармены

- Не разрешается касаться продукта голыми руками, даже если это всего лишь выжимание лимона в напиток. Надевайте перчатки и делайте украшения, например, украшения из лимона или нарезанных фруктов, заранее. Не приготавливайте их голыми руками перед тем, как подать каждый напиток.
- Обязательно пользуйтесь совком для льда. Не берите лед руками (читайте о предотвращении контакта продуктов с голыми руками на стр. 12).

Продавцы продуктовых отделов

- Перекрестное загрязнение может произойти в то время, когда вы пакуете продукты в мешки. Кладите мясо в отдельные мешки и убирайте протекания из мясных продуктов с помощью дезинфицирующих средств.
- Вам, вероятно, придется работать с неупакованными фруктами и овощами. Помните, что в течение дня нужно часто мыть руки (см. стр. 10-11).
- Обязательно следите за тем, чтобы оставленные в вашем ряду потенциально опасные продукты были немедленно возвращены в место хранения с надлежащей температурой или выброшены (см. стр. 7).



Если вы готовите дома

- Проверьте температуру вашего холодильника. Для безопасности ваших родных и друзей пищевые продукты необходимо хранить при температуре 41°F или ниже и охлаждать их надлежащим образом.
- В ресторанах животным не разрешают находиться в местах приготовления пищи, так как они являются переносчиками микробов. У себя дома также не разрешайте животным находиться на кухонных столах и в раковине.
- Прием гостей часто означает большое количество еды и людей. Обязательно планируйте все заранее, чтобы вы могли хранить пищевые продукты при правильной температуре. Удостоверьтесь, что у вас достаточно столовых приборов для подачи еды и быстро охлаждайте остатки в неглубоких емкостях (см. охлаждение на стр. 19).

Временная продажа пищевых продуктов

- Во временных пунктах по продаже обычно нет водопровода. Обязательно установите оборудование для мытья рук до начала приготовления пищи.
- Во временных пунктах по продаже обычно трудно поддерживать температурный контроль. Разработайте аварийный план, на тот случай если пропадет электричество или ваше оборудование не сможет справиться с хранением пищи при правильной температуре.
- Тщательно планируйте меню, ограничив количество потенциально опасных пищевых продуктов (см. перечень потенциально опасных пищевых продуктов на стр. 7).

10 самых важных правил для работников сферы питания

- 1. Выходите на работу, только если вы здоровы.**
- 2. Мойте руки часто и тщательно.**
- 3. Не касайтесь готовой к употреблению пищи голыми руками.**
- 4. Храните пищу в горячем или холодном виде.**
- 5. Готовьте пищу при правильной температуре.**
- 6. Охлаждайте горячую пищу в наикратчайший срок.**
- 7. Храните сырое мясо отдельно от других продуктов.**
- 8. Вымойте, прополощите, продезинфицируйте, высушите воздухом – всегда выполняйте 4 действия в таком порядке.**
- 9. Участки приготовления пищи и посуда должны быть чистыми и продезинфицированными.**
- 10. Если у вас есть вопросы, задайте их.**