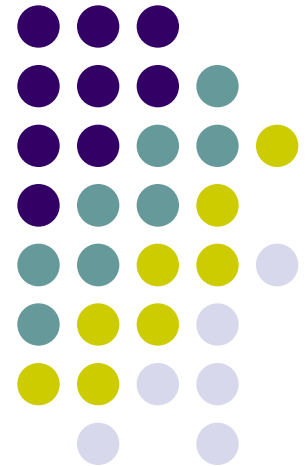


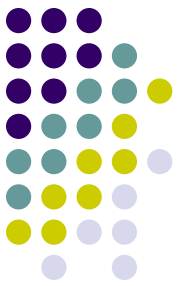
# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Επιμέλεια ύλης-εισήγησης:

**Λάππα Θεοδώρα**

*Με βάση το εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης στην υγιεινή και τον χειρισμό των τροφίμων για τις επιχειρήσεις Μαζικής Εστίασης*





## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ( 1 )

Οι τροφογενείς λοιμώξεις:

- είναι εκδηλώσεις οξείας γαστρεντερίτιδας που προκαλούνται από την κατανάλωση μολυσμένης ή δηλητηριώδους τροφής.
- Μπορεί να προέρχονται είτε από τοξίνες που σχηματίζονται στο τρόφιμο πριν από την κατανάλωσή του, είτε από την δραστηριότητα μεγάλου αριθμού βακτηριακών κυττάρων που μεταφέρονται από το τρόφιμο στο γαστρεντερικό σύστημα του ατόμου.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ( 2 )

- Ο χώρος του νοσοκομείου είναι ένας ιδιόμορφος χώρος ο οποίος εξ ορισμού μας επιβάλλει να δεσμευτούμε για τα αυστηρότερα μέτρα αναφορικά με την υγιεινή των τροφίμων.
- Οι νοσηλευόμενοι ασθενείς είναι πιο ευάλωτοι στις τροφογενείς λοιμώξεις και είναι περισσότερο πιθανό να υποστούν σοβαρές συνέπειες από τέτοιου είδους λοιμώξεις σε σχέση με τα υγιή μέλη της κοινότητας.
- Είναι δύσκολο να συγκριθεί ο κίνδυνος τροφογενούς λοίμωξης που σχετίζεται με το νοσοκομείο με τον αντίστοιχο κίνδυνο από φαγητό που έχει παρασκευαστεί αλλού.
- Στην πρώτη περίπτωση δεν ισχύει μόνο ότι ένα μεγάλο ποσοστό εκ των νοσηλευόμενων ασθενών είναι πιο ευάλωτοι αλλά και η πιθανότητα να διαγνωσθεί και να καταγραφεί μια τέτοιου είδους λοίμωξη είναι μεγαλύτερη από το νοσοκομειακό περιβάλλον.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ ( 3 )



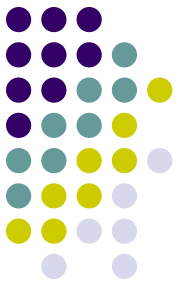
- Η συγκεντρωτική διαδικασία παρασκευής του φαγητού στα νοσοκομεία σημαίνει επίσης ότι ένα και μοναδικό σφάλμα στις συνθήκες υγιεινής κατά τη διάρκεια παρασκευής του φαγητού μπορεί να θέσει σε κίνδυνο πολλούς ασθενείς.

Παρόλο που ο κίνδυνος μιας επιδημίας σε ένα μεμονωμένο νοσοκομείο είναι μικρός, θα πρέπει να τηρούνται οι υψηλότερες προδιαγραφές λόγω της ευαισθησίας του πληθυσμού.

# Η συντριπτική πλειοψηφία των τροφογενών λοιμώξεων οφείλεται:

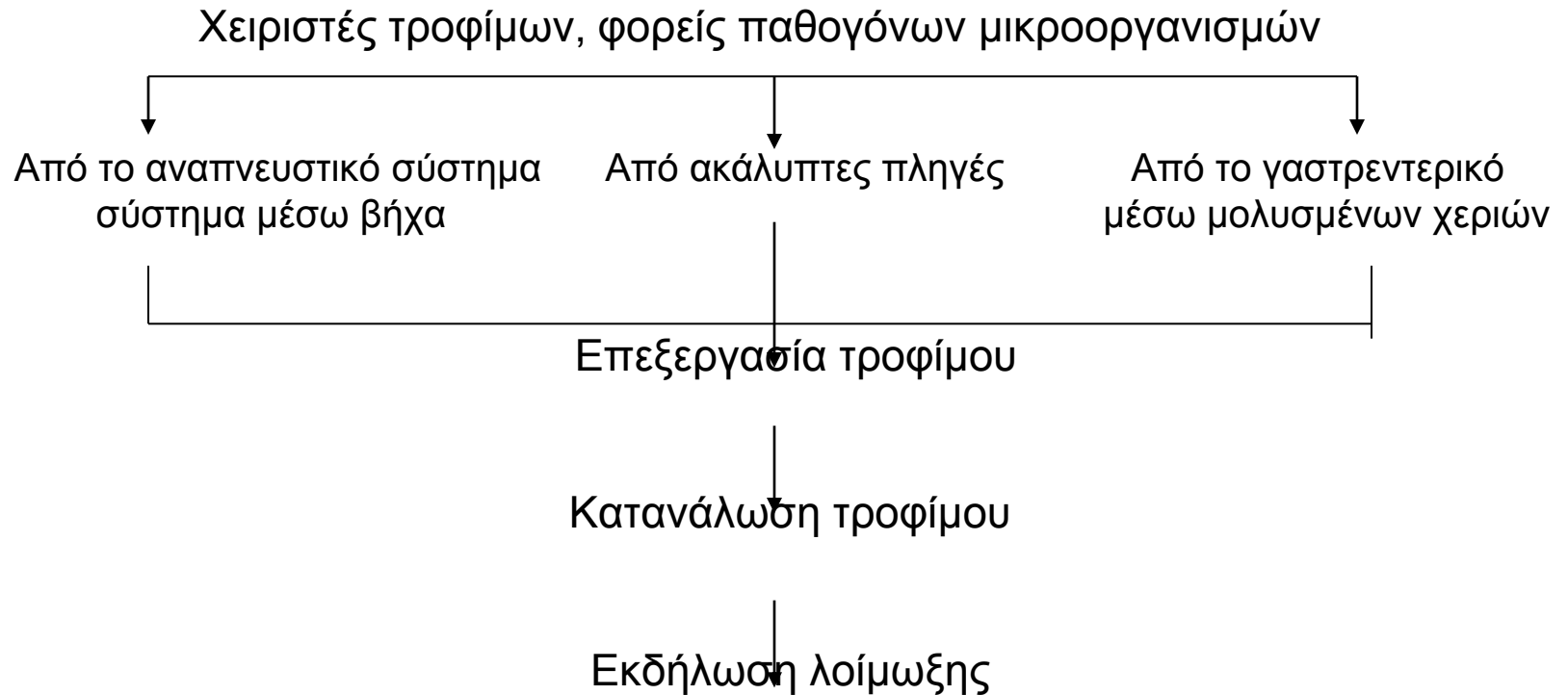


- σε κακούς χειρισμούς στην παρασκευή ή τη συντήρηση των τροφίμων
- σε ανεπαρκές ψήσιμο
- σε επιμολύνσεις κατά τη διάρκεια είτε της παρασκευής είτε της φύλαξης των τροφίμων
- σε επαφή νωπών λαχανικών με μαγειρεμένα φαγητά στις επιφάνειες παρασκευής
- Σε κακές συνθήκες ατομικής υγιεινής ή μικροβιοφορίας του προσωπικού εστίασης



# Πρόληψη:

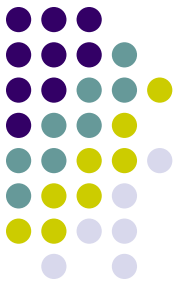
- Χειριστές: Τήρηση κανόνων ατομικής υγιεινής / Υγιεινή εξοπλισμού





# ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

- Πιστοποιητικό υγείας
- Σε περίπτωση αδιαθεσίας, αποφεύγεται η επαφή με τρόφιμα, ιδίως αυτά από ανοιχτές συσκευασίες
- Ενημέρωση προϊστάμενου μας τυχούσα ασθένεια



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

- **Ατομική Υγιεινή:** είναι η τήρηση κανόνων και διαδικασιών που πρέπει να εφαρμόζει το προσωπικό
- **Σκοπός:** η μείωση της πιθανότητας επιμόλυνσης των τροφίμων (μικροβιολογική, φυσική, χημική επιμόλυνση)  
άμεσα ή έμμεσα από τον εργαζόμενο
- Χειριζόμαστε σωστά τα τρόφιμα και συνεργαζόμαστε προς όφελος της υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων

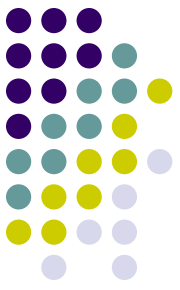




# ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

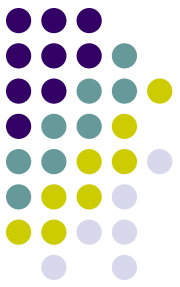
Πηγές επιμόλυνσης των τροφίμων (μικροβιακή ή φυσική):

- Από το σώμα (Δέρμα, χέρια & νύχια, στόμα, μύτη, αυτιά, λαιμός, μαλλιά, πληγές, σπυριά κλπ)
- Από την ενδυμασία
- Από κακές συνήθειες



# ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ & ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

- Πλύσιμο χεριών πριν την ανάληψη εργασίας
- Καθαρή ποδιά (τουλάχιστον δύο στολές που καθαρίζονται τακτικά)
- Κάλυμμα μαλλιών
- Όχι κοσμήματα (ρολόγια, σκουλαρίκια, δακτυλίδια, βραχιόλια, κ.α.)
- Κοντά και καθαρά νύχια. Όχι βαμμένα ή ψεύτικα νύχια
- Γάντια



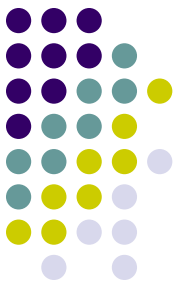
## ΧΡΗΣΗ ΓΑΝΤΙΩΝ

- Μετά το πλύσιμο των χεριών ακολουθεί η απολύμανση τους με Απολυμαντικό απλώνοντας το στην παλάμη

### **ΓΑΝΤΙΑ μιας ΧΡΗΣΗΣ:**

- Χρησιμοποιούμε γάντια μίας γάντια μίας χρήσης, μετά το πλύσιμό των χεριών
- Αλλάζουμε τα γάντια μίας χρήσης
- Κάθε 30 λεπτά εργασίας
- Όταν λερωθούν
- Όταν αλλάξει η εργασία
- Όταν αλλάξει το είδος του τροφίμου που χειριζόμαστε (πχ από ωμό κρέας σε έτοιμο για κατανάλωση τρόφιμο)
- Όταν σχιστούν

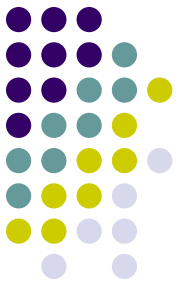
**Χρησιμοποιούμε γάντια μίας χρήσης, κάθε φορά που χειριζόμαστε τρόφιμα**



# ΕΠΙΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

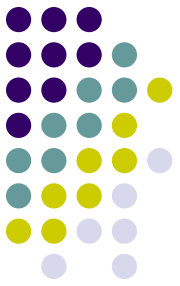
## Αποφεύγουμε:

- Να τρώμε, να πίνουμε, να φτερνιζόμαστε ή να βήχουμε, πάνω από τα τρόφιμα
- Να καπνίζουμε (φυσική επιμόλυνση από στάχτες και γόπες / μικροβιακή επιμόλυνση από το στόμα / πρόκληση βήχα)
- Να πιάνουμε το στόμα, τη μύτη, τα αυτιά, το λαιμό και τα μαλλιά κατά την εργασία
- Να δοκιμάζουμε το φαγητό με το δάκτυλο(ή επαναχρησιμοποιημένο κουτάλι)



## Ο ΚΑΛΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Είναι πάντα καθαρός
- Πλένει συχνά τα χέρια του και όταν πρέπει
- Φροντίζει την υγεία του (βιβλιάρια υγείας)
- Ειδοποιεί τον υπεύθυνο διανομής όταν είναι ασθενής
- Φορά κατάλληλη και καθαρή στολή εργασίας
- Αποφεύγει τις κακές προσωπικές συνήθειες
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τους σωστούς χειρισμούς για την προστασία της ασφάλειας των τροφίμων



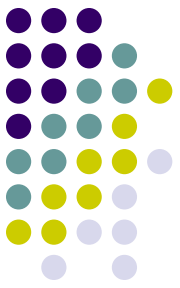
# Ο ΚΑΚΟΣ ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Είναι βρώμικος
- Δεν πλένει τα χέρια του συχνά και όταν πρέπει
- Δεν φοράει γάντια μιας χρήσης
- Υποφέρει από ασθένεια που μεταδίδεται στον άνθρωπο μέσω των τροφίμων
- Έχει μολυσμένες πληγές, σπυριά κλπ
- Δεν φορά καθαρή στολή εργασίας
- Αγγίζει ότι μπορεί να επιμολύνει τα τρόφιμα
- Έχει κακές προσωπικές συνήθειες
- Δεν συνεργάζεται και δεν χειρίζεται σωστά τα τρόφιμα



## ΣΩΣΤΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Κατά την παραλαβή των προϊόντων
- Κατά την μεταφορά τους στις αποθήκες
- Κατά την αποθήκευση των πρώτων υλών
- Κατά την προετοιμασία(πλύσιμο, τεμαχισμός, ανάμιξη)
- Κατά την επεξεργασία(θερμική, προσθήκη οξέων κλπ)
- Κατά το κρύωμα – ψύξη των τροφίμων
- Κατά την διατήρηση / αποθήκευση των τροφίμων
- Κατά την διάθεση – σερβίρισμα τροφίμων κλπ



## ΠΑΡΑΛΑΒΗ

- Έλεγχος στον προμηθευτή (εφαρμογή συστήματος ασφάλειας & υγιεινής, απολύμανση οχήματος βάσει προγράμματος, ύπαρξη καταγραφικού θερμοκρασίας)
- Έλεγχος της συσκευασίας & της ετικέτας του τροφίμου (σημάδια επιμόλυνσης από τρωκτικά, ημερομηνία παραγωγής & λήξεως, προέλευση τροφίμου, πιστοποιητικό κτηνιατρικού ελέγχου εάν πρόκειται για προϊόντα ζωικής προέλευσης)
- Μακροσκοπικός έλεγχος & προληπτικοί δειγματοληπτικοί έλεγχοι σε όλα τα προϊόντα





## Διατήρηση / Αποθήκευση

- Αποθήκευση με τάξη ( κανόνας FIFO)
- Αποθήκευση τροφίμου στις ενδεδειγμένες θερμοκρασίες
- Διαχωρισμός τροφίμων  
(π.χ λαχανικά από νωπό κρέας ή πουλερικά)
- Εφαρμογή προγράμματος εντομοκτονίας-μυοκτονίας για προστασία του τροφίμου
- Έλεγχος θερμοκρασίας ψυκτικών θαλάμων



## ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (1)

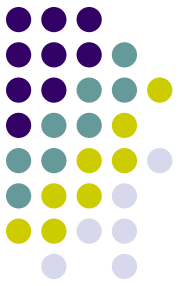
- Τα προϊόντα αμέσως μετά την παραλαβή πρέπει να αποθηκεύονται σωστά, τηρώντας πάντα τους κανόνες **Σωστής Αποθήκευτικής Πρακτικής**
- Η Σωστή Αποθήκευση προφυλάσσει τα τρόφιμα από:
  - Γρήγορη ανάπτυξη μικροβίων
  - Πιθανές επιμολύνσεις



## ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ (2)

### Συνθήκες Αποθήκευσης

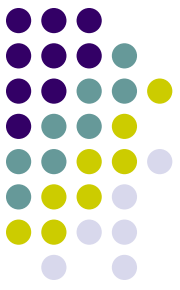
- **Ξηρή αποθήκευση**
  - Θερμοκρασία Περιβάλλοντος (10-21°C) και Σχετική Υγρασία 50-60%
  - Είδη: κονσέρβες, ζυμαρικά, όσπρια, άλευρα, ψωμί, παξιμάδια, δημητριακά, μαρμελάδες, ξηροί καρποί, σοκαλοτοιδή κα.
- **Συντήρηση / Ψύξη**
  - Θερμοκρασία 1 – 5 °C και Σχετική Υγρασία 75%
  - Είδη: κρέας, ψάρια, τυριά, γαλακτοκομικά, αλλαντικά, ζύμες, μερικά οπωροκηπευτικά
- **Κατάψυξη**
  - Θερμοκρασία  $\leq 18^{\circ}\text{C}$
  - Είδη: κατεψυγμένο κρέας, ψάρια, λαχανικά κτλ



## ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ( 3 )

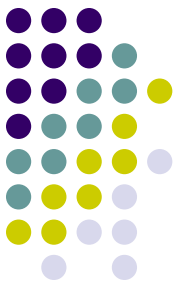
### Ειδικές Απαιτήσεις

- Λαχανικά, φρούτα (ψυγείου)
  - Μην τα πλένετε πριν την αποθήκευση
  - Τοποθετείτε τα χωριστά από τα υπόλοιπα τρόφιμα
- Αυγά, ασπράδια / κρόκοι, αποθήκευση σε  $< 5^{\circ}\text{C}$
- Προϊόντα με σχισμένη ή κατεστραμμένη συσκευασία να απορρίπτονται μετά από ενημέρωση του υπεύθυνου
- Φιλέτα ψαριών: όχι άμεση επαφή με τον πάγο, τοποθέτηση ενδιάμεσα μεμβράνης



## Κανόνες Σωστής Αποθηκευτικής Πρακτικής (1)

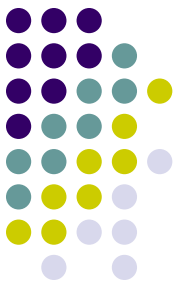
- Τα προϊόντα, δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με το δάπεδο ή τους τοίχους(απόσταση τουλάχιστον 15cm)
  - Καμία παλέτα με προϊόντα, δεν πρέπει να βρίσκεται επάνω σε προϊόντα άλλης παλέτας
  - Απαγορεύεται η αποθήκευση προϊόντων, κάτω από σημεία που δύναται να απορρέουν νερά ή ψυκτικά νερά
  - Τα προϊόντα πρέπει να έχουν κατάλληλη συσκευασία και επισήμανση
- (Σε αντίθετη περίπτωση όπου τα υγιή προϊόντα συναποθηκεύονται με τα ακατάλληλα, τότε τα τελευταία θα πρέπει να φέρουν ειδική επισήμανση και να βρίσκονται μακριά από τα υγιή)
- Σωστή διαχείριση των Απορριμμάτων (καθημερινή απομάκρυνση)
  - Άμεση ενημέρωση του υπεύθυνου της κεντρικής διανομής, σε περίπτωση προβλήματος, για τη λήψη Διορθωτικών Ενεργειών



## Κανόνες Σωστής Αποθηκευτικής Πρακτικής (2)

### Ειδικές απαιτήσεις:

- Χημικές ουσίες όπως απορρυπαντικά, απολυμαντικά, εντομοκτόνα κα, δεν πρέπει να φυλάσσονται στον ίδιο χώρο με τρόφιμα
- Τα προϊόντα, να τοποθετούνται με τρόπο ώστε να αποφεύγεται ο συνωστισμός αποθηκευόμενων και αφήνεται χώρος / διάδρομος για αερισμό
- Τα συσκευασμένα τρόφιμα, πρέπει να τοποθετούνται κατάλληλα, ώστε να μην υπάρχει κίνδυνός να πέσουν, να ανοίξουν ή να σπάσουν
- Μετά το άνοιγμα των συσκευασιών το περιεχόμενο πρέπει να μεταφέρεται σε καθαρό περιέκτη με καπάκι
- Τα **άλευρα**, οι αποξηραμένες τροφές και τα δημητριακά να τοποθετούνται σε κλειστά δοχεία
- Οι αποθήκες και τα αποθηκευμένα προϊόντα πρέπει να ελέγχονται τακτικά για την ύπαρξη ληγμένων, την παρουσία ξενιστών, για τυχόν αλλοιώσεις κτλ.



## Κανόνες Σωστής Αποθηκευτικής Πρακτικής (3)

### Ειδικές απαιτήσεις(για ψυγεία / καταψύκτες)

- Ποτέ μην τοποθετείται ασυσκευάστα τρόφιμα στο ψυγείο ή την κατάψυξη. Χρησιμοποιείτε δοχεία, περιέκτες ή διαφανείς μεμβράνες για τον σκοπό αυτό, ενημερώστε τον υπεύθυνο για αγορά περιεκτών ή διαφανών μεμβρανών
- Μην αφήνεται την πόρτα του ψυγείου ανοιχτή
- Μην τοποθετείται ποτέ ζεστό φαγητό στο ψυγείο
- Μην ανοιγοκλείνετε την πόρτα του ψυγείου χωρίς λόγο
- Βεβαιωθείτε για την καλή λειτουργία του ψυγείου, σε περίπτωση προβλήματος ενημερώνεται άμεσα τους ψυκτικούς
- Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο και ποτέ μην τοποθετείτε τρόφιμα μπροστά από την έξοδο ή είσοδο αέρα
- ΠΟΤΕ μην καταψύχετε προϊόντα που έχουν ήδη αποψυχθεί

# ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



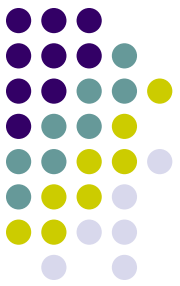
## ΚΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ

- Υπάρχουν σωστές συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας ανάλογα με το είδος που αποθηκεύουμε (άμεση ενημέρωση για τυχόν πρόβλημα των ψυκτικών)
- Υπάρχει καθαριότητα και τάξη
- Υπάρχει αρκετός χώρος
- Υπάρχουν ράφια ή παλέτες
- Υπάρχει κατάλληλος χώρος ανά είδος

## ΚΑΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

- Υπάρχουν ξενιστές (έντομα, τρωκτικά, ζώα κτλ)
- Υπάρχουν προϊόντα τα οποία έχουν λήξει ή αλλοιωθεί χωρίς κατάλληλη επισήμανση
- Υπάρχουν διαρροές επάνω στα τρόφιμα
- Υπάρχουν προϊόντα στο δάπεδο
- Υπάρχουν σκόνη, ξένα σώματα, ανεπιθύμητες υγρασίες, λιμνάζοντα νερά ή οσμές
- Υπάρχουν προϊόντα σε ανοιχτές συσκευασίες(ή δοχεία με ανοικτό καπάκι)





## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Ελαχιστοποίηση του χρόνου παραμονής των ευαλλοίωτων τροφίμων, εκτός ψυγείου
- Ξεχωριστή προετοιμασία νωπών και έτοιμων:
  - είτε σε διαφορετικούς χρόνους
  - είτε σε διαφορετικές επιφάνειες και εργαλεία επεξεργασίας
- Χρήση καθαρών σκευών & γαντιών
- Τακτικό πλύσιμο χεριών και επιφανειών
- Καθαρισμός εργαλείων, εξοπλισμού και χώρου ταυτόχρονα με την εργασία

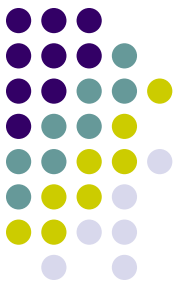


## ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Χρήση διαφορετικού νεροχύτη για:
  - Ωμά τρόφιμα ( κρέας, πουλερικά, ψάρια)
  - Λαχανικά & φρούτα
  - Σκεύη, εργαλεία και εξοπλισμό
  - Χέρια
- Καθαρισμός και απολύμανση νεροχύτη μετά τη χρήση

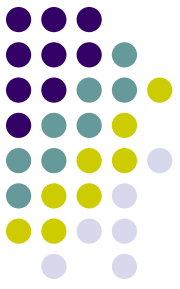
## ΤΕΜΑΧΙΣΜΟΣ

- Σημαντική αιτία διασταυρούμενων επιμολύνσεων
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικές επιφάνειες κοπής, εργαλεία και σκεύη:
  - ωμά και έτοιμα τρόφιμα
  - για διαφορετικά είδη τροφίμων



## ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ – ΨΗΣΙΜΟ

- Απαγορεύεται η δοκιμή φαγητών με λερωμένα κουτάλια ή με τα δάχτυλα
- Τα μαγειρεμένα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται την ίδια μέρα, αλλιώς πρέπει να απορρίπτονται
- Μειώστε το χρόνο παραμονής του φαγητού σε 4 ώρες το μέγιστο μέχρι τη διάθεση
- Η θερμική επεξεργασία καταστρέφει τους μικροοργανισμούς
- Το ατελές ψήσιμο βοηθά στην επιβίωση των μικροοργανισμών ή ακόμα και τον πολλαπλασιασμό τους
- Εφαρμόζουμε τη σωστή θερμοκρασία και χρόνο
- Ανακατεύουμε το φαγητό τακτικά (π.χ. σούπες ή σάλτσες)



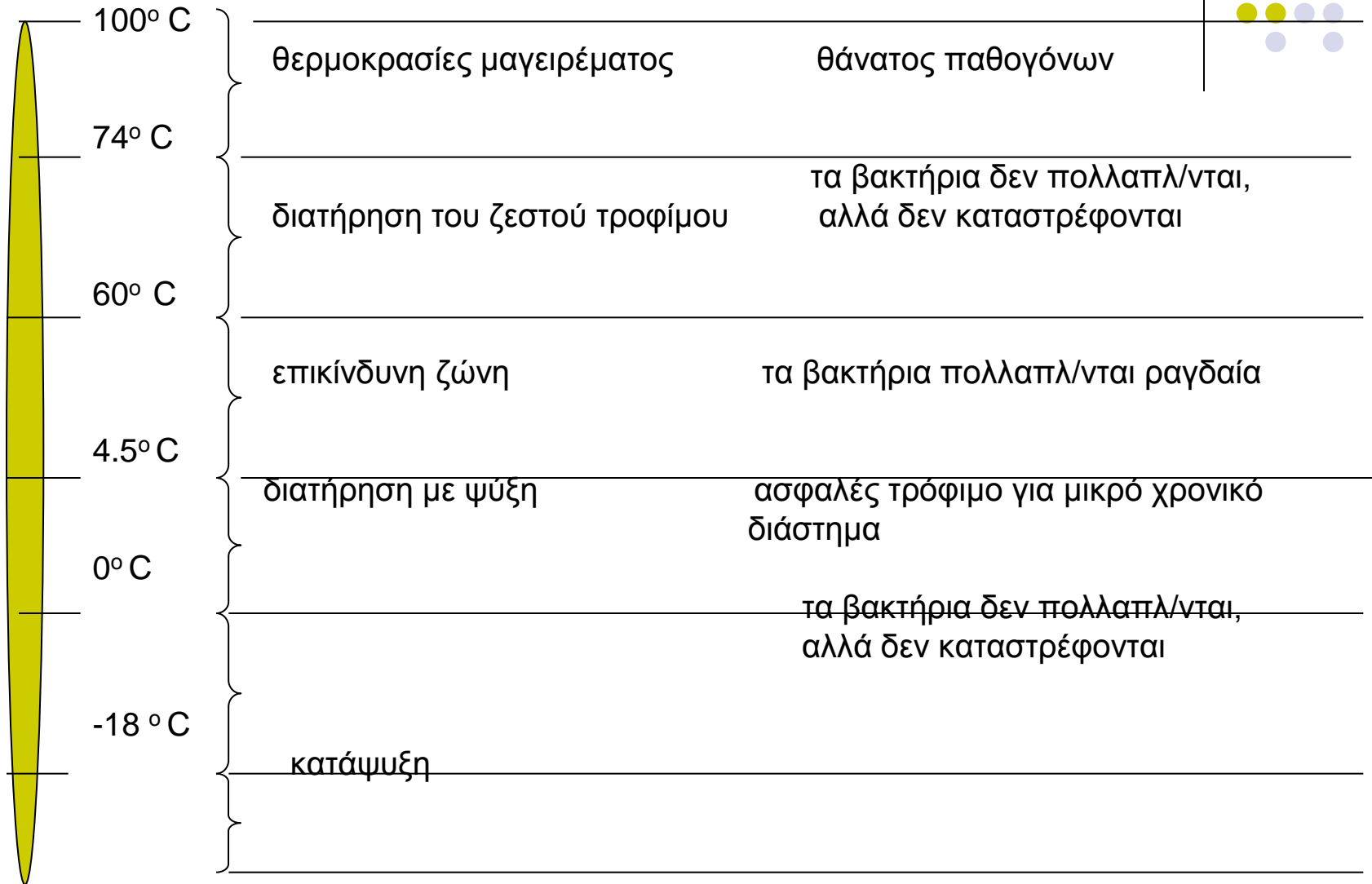
## ΣΤΑΔΙΑ ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ - ΨΗΣΙΜΟ

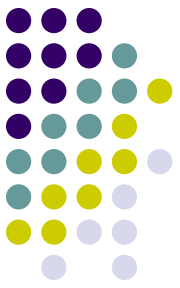
- Μετά το μαγείρεμα απαιτείται μεγάλη προσοχή στο χειρισμό των τροφίμων από το προσωπικό



- Να μην επιμολυνθούν τα τρόφιμα
- Να μην αυξηθεί το μικροβιακό φορτίο
- Τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τη διανομή θα πρέπει:
  - να διατηρούνται ζεστά σε θερμοκρασία  $> 60\text{ C}$
  - ή
  - στο περιβάλλον για χρονικό διάστημα 4 ωρών το μέγιστο

# Σημαντικές θερμοκρασίες για την ασφάλεια του τροφίμου





## ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΨΗΣΙΜΟ?

- Τα τρόφιμα πρέπει να είναι διαχωρισμένα σε μικρές μερίδες
- Θα πρέπει να αποφεύγονται οι επιπλέον επεξεργασίες, οι άχρηστοι χειρισμοί και οι επαφές με γυμνά χέρια
- Θα πρέπει να αποφεύγεται η μίξη φρεσκομαγειρεμένων με ήδη διατηρημένα τρόφιμα
- Το προσωπικό πρέπει να χειρίζεται τα μαγειρεμένα τρόφιμα, τηρώντας τους κανόνες υγιεινής σε όλα τα στάδια μετά το μαγείρεμα
- Το προσωπικό πρέπει να τηρεί τους κανόνες ατομικής υγιεινής π.χ. γάντια

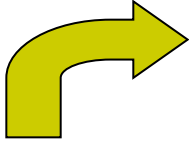
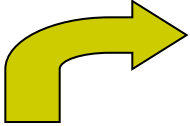
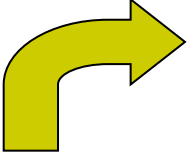
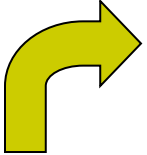


## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι σωστοί χειρισμοί τροφίμων συντελούν στην:
  - αποφυγή επιμολύνσεων από τον άνθρωπο (ατομική υγιεινή)
  - αποφυγή επιμολύνσεων από άλλα προϊόντα (διαχωρισμός ειδών, διαχωρισμός κατηγοριών)
  - αποφυγή επιμολύνσεων από το περιβάλλον (καθαρισμός, απολύμανση, εντομοκτονία, μυοκτονία)



# Ο ΔΡΟΜΟΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

-  συνεχής βελτίωση
-  προσαρμογή - εφαρμογή
-  ανασκόπηση – εφαρμογή
-  συνειδητοποίηση
- βασική εκπαίδευση





- **ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ  
ΣΑΣ**