



# Εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης στην υγιεινή και τον χειρισμό των τροφίμων για τις επιχειρήσεις Μαζικής Εστίασης και Ζαχαροπλαστικής



Π.Α.Σ.Κ.Ε.Δ.Ι.

ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ, ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ, ΤΟΥ ΕΞΕΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥ  
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΜΟΛΥΝΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΡΟΚΤΙΚΩΝ, ΕΝΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

ΤΩΝ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ / ΨΗΣΙΜΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ

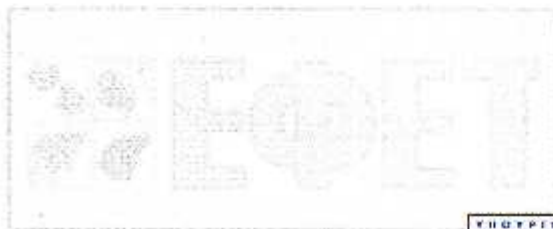
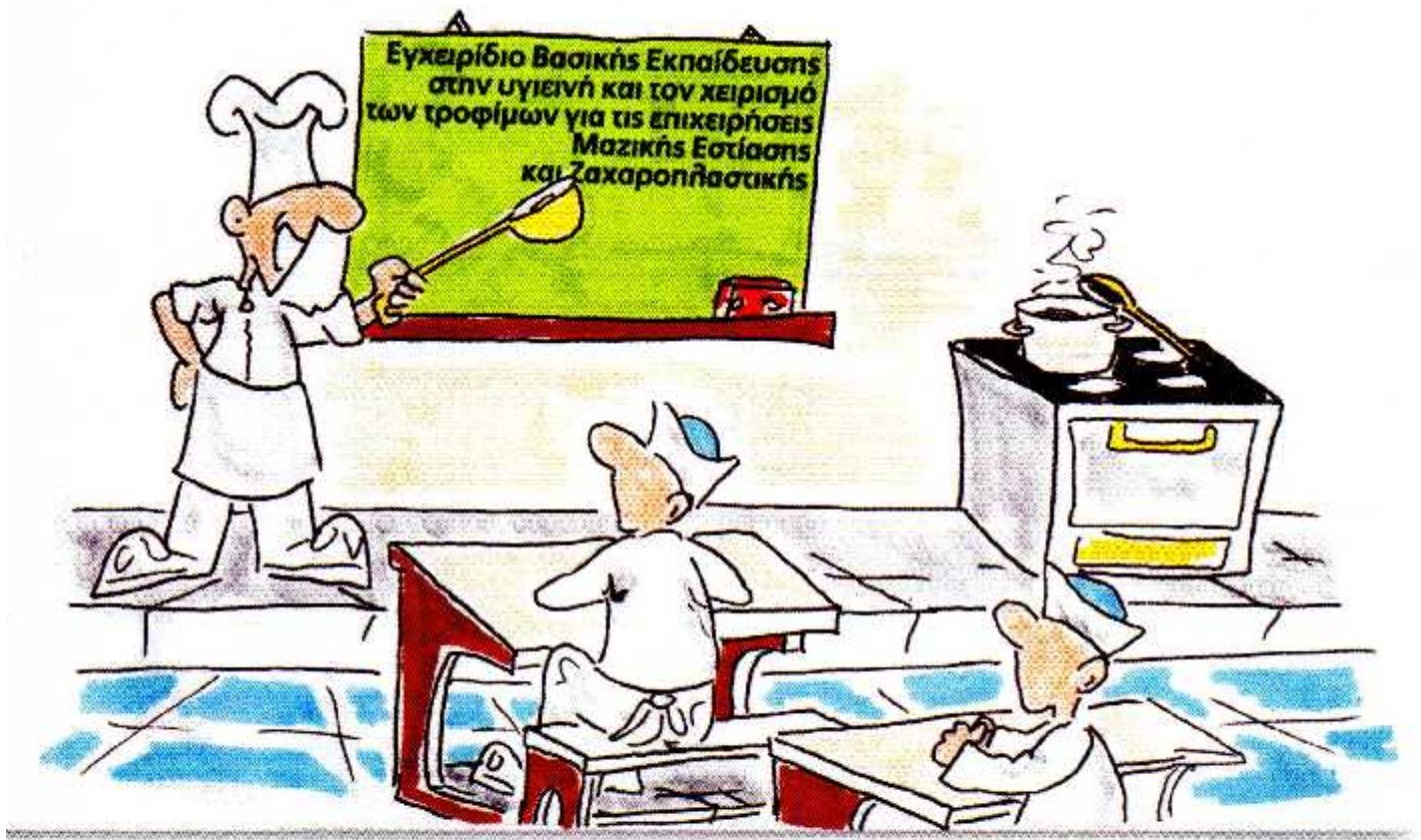
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ





## Total Quality Management



Π.Ο.Ε.Σ.Ε.



Ο.Ε.Σ.Ε.

Provided by  
ARONIS GROUP  
Total Quality Management  
[www.aronisgroup.gr](http://www.aronisgroup.gr)



# Εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης στην υγιεινή και τον χειρισμό των τροφίμων για τις επιχειρήσεις Μαζικής Εστίασης και Ζαχαροπλαστικής

## Περιεχόμενα

ΣΕΛΙΔΑ	ΚΕΦΑΛΑΙΟ	ΘΕΜΑ
04 - 07	<b>1</b>	ΕΙΣΑΓΩΓΗ
08 - 13	<b>2</b>	ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ
14 - 19	<b>3</b>	ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΜΟΛΥΝΣΗΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
20 - 27	<b>4</b>	ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ
28 - 35	<b>5</b>	ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ, ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ, ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΥΩΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ
36 - 41	<b>6</b>	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ
42 - 47	<b>7</b>	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ / ΨΗΣΙΜΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
48 - 53	<b>8</b>	ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
54 - 59	<b>9</b>	ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΡΩΚΤΙΚΩΝ, ΕΝΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ
60 - 63	<b>10</b>	ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



Ασφαλή τρόφιμα =  
ευχαριστημένοι πελάτες  
και καλή φήμη



Επικίνδυνα τρόφιμα =  
βλάβες στην υγεία  
και δυσφήμιση



Εφαρμόζετε τον Οδηγό Υγιεινής

Οι επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής οφείλουν να διασφαλίζουν την παραγωγή υγιεινών και ασφαλών τροφίμων.

**Ασφαλές** είναι το τρόφιμο το οποίο μπορεί να καταναλωθεί χωρίς να προκαλέσει ασθένεια (τροφική δηλητηρίαση) ή άλλη βλάβη στον καταναλωτή.

Αυτό σημαίνει ότι τα **ασφαλή τρόφιμα** δεν πρέπει να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, χημικές ουσίες ή ξένα αντικείμενα. Αντίθετα, **επικίνδυνο** είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει επικίνδυνους μικροοργανισμούς, βλαβερές χημικές ουσίες ή ξένα σώματα και μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στην υγεία του καταναλωτή.

Η παραγωγή ασφαλών τροφίμων και η προστασία της υγείας του καταναλωτή, είναι υποχρέωση όλων των απασχολούμενων σε μια επιχείρηση μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής. Όλοι όσοι ασχολούνται με την παραγωγή των τροφίμων, από τον επιχειρηματία μέχρι τον σερβιτόρο ή τον πωλητή, πρέπει να κατανοήσουν ότι συμμετέχουν σημαντικά στην παραγωγή ασφαλών τροφίμων. Η ομαδική προσπάθεια όλων των απασχολούμενων στην επιχείρηση προς αυτή τη κατεύθυνση είναι απαραίτητη.

Η παραγωγή ασφαλών τροφίμων είναι βασική απαίτηση της νομοθεσίας αλλήλ και προϋπόθεση για την λειτουργία μιας επιχείρησης μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής. Για τον λόγο αυτό, και σύμφωνα με τις απαιτήσεις του «Οδηγού υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής», όλοι όσοι απασχολούνται σε αυτές, πρέπει να εκπαιδεύονται στους βασικούς κανόνες υγιεινής.

Το Εγχειρίδιο αυτό καλύπτει τη Βασική εκπαίδευση στους κανόνες υγιεινής (Εκπαίδευση επιπέδου 1) και αφορά:

- Προσωπικό νεοδιοριζόμενο στις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής.
- Προσωπικό που ασχολείται **έμμεσα** με την παρασκευή γευμάτων ή γλυκισμάτων.
- Προσωπικό που ασχολείται **άμεσα** με την παρασκευή γευμάτων ή γλυκισμάτων.
- Επιχειρηματίες ή υπεύθυνους των επιχειρήσεων, που συμμετέχουν ενεργά στον χειρισμό των τροφίμων.

Η εκπαίδευση των δύο τελευταίων περιπτώσεων συμπληρώνεται στα πλαίσια 30ωρης εκπαίδευσης όπως αναφέρεται στον "Οδηγό έγκυρης".





**Η παραγωγή ασφαλών τροφίμων σημαίνει:**

- Συμφωνία με τη νομοθεσία
- Καλή φήμη, ευχαριστημένοι πελάτες
- Αύξηση της πελατείας
- Αύξηση του κέρδους της επιχείρησης



**Η παραγωγή επικίνδυνων τροφίμων σημαίνει:**

- Νομικές κυρώσεις, πρόστιμα
- Δυσφήμιση, καταγγελίες
- Απώλεια της πελατείας
- Μείωση κέρδους, κλείσιμο της επιχείρησης



A monochromatic, high-contrast photograph of medical equipment. A stethoscope is coiled in the upper right, a pair of glasses is in the upper center, and various surgical instruments like a scalpel and a spoon are visible in the lower half. The entire image has a grainy, textured appearance.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 2

**ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ  
ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ  
ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ**



## ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

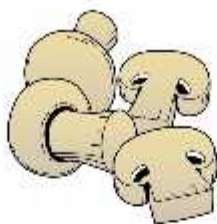
Οι τροφικές δηλητηριάσεις είναι ασθένειες με έντονα και δυσάρεστα συμπτώματα που προκαλούνται από την κατανάλωση μολυσμένης ή δηλητηριώδους τροφής. Η εκδήλωσή τους μπορεί να γίνει μετά από 1 ώρα έως και 3 ημέρες και διαρκούν από λίγες ώρες έως αρκετές ημέρες. Ορισμένα άτομα (βρέφη, ηλικιωμένοι, ασθενείς, άτομα σε ανάρρωση, έγκυες γυναίκες κλπ.) παρουσιάζουν μεγάλη ευαισθησία στις τροφικές δηλητηριάσεις. Οι περισσότερες τροφικές δηλητηριάσεις οφείλονται στην επιμόλυνση λόγω κακού χειρισμού των τροφίμων.



Μικροοργανισμοί



Χημικές ουσίες



Δηλητηριώδη φυτά



Συμπτώματα τροφικής  
δηλητηρίασης

### Οι τροφικές δηλητηριάσεις προκαλούνται κυρίως από:

- 1. Μικροοργανισμούς** (Βακτήρια, ιοί, μύκητες και οι τοξίνες τους). Τα περισσότερα προβλήματα τροφικών δηλητηριάσεων προκαλούνται από μικροοργανισμούς και ιδιαίτερα από παθογόνα βακτήρια. Τροφική δηλητηρίαση από βακτήρια μπορεί να προκληθεί είτε από τα ίδια τα βακτήρια είτε από τις τοξίνες τους. Είναι ο πιο συνηθισμένος και σημαντικός τύπος τροφικών δηλητηριάσεων και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο. Συνήθως απαιτείται μεγάλος αριθμός βακτηρίων για να προκληθεί μια τροφική δηλητηρίαση, και σπανιότερα, ένα και μόνο βακτήριο μπορεί να προκαλέσει ασθένεια.
- 2. Χημικές ουσίες** (απορρυπαντικά, απολυμαντικά, εντομοκτόνα κλπ). Αυτή η περίπτωση δηλητηριάσεων είναι σπάνια και συνήθως συμβαίνει κατά λάθος, λόγω μη σωστής χρήσης εντομοκτόνων, απορρυπαντικών, απολυμαντικών ή από μεγάλη προσθήκη χημικών πρόσθετων.
- 3. Άλλους παράγοντες** (δηλητηριώδη φυτά, π.χ.μανιτάρια)

### Τα συμπτώματα που συνήθως εμφανίζονται είναι:

- > Ναυτία
- > Εμετός
- > Διάρροια
- > Πυρετός, πονοκέφαλος
- > Στομαχικός και κοιλιακός πόνος



## Οι κυριότεροι λόγοι που οδηγούν σε τροφικές δηλητηριάσεις και σε βλάβες στην υγεία του καταναλωτή είναι:

1. Η μόλυνση των τροφίμων από βακτήρια, επικίνδυνα χημικά ή ξένα σώματα (γυαλιά έντομα, μέταλλα).
2. Η επιβίωση των επικίνδυνων βακτηρίων λόγω μη σωστού μαγειρέματος / επεξεργασίας.
3. Ο πολλαπλασιασμός των βακτηρίων σε αριθμό που μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση λόγω κακής διατήρησης και λάθος θερμοκρασίας.

Εκατοντάδες κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων αναφέρονται κάθε χρόνο στις τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες. Τα περισσότερα προβλήματα τροφικών δηλητηριάσεων προκαλούνται από παθογόνα βακτήρια όπως η *Salmonella*, ο *S. aureus*, η *E. coli*, το *C. perfringens*, το *V. parahaemolyticus* και το *Campylobacter*.

## Παραδείγματα τροφικών δηλητηριάσεων που προκαλούνται από βακτήρια:

ΒΑΚΤΗΡΙΑ	ΠΗΓΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ
<b>Σαλμονέλλα (Salmonella)</b>	Αυγά, γάλα, ωμό κρέας και πουλερικά, έντομα, περιττώματα.	Ναυτία, διάρροια, εμετός, πυρετός, κοιλιακοί σπασμοί και πονοκέφαλος.
<b>Σταφυλόκοκκος (Staphylococcus)</b>	Δέρμα, μύτη, στόμα, τραύματα, πτηνές, νωπό γάλα.	Ναυτία, εμετός, διάρροια, κοιλιακοί πόνοι, σπασμοί, εξάντληση, υποθερμία.
<b>Escherichia coli</b>	Έντερα ανθρώπων & ζώων, δημητριακά, νερό, ωμό κρέας και γάλα, τυρί, σαλάτες.	Ήπια ή έντονη διάρροια, εμετός, σπασμοί, αφυδάτωση, στομαχικοί πόνοι, πυρετός, νεφρικές βλάβες ή ανεπάρκεια.
<b>Listeria</b>	Ακατέργαστο γάλα, μαλακά τυριά παγωτά, λαχανικά, πουλερικά, ψάρια.	Τα υγιή άτομα εμφανίζουν ελαφρά συμπτώματα. Έντονη μορφή λιστερίωσης προκαλούν σηψαιμία, αποβολή στις εγκύους, μηνιγγίτιδα, εγκεφαλίτιδα.
<b>Clostridium botulinum</b>	Χώμα, ωμά ψάρια & κρέας, χορταρικά, προϊόντα κρέατος και ψαριών.	Δυσκολία στην αναπνοή και κατάποση, θολή ή διπλή όραση, παράλυση των κρανιακών νεύρων.
<b>Clostridium perfringens</b>	Περιττώματα, σκόνη, έντομα, σούπες, κρέας νωπό ή κακομαγειρεμένο.	Ναυτία, εμετός, στομαχικοί πόνοι, διάρροια, πυρετός και πονοκέφαλος.
<b>Campylobacter jejuni</b>	Ωμά πουλερικά, γάλα, προϊόντα κρέατος.	Πυρετός, πονοκέφαλος, ναυτία, μυϊκοί πόνοι, διάρροια, κοιλιακοί πόνοι, πιθανή αιμορραγία.
<b>Shigella spp.</b>	Γάλα, γαλακτομικά, νερό, λαχανικά, πουλερικά.	Διάρροια, κοιλιακοί σπασμοί, πυρετός, εμετός. Έντονα κρούσματα από <i>S. dysenteriae</i> μπορούν να προκαλέσουν σηψαιμία, πνευμονία ή περιτονίτιδα.
<b>Vibrio parahaemolyticus</b>	Ωμά ψάρια ή κακώς μαγειρεμένα, θαλασσινά, οστρακοειδή.	Κοιλιακοί σπασμοί, ναυτία, εμετός, πονοκέφαλος, διάρροια, πυρετός.
<b>Vibrio cholerae</b>	Θαλασσινά, ωμά ψάρια και οστρακοειδή.	Εμετός, εξάντληση, μυϊκοί σπασμοί, αφυδάτωση και σε ορισμένες περιπτώσεις θάνατος.
<b>Bacillus cereus Tύπος I</b>	Κρέατα, λαχανικά, γάλα, κρέμα, σούπες, πουτίγκες, σκόνη, χώμα.	Διάρροια, κοιλιακοί σπασμοί, ναυτία.
<b>Bacillus cereus Tύπος II</b>	Βρασμένο ή τηγανητό ρύζι, πατάτες, μακαρόνια, σκόνη, χώμα.	Ναυτία, εμετός, κοιλιακοί σπασμοί, διάρροια.
<b>Yersinia enterocolitica</b>	Ωμό κρέας και προϊόντα κρέατος, λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά.	Διάρροια και/ή εμετός, πυρετός και κοιλιακοί πόνοι.



## Τα βακτήρια

Τα βακτήρια είναι μικροσκοπικοί οργανισμοί, που δεν είναι ορατοί με γυμνό μάτι. Αρκετά βακτήρια είναι ακίνδυνα και κάποια από αυτά χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τροφίμων όπως γιαουρτιού και τυριών. Μερικά βακτήρια είναι η κύρια αιτία αλλοίωσης των τροφίμων (βακτήρια αλλοίωσης) και άλλα είναι υπεύθυνα για τη πρόκληση τροφικών δηλητηριάσεων (παθογόνα βακτήρια).

### Απαραίτητες προϋποθέσεις για την ανάπτυξη των βακτηρίων

Τα βακτήρια αλλοίωσης και τα παθογόνα βακτήρια χρειάζονται τις κατάλληλες συνθήκες για να αναπτυχθούν και να πολλαπλασιαστούν. Πολλαπλασιάζονται εύκολα και φτάνουν σε μεγάλους αριθμούς μέσα σε λίγες μόνο ώρες όταν υπάρχουν συνθήκες που τα ευνοούν, δηλαδή:

- > Τροφή και υγρασία
- > Θερμότητα
- > Χρόνος

### > Τροφή και υγρασία

Τα βακτήρια, όπως όλοι οι οργανισμοί χρειάζονται τροφή για να αναπτυχθούν και να αυξηθούν. Τα τρόφιμα που περιέχουν συστατικά που βοηθούν την ανάπτυξή τους, είναι αυτά που περιέχουν μεγάλο ποσοστό πρωτεϊνών και υγρασίας, π.χ. το κρέας, τα πουλερικά, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή. Αυτά τα τρόφιμα ονομάζονται τρόφιμα υψηλού κινδύνου, πρέπει να προστατεύονται από μολύνσεις και να αποθηκεύονται σε ψυγεία ξεχωριστά από τα νωπά τρόφιμα.

### Τρόφιμα υψηλού κινδύνου είναι:

- Έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα (σάντουιτς, πίτσα, κέικ & σαλάτες, ψητά κοτόπουλα και άλλα ζεστά φαγητά).
- Μαγειρευμένα τρόφιμα που περιέχουν κρέας, ψάρι, αυγά, τυρί, δημητριακά, πουλερικά, σάλτσες, σούπες, ψητά.
- Αυγά και τα προϊόντα του (π.χ. μαγιονέζα).
- Μερικώς μαγειρεμένα τρόφιμα όπως κρέας, ψάρι ή πίτες πουλερικών, πίτσες & έτοιμα φαγητά, μερικώς μαγειρεμένα λουκάνικα.
- Γάλα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα όπως μαλακά τυριά, π.χ. μυζήθρα, ανθότυρο, φρέσκα τυριά, τυριά με μύκητες π.χ. μπιφτανο, Μπρι, Ροκφόρ, Καμεμπέρ.
- Ψάρια, οστρακοειδή, θαλασσινά (π.χ. γαρίδες, μύδια, στρείδια).
- Καπνιστά ή παστά κρέατα ή ψάρια, κομμένα σε φέτες (π.χ. σαλάμια, λουκάνικα, σοθμός, πέστροφα, σκουμπρί).
- Μαγειρεμένο ρύζι.
- Πατέ κρεάτων και ψαριών, κρεατόπιτες, πίτες λαχανικών.
- Φρέσκα μακαρόνια με κρέας ή ψάρι, (π.χ. ραβιόλια).
- Επιδόρπια (π.χ. μους, κρέμες καραμελλέ, πουτίγκες, σαντιγί).
- Έτοιμες σαλάτες λαχανικών, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που περιέχουν φρούτα, ρύζι.

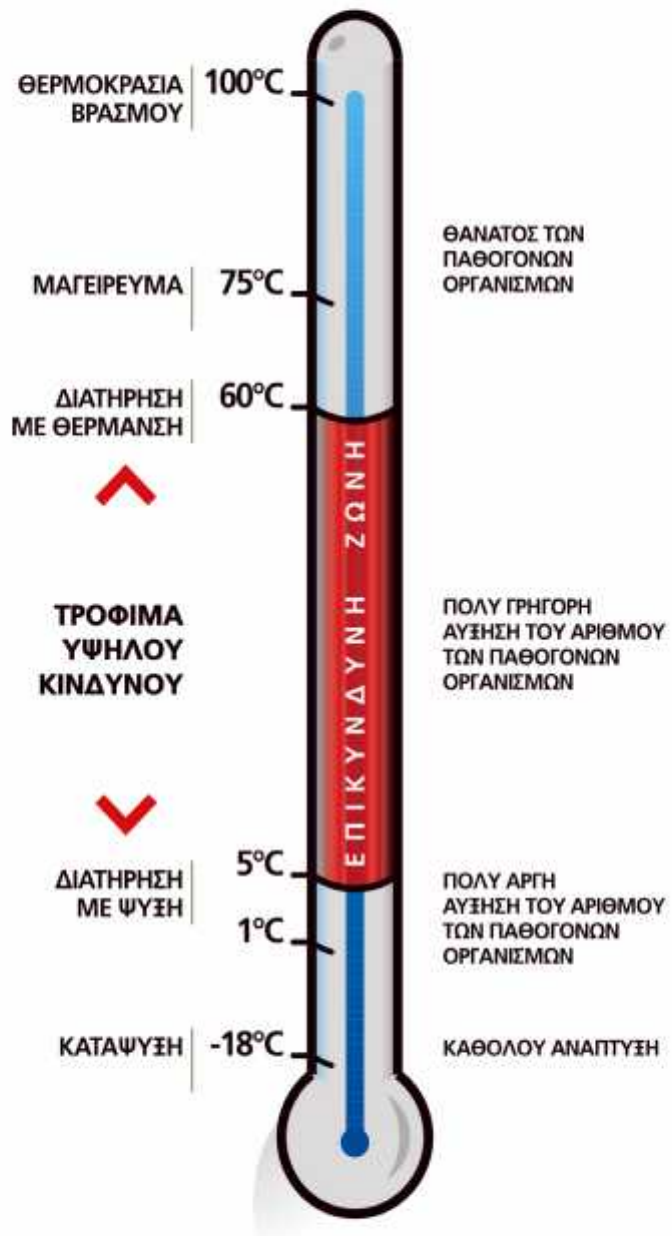
Τα αφυδατωμένα τρόφιμα και τα τρόφιμα που περιέχουν υψηλή συγκέντρωση ζάχαρης, οξέος, άλατος ή άλλων συντηρητικών δεν επιτρέπουν την ανάπτυξη βακτηρίων. Αν όμως προστεθεί νερό σε αφυδατωμένα τρόφιμα, τότε δημιουργούνται οι ιδανικές συνθήκες για την ανάπτυξη βακτηρίων.





## Θερμότητα

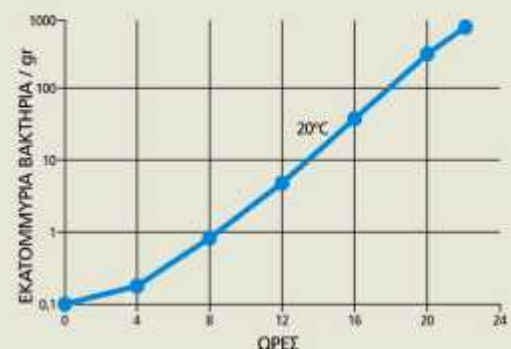
Τα περισσότερα βακτήρια που προκαλούν τροφικές δηλητηριάσεις αναπτύσσονται ιδανικά στους 37°C (θερμοκρασία του σώματος), αλλά μπορούν να αυξηθούν αρκετά γρήγορα σε θερμοκρασίες 5°C με 60°C. Η περιοχή των θερμοκρασιών ανάμεσα στους 5 και 60°C ονομάζεται «επικίνδυνη ζώνη». Οι θερμοκρασίες ψύξης (1-5°C) ελαττώνουν την ανάπτυξη των βακτηρίων ενώ οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες του καταψύκτη (-18°C) αν και δεν καταστρέφουν τα βακτήρια, εμποδίζουν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό τους. Όταν όμως τα βακτήρια αυτά βρεθούν σε κατάλληλη θερμοκρασία αρχίζουν να αναπτύσσονται και να πολλαπλασιάζονται. Οι υψηλές θερμοκρασίες σε αντίθεση με τις χαμηλές μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των βακτηρίων. Η καταστροφή αυτή εξαρτάται από την θερμοκρασία και τον χρόνο που παραμένει το βακτήριο στην θερμοκρασία αυτή. Για το λόγο αυτό το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες σκοτώνει τα περισσότερα παθογόνα βακτήρια, αρκεί η θερμοκρασία στο κέντρο του τροφίμου να φθάσει τους 75°C ή τους 70°C για 2 λεπτά.



Άλλες μέθοδοι θερμικής καταστροφής των βακτηρίων είναι η παστερίωση και η αποστείρωση. Ορισμένα βακτήρια μπορούν να επιζήσουν και σε υψηλότερες θερμοκρασίες από εκείνες του μαγειρέματος, ενώ άλλα παράγουν τοξίνες που αντέχουν στις υψηλές αυτές θερμοκρασίες.

## Χρόνος

Με κατάλληλες συνθήκες όπως είναι η υγρασία και η ζέση, τα βακτήρια που υπάρχουν στα τρόφιμα πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα. Πολλές φορές, εάν μείνουν τα τρόφιμα αρκετή ώρα σε αυτές τις συνθήκες, τα βακτήρια αυξάνονται σε τέτοιο βαθμό ώστε να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να μην παραμένουν τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου στην επικίνδυνη ζώνη για περισσότερο από τον επιτρεπόμενο χρόνο.







ΚΕΦΑΛΑΙΟ

3

ΚΙΝΔΥΝΟΙ  
ΜΟΛΥΝΣΗΣ  
ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Η μόλυνση των τροφίμων συμβαίνει όταν μικρόβια, επικίνδυνες χημικές ουσίες ή ξένα αντικείμενα, βρεθούν μέσα στα τρόφιμα ή στο περιβάλλον τους. Η επιμόλυνση μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε στάδιο της προετοιμασίας ή της επεξεργασίας των τροφίμων και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές βλάβες της υγείας των καταναλωτών.

Υπάρχουν 3 τύποι επιμολύνσεων για τα τρόφιμα:

- > Μικροβιακή επιμόλυνση
- > Φυσική επιμόλυνση
- > Χημική επιμόλυνση

### > Μικροβιακή επιμόλυνση

Η μικροβιακή επιμόλυνση είναι ο πιο συνηθισμένος αλλά και επικίνδυνος τύπος επιμόλυνσης. Η μικροβιακή επιμόλυνση μπορεί να προκαλέσει την αλλοίωση των τροφίμων, τη τροφική δηλητηρίαση ή, σπανιότερα, ακόμη και τον θάνατο.

Η μικροβιακή μόλυνση είναι 4 ειδών:

1. **Βακτηριακή μόλυνση.**

Η μόλυνση από παθογόνα βακτήρια είναι η πιο κοινή.

2. Μόλυνση από **ιούς**.

3. Μόλυνση από **μύκητες** και ζύμες.

4. **Παρασιτική** μόλυνση.

Τα παθογόνα βακτήρια μεταφέρονται απευθείας από τις πρώτες ύλες στα τρόφιμα, ή μεταφέρονται με άλλους τρόπους :

- Από τα χέρια και τα ρούχα του προσωπικού
- Από τον εξοπλισμό
- Από τις επιφάνειες που ακουμπούν τα τρόφιμα.

Η διασταυρούμενη επιμόλυνση είναι η μεταφορά των βακτηρίων από μολυσμένα τρόφιμα (συνήθως ωμά) ή από μολυσμένες επιφάνειες σε έτοιμο προς κατανάλωση τρόφιμα. Διακρίνεται σε:

- Άμεση (πχ. όταν το ωμό τρόφιμο αγγίζει το έτοιμο προς κατανάλωση)
- Με στάξιμο (πχ. όταν στάζει αίμα από ωμό κοτόπουλο σε μαγειρεμένο τρόφιμο)
- Έμμεση (πχ. όταν το προσωπικό χειρίζεται ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα μαζί ή όταν σε μια επιφάνεια κοπής τοποθετείται το ωμό τρόφιμο και μετά, χωρίς να προηγηθεί καθαρισμός, τεμαχίζεται το μαγειρεμένο)



## Πηγές μόλυνσης των τροφίμων με παθογόνα βακτήρια

### Άνθρωπος:

Βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση υπάρχουν στην μύτη, το στόμα, τον λαιμό, τα χέρια, τα ρούχα, το έντερο, τις πηλγές και το δέρμα του ανθρώπου. Συνήθως ο άνθρωπος μολύνει τα τρόφιμα άμεσα με τα άπλυτα χέρια, με φτέρνισμα ή με βήξιμο.



### Νωπά τρόφιμα:

Τα ωμά τρόφιμα (κρέας, αυγά, πουλερικά, οστρακοειδή κλπ) πρέπει να διατηρούνται ξεχωριστά από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου. Η διασταυρούμενη επιμόλυνση (άμεση, έμμεση, ή με στάξιμο) πρέπει να αποφεύγεται με κάθε τρόπο.



### Το χώμα:

Το χώμα πρέπει να ξεπλένεται καλά από τα λαχανικά γιατί μεταφέρει παθογόνα βακτήρια.



### Έντομα:

Αρκετά έντομα μεταφέρουν παθογόνα βακτήρια. Ιδιαίτερα οι μύγες και οι κατσαρίδες αποτελούν κίνδυνο για μετάδοση βακτηρίων λόγω των διατροφικών τους συνθηκών και των χώρων που συχνάζουν.



### Τρωκτικά:

Τα ποντίκια και οι αρουραίοι είναι φορείς επικίνδυνων βακτηρίων. Τα τρόφιμα μπορεί να επιμολυνθούν από τα περιττώματά τους, τις τρίχες, τα ούρα και το ροκάνισμα. Οι επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από τα τρωκτικά πρέπει να απολυμαίνονται άμεσα και τα μολυσμένα τρόφιμα να απορρίπτονται.



### Ζώα και πουλιά:

Τα οικιακά και τα άγρια ζώα, μεταφέρουν με το σώμα, τις τρίχες, τα πόδια, τα σάλια και τα περιττώματά τους επικίνδυνα βακτήρια. Τα βακτήρια αυτά είναι δυνατόν να μολύνουν τους χώρους των τροφίμων και κατ' επέκταση τα τρόφιμα.



### Αέρας και σκόνη:

Για τη προστασία των τροφίμων από τα βακτήρια που βρίσκονται στη σκόνη και στον αέρα, αυτά θα πρέπει πάντα να καλύπτονται.



**Απορρίμματα:** Η συχνή απομάκρυνση των απορριμμάτων και των υπολειμμάτων, προφυλάσσει τα τρόφιμα από επιμολύνσεις. Η σωστή διαχείριση των απορριμμάτων περιορίζει την προσέλκυση εντόμων (μύγες) και τρωκτικών. Το προσωπικό πρέπει να πλένει καλά τα χέρια του αν ασχοληθεί με απορρίμματα.



### Επιφάνειες επεξεργασίας τροφίμων, εξοπλισμός και σκεύη:

οι πάγκοι εργασίας, τα μηχανήματα και τα σκεύη θα πρέπει να καθαρίζονται καλά από τα υπολείμματα των τροφίμων και να απολυμαίνονται πολλές φορές, διότι ευνοούν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων.



### Νερό:

Το νερό που χρησιμοποιείται για κάθε χρήση πρέπει να είναι καθαρό και πόσιμο, αλλιώς μπορεί να μολύνει τα τρόφιμα με επικίνδυνα βακτήρια.







Φοράτε πάντα  
καθαρή στολή  
εργασίας



Ελέγχετε τις πρώτες ύλες  
κατά την παραλαβή τους



Καθαρίζετε αποτελεσματικά



Απομακρύνετε τα απορρίμματα



Επικίνδυνες χημικές ουσίες όπως  
εντομοκτόνα, χημικά καθαριστικά,  
πρόσθετα και βιομηχανικά χημικά,  
μπορούν να επιμολύνουν τα  
τρόφιμα (χημική επιμόλυνση)

## Η μικροβιακή επιμόλυνση των τροφίμων μπορεί να αποφευχθεί αν:

1. Το προσωπικό ακολουθεί τους κανόνες για την ατομική υγεία και υγιεινή και φορά πάντα καθαρή στολή εργασίας. Το πλύσιμο των χεριών είναι πολύ σημαντικό.
2. Το προσωπικό εκπαιδεύεται στα μέτρα υγιεινής κατά τη παραλαβή, την αποθήκευση, τη προετοιμασία, το ψήσιμο και τη διατήρηση των τροφίμων. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στην αποφυγή της διασταυρούμενης επιμόλυνσης, στο μαγείρεμα με κατάλληλες θερμοκρασίες, στη σωστή ψύξη και απόψυξη και στη σωστή διατήρηση των τροφίμων.
3. Η αγορά των πρώτων υλών γίνεται από αξιόπιστους προμηθευτές.
4. Το κτίριο και ο εξοπλισμός είναι έτσι ώστε να εξασφαλίζουν το σωστό χειρισμό και την σωστή επεξεργασία των τροφίμων (διαφορετικές επιφάνειες τεμαχισμού νωπών και έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων, διαφορετικοί νεροχύτες κλπ.).
5. Τα νωπά τρόφιμα διαχωρίζονται από τα έτοιμα για κατανάλωση σε όλα τα στάδια (αποθήκευση, προετοιμασία και σερβίρισμα). Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στα τρόφιμα υψηλού κινδύνου.
6. Εφαρμόζεται πρόγραμμα καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων.
7. Οι χώροι, ο εξοπλισμός και τα σκεύη καθαρίζονται και απολυμαίνονται.
8. Τα απορρίμματα και τα ακατάλληλα τρόφιμα απομακρύνονται αμέσως από τους χώρους των τροφίμων.

## > Φυσική & Χημική επιμόλυνση

Η παρουσία ξένων σωμάτων και χημικών ουσιών στα τρόφιμα, οφείλεται συνήθως στις πρώτες ύλες ή στη μη τήρηση κανόνων υγιεινής κατά την παραλαβή, την προετοιμασία, ή το σερβίρισμα των τροφίμων. Μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς, ασθένειες ή / και παράπονα από τους καταναλωτές.

## Πηγές μόλυνσης των τροφίμων με επικίνδυνες χημικές ουσίες

### Εντομοκτόνα:

(παγίδες εντόμων ή τρωκτικών, ψεκασμός πάνω από ανοικτά τρόφιμα ή εξοπλισμό)

### Πρόσθετα:

συντηρητικά, βελτιωτικά γεύσης και χρώματος περισσότερα του κανονικού

### Χημικά καθαριστικά:

απορρυπαντικά, απολυμαντικά, λιπαντικά

### Βιομηχανικά χημικά:

ψυκτικά υγρά.

### Περιβάλλον:

φυτοφάρμακα, διοξίνες, κτηνιατρικά φάρμακα και λιπάσματα



## Η χημική επιμόλυνση των τροφίμων μπορεί να αποφευχθεί αν:

1. Ο καθαρισμός και η απολύμανση γίνεται σωστά, σύμφωνα με το πρόγραμμα καθαρισμού της επιχείρησης και με τη χρησιμοποίηση κατάλληλων (εγκεκριμένων) καθαριστικών και απολυμαντικών. Δεν πρέπει να μένουν υπολείμματα των ουσιών αυτών στις επιφάνειες.
2. Η χρήση πρόσθετων (βελτιωτικά γεύσης και χρώματος), γίνεται πολύ προσεκτικά και σύμφωνα με τη επιτρεπόμενη δόση.
3. Τα χημικά καθαριστικά, τα εντομοκτόνα ή άλλες τοξικές ουσίες είναι σωστά επισήμασμένα και αποθηκευμένα σε ξεχωριστούς χώρους που κλειδώνουν.
4. Η αγορά των πρώτων υλών γίνεται από αξιόπιστους προμηθευτές.
5. Η καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων γίνεται από υπεύθυνα άτομα. Απαγορεύεται ο ψεκασμός πάνω σε τρόφιμα.
6. Το κτίριο και ο εξοπλισμός συντηρούνται τακτικά και διατηρούνται σε σωστή κατάσταση.

## Πηγές μόλυνσης των τροφίμων με ξένα σώματα

### Πρώτες ύλες:

γυαλί, ξύλο, πλαστικά, μέταλλα, πέτρες, κόκαλα, γόπες, κλη.

### Κτίρια / εξοπλισμός:

συμπυκνώματα υγρασίας, ξεφτισμένη μπογιά / σκουριά, σπασμένα γυαλιά, βίδες, παξιμάδια, κλη.

### Πίνακες ανακοινώσεων:

**Υλικά συσκευασίας:** αυτοκόλλητες ταινίες, χαρτιά, σκοινιά, συνδετήρες, πλαστικό

**Υλικά συντήρησης:** καλώδια, βίδες, παξιμάδια, ρινίσματα

**Προσωπικό / επισκέπτες:** τρίχες, κουμπιά, κοσμήματα, νύχια, επίδεσμοι, καραμέλες, γόπες, υφάσματα κλη.

**Εργαλεία καθαρισμού:** κομμάτια σφουγγαριού ή υφάσματος, τρίχες από βούρτσες

**Τρωκτικά, έντομα, ζώα και πτηνά:** περιττώματα, τρίχες ζώων, χώμα

## Η φυσική επιμόλυνση με ξένα αντικείμενα των τροφίμων μπορεί να αποφευχθεί αν:

1. Το προσωπικό ακολουθεί τους κανόνες για την ατομική υγιεινή (κομμένα νύχια, στολή εργασίας, κάλυμμα μαλλιών, όχι κοσμήματα κλη) και δεν καπνίζει κατά την ώρα της εργασίας. Οι επισκέπτες ακολουθούν τους ίδιους κανόνες.
2. Ο καθαρισμός και η απολύμανση γίνεται σωστά, με τη χρησιμοποίηση κατάλληλων εργαλείων καθαρισμού (όχι φθαρμένες βούρτσες, σφουγγάρια κλη).
3. Η αγορά των πρώτων υλών γίνεται από αξιόπιστους προμηθευτές ώστε οι πρώτες ύλες να μη περιέχουν ξένα αντικείμενα.
4. Τα υλικά συσκευασίας απομακρύνονται από τους χώρους παρασκευής τροφίμων.
5. Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα καλύπτονται κατά τη διατήρησή τους.
6. Η πρόληψη εισόδου τρωκτικών και εντόμων στο κτίριο και η καταπολέμησή τους γίνεται σωστά.
7. Το κτίριο και ο εξοπλισμός συντηρούνται τακτικά και διατηρούνται σε σωστή κατάσταση.



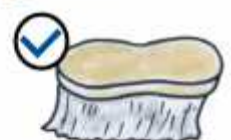
Ο καθαρισμός και η απολύμανση γίνεται σύμφωνα με το πρόγραμμα καθαρισμού



Απαγορεύεται ο ψεκασμός πάνω σε τρόφιμα



Ακολουθείτε τους κανόνες ατομικής υγιεινής



Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα εργαλεία καθαρισμού



Καταπολεμήστε τα τρωκτικά και τα έντομα





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 4

ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ



Το προσωπικό που εργάζεται σε μία επιχείρηση τροφίμων, μπορεί να αποτελεί την σημαντικότερη πηγή επιμόλυνσης τους. Εάν το προσωπικό δεν είναι υγιές και δεν τηρεί τους κανόνες υγιεινής, μπορεί να προκαλέσει επιμόλυνση των τροφίμων με παθογόνους μικροοργανισμούς οι οποίοι είναι δυνατόν να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις ή με ξένα αντικείμενα. Είναι ηθική αλλήλ και νομική υποχρέωση των εργαζόμενων σε μια επιχείρηση τροφίμων να φροντίζουν την καθαριότητά τους και την υγεία τους κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.



**Αν είστε άρρωστοι μπορεί να μεταφέρετε παθογόνους μικροοργανισμούς στα τρόφιμα και να προκαλέσετε τροφική δηλητηρίαση!**



Βιβλιάριο υγείας

### Υγεία των εργαζομένων

Απαραίτητη προϋπόθεση της νομοθεσίας (Υ.Α. 487 ΦΕΚ 1219Β 04/10/2000, Κώδικας Υγειονομικής Νομοθεσίας), για την πρόσληψη αλλήλ και την εργασία του προσωπικού σε μια επιχείρηση τροφίμων είναι η ύπαρξη πρόσφατα ενημερωμένου βιβλιário υγείας. Το βιβλιário υγείας, πιστοποιεί ότι ο εργαζόμενος δεν πάσχει από νοσήματα τα οποία μπορούν να μεταδοθούν με τα τρόφιμα (φυματίωση, δερματικές νόσους, εντερικές παθήσεις κλπ.)

### Πριν ξεκινήσετε την εργασία σας πρέπει να ενημερώνετε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης όταν:

1. Είστε άρρωστοι, ιδιαίτερα αν έχετε διάρροια, εμετό, πυρετό, κρύωμα, βήχα, πονόλαιμο και εκκρίματα από τη μύτη και τα μάτια.
2. Έχετε πληγές, σπυριά ή άλλες δερματικές παθήσεις.
3. Είχατε επαφή με κάποιον άρρωστο ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας το οποίο πάσχει από τροφική δηλητηρίαση ή διάρροια.

Σε περίπτωση που ένας εργαζόμενος παρουσιάσει κάποια από τα συμπτώματα αρρώστιας που είναι πιθανόν να μεταδοθεί με τα τρόφιμα, ο υπεύθυνος πρέπει να τον τοποθετεί σε θέση εργασίας που δεν έχει άμεση επαφή με τα τρόφιμα.



**Για να επιστρέψετε στην εργασία σας μετά από αρρώστια, πρέπει απαραίτητα να έχετε ιατρική βεβαίωση.**



Ενημερώνετε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης εάν είστε άρρωστοι



## Ατομική υγιεινή των εργαζομένων

Η ατομική καθαριότητα και οι σωστοί χειρισμοί του προσωπικού προστατεύουν τα τρόφιμα από επιμολύνσεις. Ο κάθε εργαζόμενος πρέπει να διατηρεί υψηλό επίπεδο υγιεινής και να φροντίζει για την καθημερινή ατομική του καθαριότητα αλλά και για τη σωστή συμπεριφορά του κατά τη διάρκεια της εργασίας.

**Οι κύριες πηγές επιμόλυνσης των τροφίμων από το προσωπικό της επιχείρησης είναι:**

- > Τα χέρια
- > Τα νύχια
- > Η μύτη
- > Το στόμα
- > Τα αυτιά
- > Οι πληγές
- > Τα κοσμήματα
- > Τα μαλλιά
- > Το τσιγάρο
- > Η ενδυμασία



### > Τα χέρια και τα νύχια

Τα χέρια του προσωπικού που χειρίζεται τρόφιμα πρέπει να είναι πάντα πλυμένα και καθαρά. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορούν να επιμολύνουν τα τρόφιμα με επικίνδυνα βακτήρια (σταφυλόκοκκοι, σαλμονέλλες, κολλοβακτηρίδια κλπ). Το πλύσιμο των χεριών είναι απαραίτητο να γίνεται σωστά και όχι επιπόλαια ή βιαστικά. Το προσωπικό πρέπει να πλένει τα χέρια του σε νιπτήρες οι οποίοι χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για το πλύσιμο των χεριών και οι οποίοι συνιστάται να είναι ποδοκίνητοι ή με φωτοκύτταρο. Οι νιπτήρες για το πλύσιμο των χεριών πρέπει πάντα να έχουν σαπούνι ή σαπούνι με απολυμαντικό, καθαρή βούρτσα που χρησιμοποιείται αποκλειστικά για το πλύσιμο χεριών, συσκευή στεγνώματος χεριών ή χαρτί μιας χρήσης και δοχείο απορριμμάτων με ποδοκίνητο καπάκι.

Τα νύχια αποτελούν σημείο όπου μπορούν να παραμείνουν και να πολλαπλασιαστούν παθογόνα βακτήρια. Για τον λόγο αυτό πρέπει πάντα να διατηρούνται κομμένα κοντά και καθαρά. Η βαφή των νυχιών και τα ψεύτικα προστιθέμενα νύχια μπορεί να αποκολληθούν και να μολύνουν τα τρόφιμα και γι αυτό απαγορεύονται.



**Απαγορεύονται:**

- τα μακριά νύχια
- τα βαμμένα νύχια
- τα βρώμικα νύχια
- τα ψεύτικα προστιθέμενα νύχια



Διατηρείτε τα νύχια σας κομμένα κοντά και καθαρά





## Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των χεριών



1

Βρέχετε καλά τα χέρια σας κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό.



2

Πιέζετε τη δοσομετρική συσκευή που έχει σαπούνι ή σαπούνι με απολυμαντικό.



3

Απλώνετε το σαπούνι στα χέρια σας τρίβοντας τις παλάμες και τους καρπούς.



4

Τρίβετε επίμονα με βούρτσα ή με τα χέρια σας περιοχές όπου μπορεί να έχει συγκεντρωθεί βρωμιά, όπως ανάμεσα στα δάκτυλα, στα νύχια, στους αντίχειρες, στην παλάμη.



5

Ξεπλένετε πολύ καλά, με άφθονο τρεχούμενο νερό, ώστε να μην παραμείνει καθόλου σαπούνι στα χέρια.



6

Στεγνώνετε τα χέρια σας σκουπίζοντάς τα με χαρτί μιας χρήσης.



7

Πετάτε το χαρτί μέσα στο ποδοκίνητο καλάθι χαρτιών. Απαγορεύεται να σκουπίζετε τα χέρια σας στην ενδυμασία ή σε άλλα πανιά ή πετσέτες.



8

Ελέγχετε ότι τα χέρια είναι καθαρά, αλλιώς επαναλαμβάνετε τη διαδικασία από την αρχή.



9

Αν προβλέπεται, φοράτε γάντια ή απολυμαίνετε τα χέρια σας με κατάλληλο απολυμαντικό το οποίο απλώνετε στην παλάμη και στα δάκτυλα.



**Πρέπει να πλένετε και να απολυμαίνετε τα χέρια σας:**

### 1. Πριν:

Φορέσετε τη στολή εργασίας.

Από την είσοδο στον χώρο παρασκευής τροφίμων.

Φορέσετε γάντια.

Αρχίσετε την εργασία σας.

Από τον χειρισμό τροφίμων υψηλής επικινδυνότητας.

### 2. Μετά από:

Την επίσκεψη στην τουαλέτα.

Το διάλειμμα, μετά την κατανάλωση τροφής ή το κάπνισμα.

Το φτέρνισμα ή το βήξιμο.

Την επαφή με τα μαλλιά, τη μύτη, το πρόσωπο ή το στόμα.

Τον χειρισμό ωμών τροφίμων (κρέας, ψάρια, κοτόπουλο και λαχανικά, συμπεριλαμβανομένων των αυγών).

Την επαφή με χημικά καθαριστικά και τον καθαρισμό του εξοπλισμού.

Την επαφή με υλικά συσκευασίας, χρήματα ή βουλουδία.

Την φύλαξη της στολή εργασίας.

Την επαφή με σκουπίδια ή απορρίμματα τροφών.

### 3. Τακτικά κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

## ΠΡΙΝ ...



...φορέσετε τη στολή εργασίας



...από την είσοδο στον χώρο παρασκευής τροφίμων

## ΜΕΤΑ ΑΠΟ ...



...την επίσκεψη στην τουαλέτα



...τον χειρισμό ωμών τροφίμων



...την επαφή με χημικά καθαριστικά



...την επαφή με σκουπίδια



**...ΠΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ**



Μη βήχετε ή φτερνίζετε απευθείας πάνω στα τρόφιμα



Μη βάζετε τα δάκτυλά σας στη μύτη ή στο στόμα



Μη δοκιμάζετε το φαγητό με τα δάκτυλα



Καλύπτετε τις πληγές με αδιάβροχο επίδεσμο



Φοράτε σωστά το κάλυμμα του κεφαλιού



## > Το στόμα και η μύτη.

Η μύτη και το στόμα αποτελούν σημείο όπου αναπτύσσονται επικίνδυνα μικρόβια όπως ο σταφυλόκοκκος. Ο βήχας και το φτάρνισμα προκαλούν μικροσταγονίδια τα οποία μεταφέρουν μικρόβια στα τρόφιμα. Οι εκκρίσεις από τη μύτη, το στόμα και τα αυτιά μπορούν μολύνουν τα τρόφιμα και να τα κάνουν ακατάλληλα προς κατανάλωση.

## ✗ Απαγορεύεται:

1. Να βήχετε ή να φταρνίζετε απευθείας πάνω στα τρόφιμα. Αν χρειαστεί, χρησιμοποιείτε χαρτί μιας χρήσης.
2. Να βάζετε τα δάκτυλά σας στη μύτη ή στο στόμα.
3. Να σκουπίζετε το πρόσωπο σας ή τη μύτη σας με τα μανίκια.
4. Να μασάτε, να τρώτε, να φτύνετε κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.
5. Να δοκιμάζετε το φαγητό με τα δάκτυλα ή με κουτάλι που έχει ξαναχρησιμοποιηθεί.

## > Οι πληγές

Οι πληγές έχουν αίμα και μικρόβια που είναι πιθανόν να μεταφερθούν στα τρόφιμα και σε επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Οι πληγές πρέπει πάντα να καλύπτονται με αδιάβροχο αυτοκόλλητο επίδεσμο ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση των τροφίμων. Η χρήση έντονα χρωματισμένου επίδεσμου (μπλε ή πράσινο ή άλλο έντονο χρώμα) είναι απαραίτητη για να μπορεί να ανιχνευτεί εύκολα ο επίδεσμος σε περίπτωση που ξεκολλήσει. Ο επίδεσμος πρέπει να αντικαθίσταται με καινούριο όταν χαλαρώσει ο πρώτος ή όταν είναι έτοιμος να ξεκολλήσει.

## ✓ Να θυμάστε ότι οι πληγές πρέπει να καλύπτονται πάντα με αδιάβροχο επίδεσμο.

## > Τα μαλλιά

Οι τρίχες πέφτουν στα τρόφιμα και προκαλούν μικροβιολογική ή φυσική επιμόλυνση. Τα μαλλιά απορροφούν οσμές και καπνό, μεταφέρουν πολλή μικρόβια, και για αυτούς τους λόγους, το προσωπικό πρέπει να λούζεται τακτικά. Κατά τη διάρκεια της εργασίας πρέπει να φοριέται το κατάλληλο κάλυμμα του κεφαλιού το οποίο πρέπει να καλύπτει πλήρως τα μαλλιά του εργαζομένου. Το χτένισμα των μαλλιών ή η επαφή των χεριών με τα μαλλιά δεν επιτρέπεται κατά την εργασία ή αφού φορεθεί η προστατευτική ενδυμασία διότι μπορεί να πέσουν τρίχες και να μολυνθούν τα τρόφιμα.

## Φοράτε το κάλυμμα του κεφαλιού (καπέλο, σκούφο, δίχτυ κλπ):

- Στον ειδικό χώρο (αποδυτήρια) και όχι στον χώρο εργασίας.
- Με τρόπο ώστε να καλύπτονται όλα τα μαλλιά (όχι στο πλάι ή με τρόπο ώστε να εξέχουν φράντζες, κότσοι κλπ.).
- Πριν φορέσετε την υπόλοιπη ενδυμασία (στολή εργασίας).
- Πριν πλύνετε τα χέρια σας.



### > Τα κοσμήματα

Οι εργαζόμενοι σε μια επιχείρηση τροφίμων δεν επιτρέπεται να φορούν κοσμήματα. Τα κοσμήματα αποτελούν εστίες συγκέντρωσης υγρασίας και μικροβίων, ενώ δεν επιτρέπουν το σωστό πλύσιμο των χεριών. Κομμάτια από κοσμήματα όπως πχ πέτρες ή μέταλλα είναι πιθανόν να πέσουν μέσα στο τρόφιμο και να προκαλέσουν δυσαρέσκεια ή πρόβλημα στον πελάτη. Επιπλέον, πρέπει να αποφεύγεται η χρήση έντονων αρωμάτων από τους χειριστές τροφίμων.



Μη φοράτε κοσμήματα

### Απαγορεύεται να φοράτε:

- Ρολόγια
- Σκουλαρίκια
- Δακτυλίδια, βέρες
- Βραχιόλια, μπρασελέ κλπ.

### > Το τσιγάρο

Οι στάχτες και τα αποτσίγαρα μπορούν να επιμολύνουν τα τρόφιμα. Η επαφή των δακτύλων και του τσιγάρου με το στόμα, μεταφέρει μικρόβια (πχ. σταφυλόκοκκος) από το σάλιο στα χέρια. Επιπλέον, το κάπνισμα προκαλεί βήχα και άρα πιθανή επιμολύνση των τροφίμων.

### Απαγορεύεται αυστηρά το κάπνισμα σε χώρους προετοιμασίας, επεξεργασίας ή αποθήκευσης των τροφίμων.



### > Η ενδυμασία

Οι χειριστές των τροφίμων πρέπει να φορούν ειδική προστατευτική ενδυμασία έτσι ώστε να προλαμβάνεται η επιμολύνση των τροφίμων από τα καθημερινά ρούχα τους.

Η αφαίρεση των ρούχων, των πανωφοριών και των προσωπικών αντικειμένων, αλλά και η τοποθέτηση της προστατευτικής ενδυμασίας, πρέπει να γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους (αποδυτήρια), όπου υπάρχουν ειδικά ντουλάπια ή κρεμάστρες.

Η προστατευτική ενδυμασία αυτή πρέπει να είναι πάντα καθαρή και κατά προτίμηση ανοιχτού χρώματος, με φερμουάρ (χωρίς κουμπιά) και χωρίς εξωτερικές τσέπες.

Η προστατευτική ενδυμασία πρέπει να καλύπτει εντελώς τα ρούχα των εργαζομένων. Επιπλέον, ειδικά προστατευτικά υποδήματα πρέπει να χρησιμοποιούνται όταν ετοιμάζονται τρόφιμα υψηλής επικινδυνότητας. Η προστατευτική ενδυμασία δεν πρέπει να φοριέται εκτός του χώρου εργασίας, κατά την μεταφορά του ατόμου στην επιχείρηση και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.



Ειδική προστατευτική ενδυμασία







ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 5

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ  
ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ  
ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ,  
ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ,  
ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ  
ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΥΩΝ  
ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ  
ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ**



## ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ, ΤΩΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ, ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΚΕΥΩΝ. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ



Καθαρίζετε σχολαστικά  
και αποτελεσματικά

### Καθαρισμός και απολύμανση των χώρων, των επιφανειών, του εξοπλισμού και των σκευών.

Ο καθαρισμός και η απολύμανση απομακρύνουν τη βρωμιά, τα υπολείμματα τροφών και τα επικίνδυνα μικρόβια από τους χώρους, τον εξοπλισμό και τα σκεύη. Είναι πολύ σημαντικό να γίνεται σωστά και με προσοχή. Ο λανθασμένος καθαρισμός μπορεί να προκαλέσει μικροβιολογική επιμόλυνση (εξάπλωση της μόλυνσης σε επικίνδυνα επίπεδα), χημική επιμόλυνση (από τα χημικά καθαρισμού και απολύμανσης) και φυσική επιμόλυνση (από φθαρμένο εξοπλισμό π.χ. βούρτσες). Οι ακαθαρσίες στις επιφάνειες και στον εξοπλισμό είναι αναπόφευκτες σε μια επιχείρηση τροφίμων αλλά μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο τα τρόφιμα. Με τον καθαρισμό απομακρύνονται τα υπολείμματα τροφών, η βρωμιά και τα λίπη ενώ με την απολύμανση μειώνεται δραστικά ο πληθυσμός των μικροοργανισμών.

### Είναι απαραίτητο να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται:

- > Οι χώροι (κουζίνα, αποθήκες, τουαλέτες, προαύλια, δάπεδα κλπ)
- > Ο εξοπλισμός (μηχανές τεμαχισμού, ψυγεία, ιμάντες μεταφοράς, μηχανές επεξεργασίας κ.λπ.)
- > Οι επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα (πάγκοι, τραπέζια, κλπ)
- > Οι επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα χέρια του προσωπικού (πόμοια, διακόπτες κλπ)
- > Τα σκεύη, τα εργαλεία
- > Διάφορα άλλα αντικείμενα (κάδοι απορριμμάτων, πανιά, σφουγγάρια κλπ)

Ο καθαρισμός για να είναι αποτελεσματικός απαιτεί το συνδυασμό φυσικής δράσης (τρίψιμο, πλυντήρια, υψηλές πιέσεις), θερμότητας (ζεστό νερό, ατμός) χρόνου και χημικών καθαριστικών (απορ/ντικά, απολυμαντικά ή εξυγιαντικά).

**Απορρυπαντικά** ονομάζονται τα χημικά που χρησιμοποιούνται για τον καθαρισμό, αφαιρούν λίπη και βρωμιές αλλά δεν σκοτώνουν τα βακτήρια.

**Απολυμαντικά** είναι τα χημικά που χρησιμοποιούνται κατά την απολύμανση και μειώνουν σημαντικά τον αριθμό των βακτηρίων.

**Εξυγιαντικά** είναι ένας συνδυασμός απορρυπαντικών και απολυμαντικών που χρησιμοποιούνται σε επιφάνειες που δεν λερώνονται πολύ.



Διατηρείτε τους χώρους  
και τον εξοπλισμό καθαρούς



**Οι χώροι, οι επιφάνειες, ο εξοπλισμός και τα σκεύη σε μια επιχείρηση τροφίμων πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται αποτελεσματικά διότι:**

- > Είναι απαίτηση της νομοθεσίας (Υ.Α. 487/ 4.10.2000).
- > Μειώνεται ο κίνδυνος μόλυνσης των τροφίμων που οδηγεί σε πιθανή αλλοίωσή τους ή σε τροφικές δηλητηριάσεις.
- > Μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης εντόμων και τρωκτικών.
- > Μειώνεται ο κίνδυνος μόλυνσης των τροφίμων με ξένα αντικείμενα.
- > Δημιουργείται ευχάριστο και ασφαλές περιβάλλον εργασίας.
- > Δίδεται ευχάριστη εικόνα στον πελάτη.

## Οδηγίες για τον σωστό καθαρισμό

**1. Βεβαιωθείτε ότι έχουν απομακρυνθεί όλα τα τρόφιμα, πριν ξεκινήσετε τον καθαρισμό.** Τοποθετείστε τις πρώτες ύλες και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα στους κατάλληλους αποθηκευτικούς χώρους (αποθήκες, ψυγεία, καταψύκτες κλπ). Σκεπάστε τα τρόφιμα που δεν είναι δυνατόν να απομακρυνθούν. Μην ξεκινήσετε την διαδικασία του καθαρισμού αν δεν έχετε βεβαιωθεί ότι όλα τα καθαρά σκεύη είναι αποθηκευμένα ή κατάλληλα προστατευμένα.

**2. Ακολουθείτε τους κανόνες ασφαλείας.**

Φορέστε την κατάλληλη στολή εργασίας και τα γάντια καθαρισμού.

**3. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα καθαριστικά μέσα, διαβάζοντας τις οδηγίες χρήσης τους προσεκτικά.** Τα απορρυπαντικά πρέπει να έχουν έγκριση των αρμοδίων αρχών για χώρους παρασκευής τροφίμων. Τα δοχεία των παραπάνω ουσιών πρέπει να έχουν ετικέτα με το όνομά τους και με τις οδηγίες χρήσης τους. Χρησιμοποιείτε τις κατάλληλες δόσεις, και μην αναμιγνύετε τα χημικά καθαριστικά μεταξύ τους. Για να μετρήσετε την κατάλληλη δόση, χρησιμοποιείτε τα δοσομετρικά δοχεία και ποτέ τα δοχεία που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τρόφιμα. Μην προσθέτετε επιπλέον χημικά καθαριστικά σε βρώμικα νερά ή νερά τα οποία έχουν ήδη χημικά.

Πετάξτε τα βρώμικα νερά στην τουαλέτα (ποτέ σε νιπτήρα πλύσεως χειρών ή τροφίμων) και αν χρειάζεται, φτιάξτε νέο διάλυμα με καθαρό νερό και καθαριστικά. Μετά τη χρήση τους, τοποθετήστε τα χημικά μέσα σε ντουλάπες που κλειδώνουν. Πετάξτε τις άδειες, σπασμένες ή φθαρμένες συσκευασίες των χημικών. Ποτέ μην αγγίζετε τις ετικέτες στις συσκευασίες των χημικών.

**4. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα εργαλεία καθαρισμού.** Τα εργαλεία (βούρτσες, σφουγγάρια, σφουγγαρίστρες, κουβάδες κλπ) πρέπει να διατηρούνται καθαρά, απολυμασμένα και σε καλή κατάσταση. Τα εργαλεία καθαρισμού δεν πρέπει να "τραυματίζουν" τον εξοπλισμό (π.χ. συρμάτινες βούρτσες σε ανοξείδωτο εξοπλισμό), ούτε και να αφήνουν μικρά κομμάτια που μπορεί να επιμολύνουν το προϊόν. Αντικαταστήστε τις βούρτσες που έχουν φθαρεί με καινούριες, διότι υπάρχει κίνδυνος οι τρίχες τους να βρεθούν στα τρόφιμα. Μετά τη χρήση τους, φυλάξτε τα εργαλεία σε ειδικές θέσεις ή ντουλάπες ώστε να μην λερώνονται. Απαγορεύεται να παραμένουν πεταμένα στο πάτωμα ή βουτηγμένα σε νερό. Πετάξτε τα χρησιμοποιημένα υλικά μιας χρήσης στο καλάθι των απορριμμάτων.



Ακολουθείτε τους κανόνες ασφαλείας. Διαβάστε τις οδηγίες χρήσης προσεκτικά



Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα καθαριστικά μέσα



Αντικαταστήστε τις βούρτσες που έχουν φθαρεί με καινούργιες





## Οδηγίες για τον σωστό καθαρισμό

**5. Χρησιμοποιείτε διαφορετικά εργαλεία καθαρισμού** ανάλογα με τις απαιτήσεις υγιεινής του χώρου (π.χ. διαφορετικοί κουβάδες και σφουγγαρίστρες για τις τουαλέτες, διαφορετικοί για την κουζίνα κλπ). Τα σφουγγάρια που χρησιμοποιούνται για το πλύσιμο σκευών δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για κανέναν άλλο λόγο. Οι βούρτσες για το καθαρίσμα του νεροχύτη, δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για το καθαρίσμα των σκευών. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ βρώμικες πετσέτες για το σκούπισμα επιφανειών, εξοπλισμού, σκευών ή εργαλείων.

**6. Χρησιμοποιείτε πάντα καθαρό πόσιμο νερό** για την διαδικασία του καθαρισμού και το ξέπλυμα.

**7. Καθαρίζετε τακτικά και σύμφωνα με το πρόγραμμα καθαρισμού.**

Οι επιχειρήσεις πρέπει να διαθέτουν πρόγραμμα καθαρισμού το οποίο αναπτύσσεται ανάλογα με το μέγεθος και το είδος της επιχείρησης.

Το πρόγραμμα καθαρισμού πρέπει να αναφέρει:

- Την περιγραφή των μεθόδων που ακολουθούνται για τον καθαρισμό και την απολύμανση.
- Την περιγραφή των εργαλείων και των υλικών καθαρισμού και απολύμανσης που χρησιμοποιούνται, τις συγκεντρώσεις των τελειυταίων και τις απαιτήσεις τους σε θερμοκρασία.
- Τον κατάλογο του εξοπλισμού όπου εφαρμόζεται το κάθε υλικό.
- Τον κατάλογο των ατόμων που έχουν την ευθύνη για την καθαριότητα και την απολύμανση.
- Τη συχνότητα καθαρισμού και απολύμανσης.
- Τις οδηγίες χρήσης, τις οδηγίες ασφαλείας και τον απαραίτητο κατάλληλο ρουχισμό.
- Τα σημεία ελέγχων, τον τρόπο ελέγχου, τα υπεύθυνα άτομα για τον έλεγχο και τα αρχεία ή τα έγγραφα που προκύπτουν από τον έλεγχο.



Εβδομαδιαίο  
πρόγραμμα καθαρισμού



Ο καθαρισμός και η απολύμανση γίνεται σύμφωνα με το πρόγραμμα καθαρισμού

Μετά από κάθε χρήση, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα σκεύη (κατσαρόλες, ταψιά κλπ), τα εργαλεία (μαχαίρια, σπάτουλες κλπ), τις επιφάνειες που ήρθαν σε επαφή με τα τρόφιμα (πάγκοι, επιφάνειες κοπής κλπ) και τον εξοπλισμό.

**8. Καθαρίζετε σχολαστικά** τους χώρους, τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα χέρια (πόμολλα ψυγείου), τα ψηλά σημεία, τις γωνίες, τα αποχετευτικά κανάλια. Ξεκινήστε τον καθαρισμό από τα ψηλά προς τα χαμηλά σημεία των χώρων και του εξοπλισμού.

**9. Απαγορεύεται να ψεκάσετε με απορρυπαντικά ή απολυμαντικά,** επιφάνειες όπου υπάρχουν τρόφιμα.

**10. Ξεπλένετε καλά.** Μετά τη χρήση απορρυπαντικών ή απολυμαντικών ουσιών, ο εξοπλισμός, οι επιφάνειες και τα εργαλεία να ξεπλένονται καλά με άφθονο νερό.

**11. Ενημερώστε** τον υπεύθυνο της επιχείρησης για έλλειψη καθαριστικών, και τυχόν φθορές των εργαλείων καθαρισμού.



Οι κυριότερες μέθοδοι καθαρισμού που χρησιμοποιούνται για τις επιφάνειες, τον εξοπλισμό και τα σκεύη, είναι:

- > Πλύσιμο με το χέρι (ανοικτές επιφάνειες).
- > Πλυντήρια (σκεύη, αποσυναρμολογούμενα τμήματα του εξοπλισμού)  
Χρησιμοποιούνται ειδικά πλυντήρια, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τους και με τα κατάλληλα απορρυπαντικά.
- > Πλύσιμο σε διπλό νεροχύτη (μικρά αντικείμενα, πιάτα, εργαλεία, σκεύη και εξοπλισμός όταν δεν υπάρχει πλυντήριο).

**Το πλύσιμο σε διπλό νεροχύτη γίνεται ως εξής:**

1. Βάψτε τα προκαθαρισμένα σκεύη στο πρώτο νεροχύτη με απορρυπαντικό και νερό θερμοκρασίας 50 - 60°C, τρίψτε με βούρτσα ή σφουγγάρι. Αλλάζετε το νερό μόλις λερωθεί.
2. Ξεπλένετε τα σκεύη στο δεύτερο νεροχύτη για να απομακρυνθούν τα χημικά.
3. Αφήστε τα σκεύη στον δεύτερο νεροχύτη για λίγα δευτερόλεπτα σε πολύ ζεστό νερό με απολυμαντικό (σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή).
4. Ξεπλύνετε καλά.
5. Στεγνώστε τα σκεύη στον αέρα.
6. Αφού στεγνώσουν, τα αποθηκεύετε σε καθαρούς χώρους.



Πλύσιμο σε πλυντήριο



Πλύσιμο σε διπλό νεροχύτη



**Απαραίτητη προϋπόθεση για την αποτελεσματικότητα του καθαρισμού είναι τα σκεύη να μην είναι ραγισμένα ή σπασμένα.**

**Παράδειγμα συχνότητας καθαρισμού και απολύμανσης**

**Κάθε μέρα**

- Σκεύη (ταψιά, κατσαρόλες, πιάτα, δίσκοι, κλπ)
- Εργαλεία (μαχαίρια, κουτάλια, σπάτουλες, κλπ)
- Εξοπλισμός (μηχανές τεμαχισμού, μηχανές επεξεργασίας κλπ)
- Επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα (επιφάνειες τεμαχισμού, πάγκοι, τραπέζια, κλπ)
- Δάπεδα κουζίνας, πόμοια, διακόπτες.
- Απομάκρυνση απορριμμάτων

**Κάθε εβδομάδα**

- Δάπεδα αποθηκών
- Ψυγεία
- Φούρνοι
- Τοίχοι
- Κάδοι απορριμμάτων
- Προαύλια

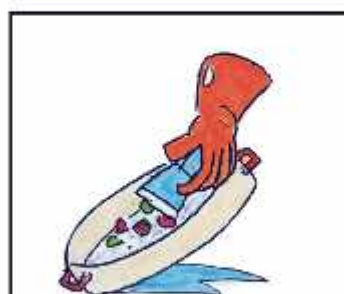


**Περιοδικά, μέσα στον μήνα**

- Παράθυρα
- Οροφές
- Φώτα
- Εξαερισμός



## Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των σκευών



1

**Πρόπλυση**

Τρίψτε και ξεπλύνετε για να αφαιρέσετε τις βρωμιές και τα υπολείμματα τροφών.



2

**Κυρίως καθάρισμα**

Αφαιρέστε τις βρωμιές και λίπη χρησιμοποιώντας ζεστό νερό, απορρυπαντικό, και βούρτσα ή σφουγγάρι.



3

**Ξέβγαλμα**

Ξεπλύνετε τις βρωμιές και το απορρυπαντικό με καθαρό ζεστό νερό.



4

**Απολύμανση**

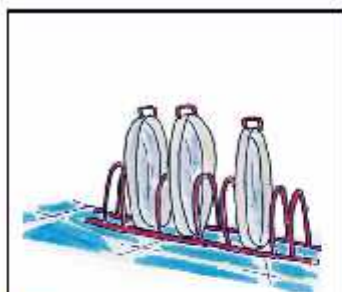
Χρησιμοποιήστε διάλυμα χημικού απολυμαντικού και/ή ζεστό νερό. Αφήστε το να δράσει, σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης.



5

**Τελικό ξεπλύνμα**

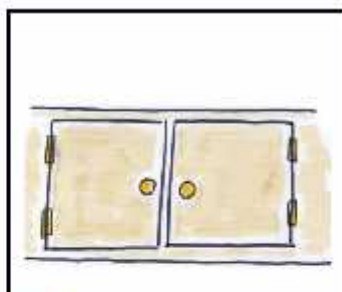
Ξεπλύνετε το απολυμαντικό με καθαρό, ζεστό νερό.



6

**Στέγνωμα**

Στραγγίστε ή στεγνώστε τα σκεύη στον αέρα ή με πετσέτες μιας χρήσης.



7

**Τοποθέτηση σε ντουλάπια**

Απομακρύνετε τα καθαρά σκεύη και τοποθετήστε τα σε καθαρούς και προστατευμένους χώρους.

## ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΧΗΜΙΚΩΝ ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΩΝ

**ΕΠΙΒΛΑΒΕΣ ή ΕΡΕΘΙΣΤΙΚΟ**

Προσεκτική χρήση - αποφύγετε επαφή με τα μάτια ή το δέρμα.

**ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ****ΕΥΦΛΕΚΤΟ**

Μακριά από κάθε εστία φωτιάς

**ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ****ΤΟΞΙΚΟ****ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΟ**

Προσοχή στις επιφάνειες που θα χρησιμοποιηθεί.



## Απομάκρυνση των απορριμμάτων

Η συγκέντρωση απορριμμάτων και υπολείμμάτων τροφών είναι αναπόφευκτη σε μια επιχείρηση τροφίμων. Τα απορρίμματα είναι πολύ επικίνδυνα για την υγιεινή των τροφίμων διότι αποτελούν εστίες ανάπτυξης μικροβίων, προσέλκυσης εντόμων, τρωκτικών και άλλων ζώων. Είναι απαραίτητο λοιπόν να απομακρύνονται τακτικά και με υγιεινό τρόπο.

### Οδηγίες για τη σωστή απομάκρυνση των απορριμμάτων

#### 1. Μην αφήνετε τα υπολείμματα τροφών και τα απορρίμματα να συσσωρεύονται.

Απομακρύνετε τα το συντομότερο δυνατό και τοποθετήστε τα μέσα στους ειδικούς κάδους για απορρίμματα. Απαγορεύεται να τα τοποθετείτε σε άλλα δοχεία ή περιέκτες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν για τρόφιμα.

#### 2. Τοποθετείτε τα υπολείμματα τροφών και τα άλλα απορρίμματα μέσα στη σακούλα απορριμμάτων του κάδου.

Οι κάδοι απορριμμάτων που βρίσκονται μέσα στους χώρους επεξεργασίας τροφίμων πρέπει να έχουν καπάκι που ανοίγει με ποδοκίνητο μηχανισμό (πεντάλη). Οι σακούλες πρέπει να είναι καλά προσαρμοσμένες στα χείλη του κάδου.

#### 3. Μην αφήνετε το καπάκι του κάδου ανοικτό.

Τα απορρίμματα μπορεί να αποτελέσουν πηγή επιμόλυνσης των τροφίμων με μικρόβια ή να προσελκύσουν έντομα, τρωκτικά, και άλλους βλαβερούς οργανισμούς.

#### 4. Αδειάζετε τους κάδους τακτικά.

Μην αφήνετε τους κάδους να γεμίζουν ή να ξεχειλίζουν από απορρίμματα.

#### 5. Απομακρύνετε καθημερινά τα απορρίμματα από το χώρο εργασίας, μετά το τέλος της εργασίας.

Δένετε τις σακούλες απορριμμάτων καλά.

#### 6. Διατηρείτε τους κάδους απορριμμάτων και τα καπάκια τους καθαρά.

Οι κάδοι πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά.

#### 7. Πλένετε τα χέρια σας μετά την επαφή με απορρίμματα.



Μην αφήνετε τα υπολείμματα τροφών και τα απορρίμματα να συσσωρεύονται



Απομακρύνετε καθημερινά τα απορρίμματα από το χώρο εργασίας

Αφού απομακρυνθούν τα απορρίμματα από τον χώρο παρασκευής των τροφίμων, θα πρέπει να τοποθετούνται σε ειδικούς κάδους, στο εξωτερικό της επιχείρησης. Οι κάδοι αυτοί θα πρέπει να κλείνουν, να προστατεύονται από έντομα και τρωκτικά και να αδειάζουν τακτικά (κατά προτίμηση καθημερινά). Οι κάδοι αυτοί, όπως και ο γύρω χώρος διατήρησης απορριμμάτων, πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται τακτικά. Αν υπάρχουν ψυχόμενοι χώροι για τη φύλαξη των απορριμμάτων, θα πρέπει να αδειάζουν και να καθαρίζονται τακτικά.





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

6

ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ  
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ  
ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ



Ελέγχετε τις πρώτες ύλες κατά την παραλαβή τους

Ελέγχετε τη θερμοκρασία μεταφοράς των πρώτων υλών (ψυγμένα χαμηλότερη των 5°C)



Ελέγχετε τις συσκευασίες ώστε να μην έχουν εξωτερικές φθορές και παραμορφώσεις

Ελέγχετε την ημερομηνία λήξης



### Παραλαβή πρώτων υλών

Η προμήθεια και η παραλαβή των πρώτων υλών μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα και την ασφάλεια του τελικού προϊόντος.

Για τον λόγο αυτόν, η προμήθεια των πρώτων υλών πρέπει να γίνεται από αξιόπιστους προμηθευτές.

Πριν την παραγγελία, πρέπει να εντοπιστούν οι ελλείψεις σε πρώτες ύλες, να ελεγχθεί ο διαθέσιμος χώρος στις αποθήκες και να υπάρχει διαθέσιμο προσωπικό για την ταχεία εκφόρτωση την ημέρα της παραλαβής.

Είναι πολύ σημαντικό να έχουν προσυμφωνηθεί η ποιότητα των προϊόντων που πρόκειται να παραληφθεί, καθώς και η θερμοκρασία διανομής τους.

### Στις πρώτες ύλες που παραλαμβάνετε, πρέπει να ελέγχετε ότι:

1. Τα μεταφορικά μέσα (φορτηγά / ψυγεία / κατάψυκτες) είναι καθαρά και δεν μεταφέρουν άλλα αντικείμενα ή επικίνδυνες χημικές ουσίες. Η θερμοκρασία των θαλάμων ψύξης πρέπει να είναι χαμηλότερη από 5°C και των θαλάμων κατάψυξης χαμηλότερη από -18°C.
2. Οι πρώτες ύλες είναι τοποθετημένες με τάξη και υγιεινή στα μέσα μεταφοράς. Μην παραλαμβάνετε ωμά κρέατα ή άλλα ευαλλοίωτα προϊόντα τα οποία είναι ασυσκευαστα και πεταμένα στο δάπεδο του μεταφορικού μέσου.
3. Οι πρώτες ύλες έχουν τα «φυσιολογικά» οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, εμφάνιση, οσμή κλπ) που αναμένετε. Χρησιμοποιείτε τις αισθήσεις σας (μάτια, μύτη, αφή) και αν εντοπίσετε ανεπιθύμητες οσμές (πχ από χημικά ή καύσιμα), σημάδια αλλοίωσης (πχ. μούχλα) ή μόλυνσης των προϊόντων, μην τα παραλάβετε.
4. Η συσκευασία των πρώτων υλών (χαρτοκιβώτια, κονσέρβες, μπουκάλια, περιέκτες κλπ) είναι ακέραια, καθαρή και χωρίς σημάδια αλλοιώσεων, εξωτερικές φθορές και παραμορφώσεις.
5. Η ημερομηνία λήξης των πρώτων υλών αναγράφεται σωστά πάνω στις συσκευασίες των προϊόντων. Μην παραλάβετε προϊόντα των οποίων η ημερομηνία λήξης έχει περάσει.
6. Η επισήμανση (ετικέτες) στα συσκευασμένα προϊόντα είναι σωστή, ακέραια και ανταποκρίνεται στο προϊόν που παραλαμβάνετε.
7. Οι πρώτες ύλες δεν έχουν σημάδια επιμόλυνσης από ξένα σώματα (ξύλα, μέταλλα, πλαστικά κλπ) ή από έντομα και τρωκτικά (μύγες, σκουλήκια, ψείρες κλπ).
8. Απαγορεύεται η είσοδος των προμηθευτών, των οδηγών ή άλλων άσχετων ατόμων στον χώρο της κουζίνας. Η είσοδος επισκεπτών επιτρέπεται μόνο αν αυτοί ακολουθούν τους κανόνες υγιεινής και φοράνε κατάλληλη προστατευτική ενδυμασία.
9. Ενημερώστε τον υπεύθυνο της επιχείρησης αν εντοπίσετε παραμορφωμένες αλλοιωμένες συσκευασίες, ύποπτα ή ακατάλληλα προϊόντα. Σε αυτή τη περίπτωση, μπορεί να ελεγχθεί όλη η παραγγελία και να επιστραφεί στον προμηθευτή.
10. Προχωρήστε στην αποθήκευση των πρώτων υλών, πρώτα των ευπαθών (τρόφιμα που απαιτούν ψύξη ή κατάψυξη) και χωρίς καμία καθυστέρηση.



## Αποθήκευση πρώτων υλών

Οι συνθήκες αποθήκευσης επηρεάζουν σημαντικά την ασφάλεια και την ικανότητα διατήρησης των πρώτων υλών. Όταν οι συνθήκες αποθήκευσης είναι ακατάλληλες αναπτύσσονται μικροοργανισμοί, τρωκτικά και έντομα που μολύνουν, αλλοιώνουν και καταστρέφουν τα τρόφιμα.

**Στις αποθήκες των πρώτων υλών πρέπει να ελέγχετε ότι ισχύουν τα παρακάτω:**

### 1. Πρέπει να υπάρχει:

- **καθαριότητα και τάξη.** Τα συσκευασμένα τρόφιμα είναι αποθηκευμένα έτσι ώστε να μην υπάρχει κίνδυνος να πέσουν, να ανοίξουν ή να σπάσουν.
- **αρκετός χώρος** για τις πρώτες ύλες που πρόκειται να αποθηκευτούν
- **ράφια** ή παλέτες ώστε να μην ακουμπάνε τα τρόφιμα στους τοίχους ή στο δάπεδο.
- σωστή **ανακύκλωση** των πρώτων υλών, δηλαδή εκείνες που τοποθετούνται στην αποθήκη πρώτες, χρησιμοποιούνται πρώτες («First in First out»).

### 2. Δεν πρέπει να υπάρχουν:

- **έντομα, τρωκτικά ή άηλη ζώα.** Οι αποθήκες προστατεύονται από τυχόν προσβολές εντόμων ή τρωκτικών με τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα (παγίδες, δολωμάτα κλπ).
  - προϊόντα τα οποία έχουν λήξει ή αλλοιωθεί
  - **σταξίματα, διαρροές και τρόφιμα στο δάπεδο.**
- Αν χυθεί κάποιο προϊόν, πρέπει να το καθαρίσετε αμέσως.
- **ανεπιθύμητες συγκεντρώσεις υγρασίας ή οσμής** αλλοιωμένων τροφίμων.
  - **τρόφιμα με κατεστραμμένες συσκευασίες.** Στα προϊόντα που ανοίγεται η συσκευασία, πρέπει να ξανακλείνεται καλά ή να μεταφέρεται το περιεχόμενό τους σε δοχείο με καπάκι.

3. Τα **φρούτα και τα λαχανικά** τοποθετούνται σε χωριστούς χώρους ή σε χαμηλά ράφια, ώστε να μη μολύνουν με χώμα τα άηλη προϊόντα. Ελέγχονται τακτικά για ανάπτυξη μούχλας, εντόμων ή άηλων αλλοιώσεων. Τα λαχανικά που είναι ευαίσθητα στο φως (π.χ πατάτες) βρίσκονται σε σκοτεινό χώρο.

4. Οι πρώτες ύλες προστατεύονται από **σκόνη, ξένα σώματα και ανεπιθύμητες μυρωδιές**. Οι ωμές πρώτες ύλες δεν μολύνουν τα μαγειρεμένα τρόφιμα (διασταυρούμενη επιμόλυνση).

5. Τα άηλευρα, οι αποξηραμένες τροφές και τα δημητριακά είναι αποθηκευμένα σε **κλειστά δοχεία** και σε ράφια που δεν ακουμπούν στο πάτωμα ώστε να αποφεύγεται η συσσώρευση υγρασίας ή εντόμων.

6. Τα υλικά συσκευασίας ή περιτυλίγματος είναι αποθηκευμένα σε **ξεχωριστούς χώρους**.

7. Τα απορρυπαντικά, απολυμαντικά, εντομοκτόνα ή άηλη τοξικές ουσίες έχουν τις κατάλληλες ετικέτες και είναι αποθηκευμένα σε χωριστές αποθήκες ή σε ντουλάπια που κλειδώνουν.

8. Αν εντοπιστεί οποιοδήποτε πρόβλημα, πρέπει να ενημερωθεί άμεσα ο υπεύθυνος της επιχείρησης.



Στις αποθήκες των πρώτων υλών πρέπει να υπάρχει καθαριότητα και τάξη





Η θερμοκρασία των ψυγείων πρέπει να είναι ανάμεσα στους 1°C και 5°C



Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο



Τοποθετείστε τις πρώτες ύλες σε κλειστά ή καλυμμένα δοχεία και περιέκτες

Τα ωμά κρέατα ή τα ωμά πουλερικά, δεν πρέπει να στάζουν πάνω σε άλλα τρόφιμα



Διατηρείτε το ψυγείο τακτοποιημένο και τα τρόφιμα καλυμμένα



## Αποθήκευση πρώτων υλών με ψύξη

Η αποθήκευση των πρώτων υλών σε ψύξη μπορεί να γίνει σε ειδικούς ψυκτικούς θαλάμους, ή σε κάποιες περιπτώσεις σε ψυγεία.

Η σωστή λειτουργία των ψυγείων προϋποθέτει την τοποθέτησή τους σε καλά αεριζόμενους χώρους, μακριά από πηγές θερμότητας, κλιματιστικά, φούρνους και ηλιακές ακτίνες.

Η επιμόλυνση των ευαίσθητων τροφίμων από ωμά τρόφιμα, η λάθος θερμοκρασία ψύξης και η κακή χρήση των ψυγείων από το προσωπικό μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα και κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων. Για το λόγο αυτό, πρέπει να τηρούνται πιστά οι κανόνες για την σωστή διατήρηση των πρώτων υλών στο ψυγείο.

### Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των πρώτων υλών στο ψυγείο.

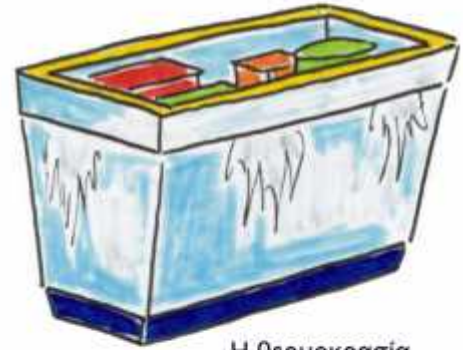
1. **Ελέγχετε τη θερμοκρασία των ψυγείων τακτικά** (3 φορές / ημέρα ή με όργανα αυτόματης καταγραφής). Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι ανάμεσα στους 1°C και 5°C.
2. **Αποψύχετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα ψυγεία**, τα ράφια και τα δοχεία τους τακτικά. Φροντίστε να τα συντηρείτε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή και όχι μόνο όταν εμφανίσουν κάποια βλάβη. Καθαρίζετε τους θαλάμους ψύξεως τακτικά, κατά προτίμηση κάθε εβδομάδα.
3. **Μην αφήνετε τις πόρτες του ψυγείου ανοιχτές.**
4. **Μην υπερφορτώνετε το ψυγείο** και μην τοποθετείτε τρόφιμα & αντικείμενα μπροστά στη μονάδα ψύξης διότι δεν κυκλοφορεί άνετα ο ψυχρός αέρας.
5. **Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης** των πρώτων υλών. Πετάξτε τα προϊόντα που έχουν λήξει ή αλλοιωθεί.
6. Εφαρμόστε τη **σωστή ανακύκλωση**. Χρησιμοποιείτε πρώτα τις πρώτες ύλες που μπήκαν πρώτες στο ψυγείο.
7. Χρησιμοποιείτε **δοχεία ή περιέκτες** για την αποθήκευση των πρώτων υλών στα ψυγεία. Μην βάζετε στο ψυγείο τρόφιμα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες. Αδειάζετε το περιεχόμενο της κονσέρβας που έχει ανοιχτεί σε περιέκτη ή δοχείο πριν το βάλετε στο ψυγείο.
8. **Διαχωρίστε τα ωμά τρόφιμα**. Βάλετε τα ωμά τρόφιμα (ειδικά το ωμό κρέας και τα πουλερικά) χωριστά από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου (μαγειρεμένα προϊόντα κρέατος και πουλερικών, μαγειρεμένο ρύζι, γλυκά κλπ). Χρησιμοποιείτε διαφορετικά ψυγεία ή τοποθετήστε τα ωμά τρόφιμα στα χαμηλά ράφια του ψυγείου.
9. **Προσοχή στις επιμολύνσεις!** Μην αφήνετε ποτέ τα ωμά κρέατα ή τα ωμά πουλερικά να στάζουν πάνω σε τρόφιμα που βρίσκονται σε χαμηλότερα ράφια. Όταν ξεπαγώνετε τις κατεψυγμένες πρώτες ύλες στο ψυγείο (1°C έως 5°C), τοποθετείστε τις σε κατάλληλα δοχεία ώστε να μην στάζουν σε άλλα τρόφιμα.
10. Αν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα (χαλασμένη πόρτα, υψηλές θερμοκρασίες, κλπ), ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.



## Αποθήκευση πρώτων υλών με κατάψυξη.

### Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των πρώτων υλών στην κατάψυξη.

1. Ελέγχετε τη θερμοκρασία των καταψύξεων τακτικά.  
Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι μικρότερη των  $-18^{\circ}\text{C}$ .  
Πριν τοποθετήσετε μια πρώτη ύλη στη κατάψυξη, ελέγχετε αν η θερμοκρασία της είναι πάνω από  $-15^{\circ}\text{C}$ . Ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.
2. Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης.  
Μην διατηρείτε στον καταψύκτη τρόφιμα για περισσότερο χρόνο από αυτό που προτείνει ο παρασκευαστής τους.
3. Εφαρμόστε τη σωστή ανακύκλωση.  
Χρησιμοποιείτε πρώτα τα προϊόντα που μπήκαν πρώτα στον καταψύκτη.
4. Τοποθετείτε στην κατάψυξη συσκευασμένες ή καλυμμένες πρώτες ύλες, για να αποφύγετε τα εγκαύματα κατάψυξης.
5. Προσοχή στις επιμολύνσεις!  
Τοποθετείτε τις ωμές πρώτες ύλες (ειδικά το κρέας και τα πουλερικά) χωριστά από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου.
6. Μην καταψύχετε ποτέ πρώτες ύλες οι οποίες είχαν προηγουμένως αποψυχθεί (ξεπαγώσει).
7. Μην υπερφορτώνετε τους καταψύκτες.  
Μην τοποθετείτε προϊόντα πάνω από τη γραμμή φορτίου του καταψύκτη.



Η θερμοκρασία των καταψύξεων πρέπει να είναι κάτω των  $-18^{\circ}\text{C}$





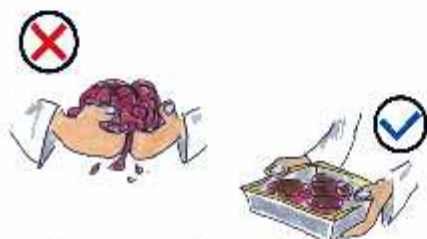
ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 7

**ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ  
ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ / ΨΗΣΙΜ  
ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ / ΨΗΣΙΜΟ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Χρησιμοποιείτε κατάλληλα σκεύη - Αποφεύγετε να χειρίζεστε και να μεταφέρετε τα τρόφιμα με τα χέρια



Πλένετε τα χέρια σας τακτικά



Χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό και εργαλεία. Αντικαταστήστε αυτά που έχουν φθαρεί ή δεν μπορούν να καθαριστούν

### Προετοιμασία των τροφίμων

Η προετοιμασία των τροφίμων περιλαμβάνει διαδοχικά στάδια κατά τη διάρκεια των οποίων υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες επιμόλυνσης και πολλαπλασιασμού των βακτηρίων. Η τήρηση των κανόνων για την ατομική υγιεινή, την υγιεινή κατά τη προετοιμασία και κατά το μαγείρεμα των τροφίμων, είναι σημαντική, για την αποφυγή τροφικών δηλητηριάσεων.

### Οδηγίες για την υγιεινή προετοιμασία των τροφίμων

1. Προετοιμάζετε τα νωπά τρόφιμα και τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου, σε διαφορετικούς χώρους, με ξεχωριστό και καθαρό εξοπλισμό, σκεύη και εργαλεία (μαχαίρια, κουτάλια, σπάτουλες κλπ.)
2. Χρησιμοποιείτε πάντα τα κατάλληλα καθαρά σκεύη και αποφεύγετε να χειρίζεστε, να προετοιμάζετε και να μεταφέρετε τα τρόφιμα με τα χέρια.
3. Αποσυσκευάζετε τις πρώτες ύλες σε ειδικούς χώρους. Μην αδειάζετε συσκευασμένα τρόφιμα (με χαρτοσακούλες, κιβώτια κλπ), απευθείας σε δοχεία ανάμιξης (μίξερ).
4. Μην καθυστερείτε. Ο χειρισμός των τροφίμων πρέπει να είναι το δυνατόν σύντομος.
5. Μην αφήνετε τα τρόφιμα για μεγάλο διάστημα σε ζεστή και υγρή ατμόσφαιρα. Η ελάχιστη ποσότητα τροφίμων που προετοιμάζεται πρέπει να σκεπάζεται, να μεταφέρεται αμέσως στο ψυγείο ή να επεξεργάζεται παραπέρα (πχ. μαγείρεμα).
6. Πλένετε τα χέρια σας και τις επιφάνειες τακτικά.
7. Καθαρίζετε τις επιφάνειες κοπής/ τεμαχισμού, τα πιάτα, τα οικιακά σκεύη και τα τραπέζια ανάμεσα στην προετοιμασία των διαφόρων τροφίμων.
8. Αντικαταστήστε τον εξοπλισμό και τα εργαλεία που έχουν φθαρεί ή δεν μπορούν να καθαριστούν.
9. Καθαρίζετε ότι κυθεί αμέσως και απομακρύνετε τα σκουπίδια και τα υπολείμματα των τροφών τακτικά.



### Ακολουθείτε τις οδηγίες για

- > Το σωστό πλύσιμο των τροφίμων
- > Τη σωστή απόψυξη των τροφίμων
- > Το σωστό τεμαχισμό των τροφίμων



## Οδηγίες για το σωστό πλύσιμο των τροφίμων

1. Χρησιμοποιείτε διαφορετικούς νεροχύτες για το πλύσιμο:
  - Ωμών τροφίμων ζωικής προέλευσης (κρέατα, πουλερικά, ψάρια κλπ).
  - Λαχανικών και φρούτων.
  - Σκευών, εργαλείων, εξοπλισμού.
  - Χεριών.
2. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε σχολαστικά τον νεροχύτη μετά τη χρήση του.
3. Μην χρησιμοποιείτε τους νεροχύτες που έχουν σχεδιαστεί για το πλύσιμο των τροφίμων, για άλλες χρήσεις (πχ. πλύσιμο χεριών ή προσωπικών αντικειμένων).
4. Πλένετε τα λαχανικά σχολαστικά, με χλωριωμένο νερό.



Μην χρησιμοποιείτε τους νεροχύτες που έχουν σχεδιαστεί για το πλύσιμο των τροφίμων, για άλλες χρήσεις



Πλένετε τα λαχανικά σχολαστικά με χλωριούχο νερό

## Οδηγίες για τη σωστή απόψυξη των τροφίμων

1. Ελέγχετε την θερμοκρασία απόψυξης. Αποψύχετε τα τρόφιμα σε ειδικούς θαλάμους απόψυξης, όπου αυτό είναι δυνατόν. Αν δεν υπάρχει ειδικός θάλαμος, χρησιμοποιείτε ψυγεία θερμοκρασίας 2-5°C ή άφθονο τρεχούμενο νερό θερμοκρασίας μικρότερης των 21°C. Μην αποψύχετε τα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου. Ποτέ μην αποψύχετε τρόφιμα με ζεστό νερό.
2. Ακολουθείτε τις οδηγίες απόψυξης του παρασκευαστή των τροφίμων. Χρησιμοποιείτε τον φούρνο μικροκυμάτων για την απόψυξη, μόνον εφόσον υπάρχουν σχετικές οδηγίες από τον παρασκευαστή.
3. Οργανώνετε σωστά την εργασία σας ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για την απόψυξη των υλικών που χρειάζεστε.
4. Μην μαγειρεύετε απευθείας μεγάλα τεμάχια κρέατος ή πουλερικά τα οποία δεν έχουν ξεπαγώσει τελείως.
5. Χρησιμοποιείτε ξεχωριστούς χώρους για την απόψυξη των νωπών κρεάτων / πουλερικών και για τα υπόλοιπα τρόφιμα, κυρίως τα μαγειρεμένα.
6. Χρησιμοποιείτε αμέσως ή τοποθετήστε στο ψυγείο τα τρόφιμα που αποψύχθηκαν.
7. Ποτέ μην καταψύχετε ξανά, τρόφιμα τα οποία έχουν αποψυχθεί.
8. Προσοχή στις επιμολύνσεις! Όταν αποψύχετε τις καταψυγμένες πρώτες ύλες στο ψυγείο (2°C έως 5°C), τοποθετείστε τις σε κατάλληλα δοχεία. Ξεπαγώνετε τα τρόφιμα μέσα σε περιέκτες, ώστε τα υγρά τους να μην στάζουν και μολύνουν τα άλλα τρόφιμα.
9. Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τακτικά τους χώρους απόψυξης.



Χρησιμοποιείτε ψυγεία θερμοκρασίας 2 - 5°C, αν δεν υπάρχει ειδικός θάλαμος απόψυξης

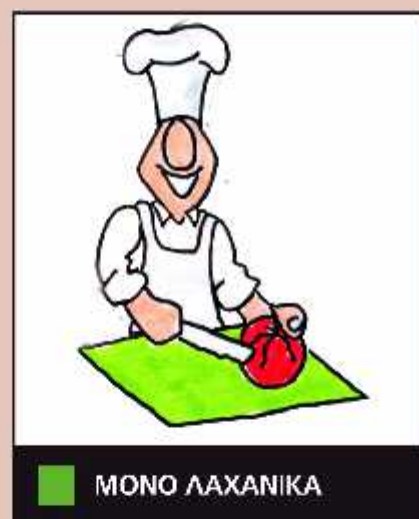
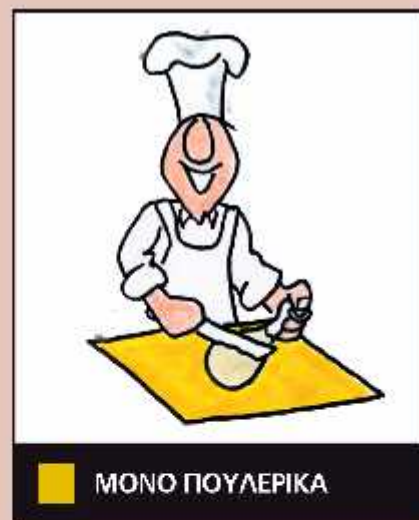
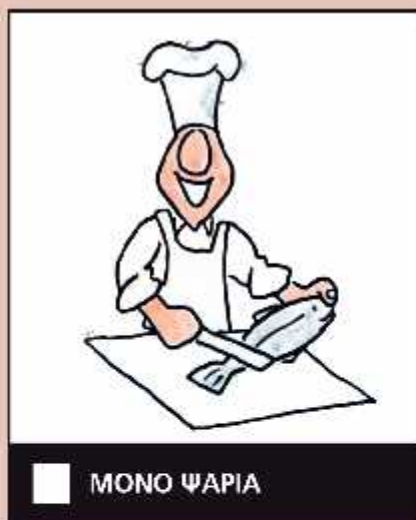


Ξεπαγώνετε τα τρόφιμα μέσα σε περιέκτες ώστε τα υγρά τους να μην στάζουν και μολύνουν άλλα τρόφιμα



## Οδηγίες για τον σωστό τεμαχισμό των τροφίμων

- 1. Προσοχή στις διασταυρούμενες επιμολύνσεις!** Χρησιμοποιείτε διαφορετικές επιφάνειες κοπής, διαφορετικά εργαλεία (μαχαίρια) και σκεύη για τα ωμά και για τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα.
  - Για τα έτοιμα (ψημένα) προϊόντα διαφορετική επιφάνεια κοπής.
- 2. Χρησιμοποιείτε την σωστή επιφάνεια κοπής.**  
Οι επιφάνειες κοπής (από τεφλόν) έχουν διαφορετικό χρώμα ανάλογα με το είδος του προϊόντος για το οποίο χρησιμοποιούνται:
  - Για το ωμό κρέας κόκκινο χρώμα
  - Για τα ωμά πουλερικά κίτρινο χρώμα
  - Για τα ωμά ψάρια λευκό χρώμα
  - Για τα λαχανικά πράσινο χρώμα



## Μαγείρεμα / ψήσιμο των τροφίμων.

Όταν το μαγείρεμα ή ψήσιμο των τροφίμων είναι ατελές, οι μικροοργανισμοί μπορεί να επιβιώσουν ή να πολλαπλασιαστούν σε επικίνδυνα επίπεδα. Επιπλέον, υπάρχει ο κίνδυνος χημικής μόλυνσης των τροφίμων λόγω της επανειλημμένης χρήσης λαδιών κατά το τηγάνισμα. Οι παραπάνω καταστάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα ή σε τροφικές δηλητηριάσεις.



## Οδηγίες για το σωστό μαγείρεμα / ψήσιμο των τροφίμων

### 1. Μαγειρεύετε / ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία.

Η θερμοκρασία στο κέντρο του τροφίμου πρέπει να φθάσει στους 75°C ή στους 70°C για 2 λεπτά. Αν το τρόφιμο που ψήνετε είναι χοιρινό ή μπιφτέκι η θερμοκρασία των 63.8°C για 15 δευτερόλεπτα είναι αρκετή.

2. Ελέγχετε τη θερμοκρασία σε διάφορα σημεία του τροφίμου, σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Χρησιμοποιείτε καθαρά και απολυμασμένα θερμόμετρα.

3. Ανακατεύετε τις σούπες, τις κρέμες, τις σάλτσες και τα άλλα τρόφιμα τακτικά κατά το μαγείρεμα, ώστε το ψήσιμο να είναι ομοιόμορφο.

4. Σκεπάζετε τις κατσαρόλες ή τους βραστήρες με καθαρά καπάκια. Πρέπει να παραμένουν σκεπασμένα όταν το τρόφιμο δεν ανακατεύεται.

5. Χρησιμοποιείτε πάντα καθαρά σκεύη (κατσαρόλες, ταψιά κλπ) και καθαρά εργαλεία (σπάτουλες, κουτάλια, κλπ).

### 6. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα λάδια για το τηγάνισμα και το μαγείρεμα.

Τα λάδια πρέπει να διηθούνται πριν από την χρησιμοποίησή τους και να μη θερμαίνονται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 180°C. Ελέγχετε τακτικά την ποιότητα των λαδιών που χρησιμοποιούνται για το τηγάνισμα ως προς τα χαρακτηριστικά τους (οσμή, χρώμα, γεύση κλπ) ή με ειδικά τεστ και αντικαταστήστε τα αμέσως μόλις διαπιστώσετε κάποια αλλοίωση.

7. Μην δοκιμάζετε τα τρόφιμα με περωμένα κουτάλια ή με τα δάκτυλα. Η δοκιμή του φαγητού ή του γλυκίσματος μπορεί να γίνει μόνο από τον υπεύθυνο παρασκευής και με δεδομένο ότι θα γίνει με τρόπο που δε θα το μολύνει. Μετά τη δοκιμή, μη χρησιμοποιείτε ξανά το ίδιο κουτάλι.

8. Μαγειρεύετε τα τρόφιμα την ημέρα της διάθεσής τους ή λίγο πριν το σερβίρισμά τους. Αμέσως μετά το μαγείρεμα, το τρόφιμο πρέπει να καταναλωθεί όσο το δυνατό γρηγορότερα ή να ψυχθεί

9. Ελέγχετε την ποιότητα του τροφίμου σε όλες τις φάσεις της παρασκευής, πριν το τελικό σερβίρισμά του.

10. Παρακολουθείτε το χρόνο που μεσολαβεί από το μαγείρεμα ως τη ψύξη ή την κατανάλωση. Οι χρόνοι που μεσολαβούν ανάμεσα στο μαγείρεμα και τη ψύξη, το σερβίρισμα και τη κατανάλωση, πρέπει να είναι ελάχιστοι.

## Μαγείρεμα με μικροκύματα

Οι φούρνοι μικροκυμάτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μαγείρεμα των τροφίμων, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν κατάλληλες οδηγίες θέρμανσης από τον κατασκευαστή. Οι οικιακοί φούρνοι μικροκυμάτων είναι ακατάλληλοι για εμπορικές χρήσεις. Οι φούρνοι μικροκυμάτων πρέπει να καθαρίζονται τακτικά.



Μαγειρεύετε / ψήνετε τα τρόφιμα στη σωστή θερμοκρασία



Ανακατεύετε τακτικά κατά το μαγείρεμα, ώστε το ψήσιμο να είναι ομοιόμορφο



Τα λάδια τηγανίσματος δεν πρέπει να θερμαίνονται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 180°C



Παρακολουθείτε τον χρόνο που μεσολαβεί από το μαγείρεμα ως την ψύξη ή την κατανάλωση





ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 8

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΨΥΞΗ,  
ΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ,  
ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ,  
ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΘΕΡΜΑΝΣΗ  
ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ  
ΤΩΝ ΕΤΟΙΜΩΝ  
ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ  
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ, ΤΗΝ ΕΠΑΝΑΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΕ ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΕΤΟΙΜΩΝ ΠΡΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

### Ψύξη των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

Τα τρόφιμα υψηλής επικινδυνότητας μετά την προετοιμασία ή την επεξεργασία τους, πρέπει να ψυχθούν γρήγορα σε θερμοκρασίες οι οποίες θα τα εξασφαλίσουν από την ανάπτυξη μικροοργανισμών που επιβίωσαν του μαγειρέματος.

Τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα τα οποία δεν ψήθηκαν, αλλά προετοιμάστηκαν με άλλους τρόπους (πχ σάλτσες, επιδόρπια, γλυκά με σαντιγί, σάντουιτς) πρέπει να ψυχθούν άμεσα σε θερμοκρασίες μικρότερες από 5°C, για να προστατευτούν από τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων. Ο χρόνος ανάμεσα στην επεξεργασία και την ψύξη είναι καθοριστικός για την ανάπτυξη ή όχι των μικροβίων.



Η θερμοκρασία μέσα στο ψυγείο πρέπει να διατηρείται μεταξύ 1°C και 5°C

### Οδηγίες για τη σωστή ψύξη των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

1. Ψύχετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Η ψύξη να γίνεται όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά το μαγείρεμα (ψύξη από τους 60°C στους 10°C σε λιγότερο από 2 ώρες).
2. Τεμαχίζετε τα μεγάλα τεμάχια κρέατος για γρηγορότερη ψύξη (μέγιστο βάρος 2.5 κιλά).
3. Τοποθετείτε τα υγρά τρόφιμα σε μικρούς περιέκτες, για να επιταχυνθεί η ψύξη τους.
4. Διατηρείτε τα πολύ ζεστά τρόφιμα εκτός ψυγείου (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος) το πολύ για 1 ώρα και μετά τοποθετήστε τα στο ψυγείο.
5. Χρησιμοποιείτε ειδικό εξοπλισμό (blast chillers) για τη γρήγορη ψύξη - κατάψυξη των προϊόντων, όπου αυτό είναι δυνατόν ή επιβάλλεται.



Διαχωρίστε τις πρώτες ύλες από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα

Μετά τη μείωση της θερμοκρασίας τους (ψύξη), τα ευαίσθητα τρόφιμα πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία 5°C ή χαμηλότερη (στο ψυγείο) και για κατάλληλο χρονικό διάστημα, ώστε να διατηρηθεί η καλή ποιότητά τους.

Οι τούρτες και τα γλυκίσματα μπορούν να διατηρηθούν σε θερμοκρασίες μικρότερες των 8°C, ενώ τα σοκολατοειδή μπορούν να διατηρηθούν σε ελαφρά υψηλότερες θερμοκρασίες (έως 12-13°C) και οι σοκολάτες σε θερμοκρασίες χαμηλότερες των 18°C.



## Οδηγίες για τη σωστή διατήρηση των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων στο ψυγείο

1. **Ενημερωθείτε** για τη σωστή λειτουργία των ψυγείων από τον υπεύθυνο της επιχείρησης ή διαβάζοντας τις οδηγίες του κατασκευαστή τους.
2. **Ελέγχετε** τη θερμοκρασία των ψυγείων τακτικά (3 φορές / ημέρα ή με όργανα αυτόματης καταγραφής). Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι ανάμεσα στους 1°C και 5°C.
3. **Αποψύχετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τα ψυγεία, τα ράφια και τα δοχεία τους τακτικά.** Καθαρίζετε τους θαλάμους ψύξεως τακτικά, κατά προτίμηση κάθε εβδομάδα.
4. **Μην υπερφορτώνετε** το ψυγείο.
5. **Μην αφήνετε τις πόρτες ανοιχτές.**
6. **Χρησιμοποιείτε δοχεία ή ρηχούς και κλειστούς περιέκτες** για την διατήρηση των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων. Μην βάζετε στο ψυγείο προϊόντα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες.
7. **Διατηρείτε τα πολύ ζεστά προϊόντα εκτός ψυγείου** (σε θερμοκρασία περιβάλλοντος) το πολύ για 1 ώρα και μετά τοποθετήστε τα στο ψυγείο.
8. **Διαχωρίστε τις πρώτες ύλες από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα.** Βάψτε τις πρώτες ύλες (ειδικά το ωμό κρέας και τα πουλερικά) χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα (μαγειρεμένα προϊόντα κρέατος και πουλερικών, μαγειρεμένο ρύζι, γλυκά κλπ). Χρησιμοποιείτε διαφορετικά ψυγεία ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τοποθετήστε τα έτοιμα προϊόντα στα ψηλότερα ράφια του ψυγείου και τις πρώτες ύλες στα χαμηλότερα.
9. Αν εντοπίσετε κάποιο πρόβλημα (χαλασμένη πόρτα, υψηλές θερμοκρασίες, κλπ), ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης.

## Διατήρηση σε κατάψυξη

Όταν ένα τρόφιμο πρέπει να διατηρηθεί σε κατάψυξη, η θερμοκρασία του χώρου κατάψυξης πρέπει να είναι μικρότερη των -18°C. Για να μην υποβαθμιστεί η ποιότητά του λόγω της κατάψυξης, το τρόφιμο πρέπει να βρίσκεται σε περιέκτη ή να είναι κατάλληλα καλυμμένο. Είναι σημαντική η αναγραφή της ημερομηνίας κατάψυξης των προϊόντων ώστε αυτά που καταψύχθηκαν πρώτα να καταναλωθούν ταχύτερα. Τα παγωτά στις βιτρίνες κατάψυξης πρέπει να διατηρούνται σε θερμοκρασία μικρότερη των -14°C.



Ελέγχετε τη θερμοκρασία των ψυγείων



Μην αφήνετε τις πόρτες των ψυγείων ανοιχτές



Μην βάζετε στο ψυγείο προϊόντα αν δεν τα έχετε καλύψει ή τοποθετήσει σε κλειστά δοχεία ή περιέκτες





Προϊόντα που αναθερμαίνονται πρέπει να αποκτήσουν στο κέντρο τους θερμοκρασία τουλάχιστον 75°C



Τα τρόφιμα, μετά το μαγείρεμα διατηρούνται ζεστά σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C



**Αν παραμείνουν**

Έως 2 ώρες

Από 2 έως 4 ώρες

Πάνω από 4 ώρες

## Επαναθέρμανση

Τα προϊόντα που πρέπει να αναθερμανθούν πριν από τη διάθεσή τους, πρέπει να αποκτήσουν θερμοκρασία τουλάχιστον 75°C στο κέντρο τους.

Η επαναθέρμανση αυτή μπορεί να γίνει :

- > Σε εστία
- > Σε φούρνο
- > Σε φούρνο μικροκυμάτων

Κατά την επαναθέρμανση πρέπει να ανακατεύονται τα τρόφιμα ώστε η θέρμανση να γίνει πιο γρήγορα και ομοιόμορφα.

## Διατήρηση με θέρμανση των έτοιμων προς κατανάλωση προϊόντων

Τα τρόφιμα, μετά το μαγείρεμά τους στην εστία, το φούρνο ή το φούρνο μικροκυμάτων, διατηρούνται ζεστά χρησιμοποιώντας μια θερμή πηγή. Τα τρόφιμα τοποθετούνται σε καθαρούς θερμαινόμενους δίσκους, προθερμασμένα τραπέζια ατμού ή θερμούς δίσκους και διατηρούνται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C. Είναι καλό να διατηρούνται καλυμμένα, ώστε να μην υπάρξει μόλυνση τους και να παραμείνουν στην επιθυμητή θερμοκρασία.

## Σερβίρισμα των έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων

Οι συνθήκες (θερμοκρασία, χρόνος) και η υγιεινή (ατομική υγιεινή, καθαριότητα σκευών και εργαλείων) κατά το σερβίρισμα, επηρεάζει σημαντικά την ασφάλειά των τροφίμων. Οι σοβαρότεροι κίνδυνοι περιλαμβάνουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων και την επιμόλυνση των τροφίμων από το προσωπικό, τα σκεύη και τον εξοπλισμό. Τα τρόφιμα που σερβίρονται σε μπουφέ ή σε βιτρίνες αυτοεξυπηρέτησης, μπορεί επιπλέον να επιμολυνθούν από τον καταναλωτή (πχ από βήξιμο ή φτέρνισμα), από σκόνη και από έντομα.

Οι μικροοργανισμοί αναπτύσσονται με ταχύτατους ρυθμούς σε θερμοκρασίες που περιλαμβάνονται στην «επικίνδυνη ζώνη» ανάπτυξης των μικροβίων, δηλαδή σε τρόφιμα τα οποία βρίσκονται σε θερμοκρασίες ανάμεσα στους 5°C και στους 60°C. Είναι απαραίτητο, για να αποφευχθεί ο πολλαπλασιασμός των μικροβίων και μια τροφική δηλητηρίαση, να τηρούνται οι παρακάτω χρόνοι για το σερβίρισμα και τη κατανάλωση των ευπαθών τροφίμων:

**Τα ευπαθή τρόφιμα που βρίσκονται στους μπουφές σε θερμοκρασίες μεταξύ 5°C και 60°C,**

**Τότε πρέπει**

→ να καταναλωθούν άμεσα ή να μπουν στο ψυγείο.

→ να καταναλωθούν άμεσα (απαγορεύεται η ψύξη τους).

→ να απορρίπτονται (απαγορεύεται να καταναλωθούν ή να ψυχθούν).



## Οδηγίες για το σωστό σερβίρισμα των τροφίμων

### 1. Τηρείτε τους κανόνες ατομικής υγείας και υγιεινής.

Φοράτε πάντα κατάλληλο προστατευτικό ρουχισμό και να τηρείτε υψηλό επίπεδο προσωπικής υγιεινής.

**2. Προστατέψτε τα τρόφιμα από επιμολύνσεις.** Τα τρόφιμα που εκτίθενται σε μπουφέδες πρέπει να σκεπάζονται, να περιτυλίγονται, ή να προστατεύονται από ειδικό υαλοπίνακα για την αποφυγή μολύνσεως από τον άνθρωπο (π.χ. φτέρνισμα), από σκόνες και από έντομα.

**3. Ελέγχετε τις θερμοκρασίες και τους χρόνους παραμονής των τροφίμων.** Τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα που πρόκειται να σερβιριστούν ζεστά, να έχουν θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60°C και να καταναλωθούν μέσα σε 4 ώρες από το σερβίρισμα. Τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα που πρόκειται να σερβιριστούν κρύα, να καταναλωθούν μέσα 4 ώρες από το σερβίρισμα. Για τα τρόφιμα που σερβίρονται σε θερμοκρασίες μεταξύ 5 και 60°C, θα πρέπει να ακολουθείται ο παραπάνω πίνακας.

**4. Απαγορεύεται να ξαναχρησιμοποιείτε φαγητά που έχουν σερβιριστεί σε τραπέζια.**

### 5. Ελέγχετε ότι όλα τα σκεύη που χρησιμοποιούνται είναι καθαρά.

Ο εξοπλισμός και τα οικιακά σκεύη που χρησιμοποιούνται για το σερβίρισμα πρέπει να διατηρούνται σε καλή κατάσταση, να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται. Όλα τα πιάτα και τα σκεύη να είναι καθαρά και στεγνά. Τα εργαλεία και τα μαχαιροπήρουνα πρέπει να πιάνονται από τις λαβές τους και τα ποτήρια από τη βάση τους.

**6. Προσοχή στις επιμολύνσεις!** Τα νωπά τρόφιμα πρέπει να σερβίρονται σε ξεχωριστές βιτρίνες αυτοεξυπηρέτησης από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου. Τα εργαλεία σερβιρίσματος (κουτάλια, σπάτουλες, σκεύη κλη) πρέπει να ξεχωρίζουν ανάλογα με τη χρήση τους.

**7. Διατηρείτε όλους τους χώρους σερβιρίσματος εξαιρετικά καθαρούς.**



Τηρείτε τους κανόνες υγιεινής κατά το σερβίρισμα







ΚΕΦΑΛΑΙΟ

9

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ  
ΤΡΩΚΤΙΚΩΝ,  
ΕΝΤΟΜΩΝ  
ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ



## ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΡΩΚΤΙΚΩΝ, ΕΝΤΟΜΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ

Στους χώρους όπου υπάρχουν τρόφιμα συχνά συναντώνται κάποιοι βλαβεροί οργανισμοί όπως τρωκτικά, έντομα και πουλιά. Οι οργανισμοί αυτοί, αλλιώς και τα κατοικίδια ζώα, (όπως οι γάτες και οι σκύλοι), απαγορεύεται να βρίσκονται σε χώρους παρασκευής τροφίμων. Θεωρούνται βλαβεροί διότι καταστρέφουν τα τρόφιμα και μπορεί να μεταφέρουν ή να μεταδώσουν σοβαρές αρρώστιες στον άνθρωπο.

**Τα έντομα, τα τρωκτικά και τα πουλιά αποτελούν οικονομική πληγή για μια εγκατάσταση τροφίμων διότι:**

- Καταστρέφουν τα τρόφιμα.
- Προκαλούν σοβαρές ζημιές σε καλώδια, (μέχρι και πυρκαγιά!).
- Προκαλούν αηδία στους πελάτες ή/ και στο προσωπικό.
- Δυσφημίζουν την επιχείρηση.



**Η αρμόδια υπηρεσία υγιεινής, εφόσον διαπιστώσει την ύπαρξή τους, μπορεί να επιβάλει στην επιχείρηση μεγάλο πρόστιμο ή / και να την κλείσει.**

**Τα έντομα, τα τρωκτικά και τα πουλιά είναι πληγή σε θέμα υγιεινής διότι:**

- Μολύνουν τα τρόφιμα (περιττώματα, τρίχες, ούρα κλπ) και συμβάλλουν στη διάδοση σοβαρών ασθενειών στον άνθρωπο.
- Λερώνουν τους χώρους χύνοντας τρόφιμα και δημιουργώντας περιττώματα.
- Φοβίζουν και ενοχλούν το προσωπικό που εργάζεται στην επιχείρηση.



**Οι βλαβεροί οργανισμοί εισέρχονται στις εγκαταστάσεις με έναν από τους παρακάτω τρόπους:**

- > Από κενά κάτω από κλειστές πόρτες.
- > Από πόρτες που μένουν ανοιχτές για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- > Από ανοιχτά παράθυρα χωρίς σήτα.
- > Από τρύπες στον τοίχο.
- > Μέσα στις συσκευασίες των πρώτων υλών.
- > Από ρούκια ή αεραγωγούς που δεν έχουν πλέγμα στην είσοδο τους.



Σε χώρους παρασκευής τροφίμων, απαγορεύονται:

- Ποντίκια
- Αρουραίοι
- Κατσαρίδες
- Μύγες
- Μυρμήγκια
- Γάτες
- Σκύλοι
- Περιστερία
- Άλλα πτηνά
- Και κάποια έντομα που προσβάλλουν τα αποθηκευμένα προϊόντα όπως σκουλήκια και πεταλούδες.



## Εντοπισμός των βλαβερών οργανισμών στους χώρους εργασίας ή στις αποθήκες

Αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω σημάδια:

- κάποιο τρωκτικό ή έντομο ή πουλί ζωντανό ή νεκρό
- αυγά, νύμφες ή προνύμφες εντόμων, φωλιές ή τρίχες ζώων
- περιττώματα ποντικών ή κουτσουλιές πουλιών
- ξεχειλίσματα δίπλα σε σακιά με τρόφιμα
- ροκανισμένα καλώδια ή ίχνη από πατημασιές πάνω σε σκόνη
- φαγωμένο κάποιο σακί ή ξύλο ή συσκευασία ή κάποια τρύπα σε χαρτοκιβώτιο.
- ήχους από ροκάνισμα ή κάτι να τρέχει σε ψευδοροφές ή αεραγωγούς

τότε ενημερώστε χωρίς καθυστέρηση τον υπεύθυνο της επιχείρησης.



Ενημερώστε άμεσα τον υπεύθυνο της επιχείρησης αν εντοπίσετε κάποιο τρωκτικό

## Αντιμετώπιση του προβλήματος ύπαρξης εντόμων, τρωκτικών και πουλιών

Η πιο σωστή και ολοκληρωμένη λύση είναι να κληθεί μία εταιρεία απεντομώσεων και μυοκτονίας ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα άμεσα και υπεύθυνα με ασφάλεια για το προσωπικό και τους πελάτες. Οι βλαβεροί οργανισμοί μπορούν να αντιμετωπιστούν με φυσικές μεθόδους (ηλεκτρικές συσκευές υπερήχων, παγίδες, δίκτυα (για πουλιά)) ή με χημικές μεθόδους (εντομοκτόνα, δολώματα κλπ.). Τα χημικά (εντομοκτόνα, δολώματα κλπ.) πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από ειδικά εκπαιδευμένο προσωπικό, να είναι εγκεκριμένα από τις αρμόδιες αρχές, να μην έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα ή με επιφάνειες που τοποθετούνται τρόφιμα και να αποθηκεύονται χωριστά, σε κλειστά ντουλάπια.







Διατηρείτε όλους τους χώρους και τον εξοπλισμό σχολαστικά καθαρούς



Απαγορεύεται ο ψεκασμός πάνω σε τρόφιμα

## Οδηγίες για την πρόληψη του προβλήματος ύπαρξης εντόμων, τρωκτικών και πουλιών

1. Φροντίστε ώστε οι πόρτες και τα παράθυρα να παραμένουν κλειστά ή να έχουν **σίτες**. Ενημερώστε τον υπεύθυνο της επιχείρησης ώστε να κλειστούν όλα τα ανοίγματα (τρύπες, χαραμάδες, κενό κάτω από πόρτες κλπ) και να επισκευασθούν τυχόν φθορές (σπασμένα παράθυρα κλπ).

2) **Διατηρείτε όλους τους χώρους σχολαστικά καθαρούς**, δίνοντας σημασία σε λεπτομέρειες, καθαρίζοντας τις γωνίες, τις αποχετεύσεις και τις σχισμές.

3) **Απομακρύνετε τα απορρίμματα** από τους χώρους των τρφίμων και αδειάζετε, καθαρίζετε και απολυμαίνετε τους κάδους των απορριμμάτων τακτικά. Δεν επιτρέπεται η βλάστηση γύρω από τις εγκαταστάσεις.

4) Διατηρείτε αρχείο καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών.

5) Μόλις χυθεί κάτι, σκουπίστε το άμεσα και διατηρείτε τα τρόφιμα **πάντοτε σκεπασμένα**.

6) Αναφέρετε στον υπεύθυνο της επιχείρησης κάθε ένδειξη που μπορεί να σημαίνει την ύπαρξη εντόμων, τρωκτικών ή πουλιών. Όταν βρείτε κάποιο έντομο ή τρωκτικό, αναφέρετέ το αμέσως στον υπεύθυνο. Η αναγνώρισή του από κάποιον ειδικό βοηθά στην άμεση αντιμετώπισή του.

7) Εφόσον είναι μέρος των αρμοδιοτήτων σας, **καθαρίζετε συστηματικά τις παγίδες μυγών και τρωκτικών** και αναφέρετε κάθε βλάβη ή πρόβλημα που παρατηρήθηκε.

8) **Μην αποθηκεύετε τίποτε στο πάτωμα**, αλλά μόνο πάνω σε ράφια ή παλέτες. Ελέγχετε τα αποθηκευμένα τρόφιμα για ίχνη από έντομα και τρωκτικά.



**Απομακρύνετε τα τρόφιμα και τα σκεύη κατά την εφαρμογή των εντομοκτόνων και των δολωμάτων**







ΚΕΦΑΛΑΙΟ

# 10

**ΕΥΘΥΝΕΣ  
ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ  
ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ  
ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ**



## ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ

Η παραγωγή ασφαλών τροφίμων και η διαφύλαξη της υγείας του καταναλωτή, είναι **ηθική ευθύνη** και **νομική υποχρέωση** όλων των απασχολούμενων σε μια επιχείρηση τροφίμων.

Η ελληνική νομοθεσία, επιβάλλει την **υποχρεωτική τήρηση των κανόνων υγιεινής** από όλους όσους απασχολούνται σε μια επιχείρηση μαζικής εστίασης και **ζαχαροπλαστικής**. Για τη συμμόρφωση προς τους κανονισμούς της ΚΥΑ 487/ ΦΕΚ 4.10.2000 σχετικά με την υγιεινή των τροφίμων η οποία εκδόθηκε σε εναρμόνιση προς τη κοινοτική οδηγία 93/43/ ΕΟΚ του Συμβουλίου, ο ΕΦΕΤ δημιούργησε τον «**Οδηγό υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής**», τον οποίον οφείλουν να εφαρμόζουν οι επιχειρήσεις αυτές.

Ο έλεγχος της συμμόρφωσης των υπεύθυνων και του προσωπικού των επιχειρήσεων στις απαιτήσεις της νομοθεσίας, γίνεται από τον ΕΦΕΤ και τις αρμόδιες νομαρχιακές υπηρεσίες.



Εφαρμόζετε το σύστημα HACCP

### Ο υπεύθυνος της επιχείρησης οφείλει να :

- Εφαρμόζει τον «**Οδηγό υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής**» του ΕΦΕΤ, σχετικά με τις εγκαταστάσεις, τον εξοπλισμό, την καθαριότητα, την καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων, την αποθήκευση και τη μεταφορά των τροφίμων.
- Εφαρμόζει σύστημα διασφάλισης υγιεινής (**HACCP**), όταν προβλέπεται από τον παραπάνω "Οδηγό υγιεινής".
- Μεριμνά για την ενημέρωση του προσωπικού της επιχείρησης στα περιεχόμενα του Εγχειριδίου αυτού και επιβλέπει τη σωστή εφαρμογή των κανόνων υγιεινής.
- Τηρεί τα απαιτούμενα αρχεία
  - Αρχείο προγράμματος καθαρισμού και απολύμανσης.
  - \*Αρχείο ελέγχου της αποτελεσματικότητας του καθαρισμού και της απολύμανσης (swab test).
  - Αρχείο προγράμματος καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων.
  - Αρχείο ελέγχου νερού.
  - Αρχείο προσωπικού (βιβλιάρια υγείας, κατάρτιση, κανόνες υγιεινής).
  - \*Αρχείο ελέγχου πρώτων υλών, συστατικών και ετοιμάτων για κατανάλωση τροφίμων για την παρουσία παθογόνων μικροοργανισμών.



**Το προσωπικό οφείλει να:**

- › Διατηρεί υψηλό επίπεδο ατομικής υγείας και υγιεινής.
- › Ενημερώνει τον προϊστάμενο σε περίπτωση ασθένειας.
- › Διασφαλίζει την καθαριότητα των χώρων και των επιφανειών.
- › Διατηρεί τα τρόφιμα στις κατάλληλες θερμοκρασίες.
- › Μαγειρεύει / ψήνει τα τρόφιμα στις κατάλληλες θερμοκρασίες.
- › Προστατεύει τα τρόφιμα από τις επιμολύνσεις.
- › Εφαρμόζει πιστά τις απαιτήσεις που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- › Δηλώνει εγγράφως ότι ενημερώθηκε στα περιεχόμενα του εγχειριδίου, του Οδηγού υγιεινής και της σχετικής αφίσας παραδίδοντας τη δήλωση στον υπεύθυνο της επιχείρησης που απασχολείται.



Η τήρηση των Κανόνων Υγιεινής είναι υποχρεωτική από τον νόμο (ΚΥΑ 487/ΦΕΚ 4-10-2000)





