
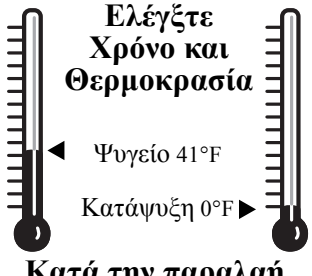
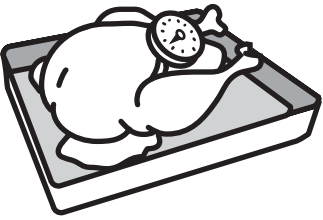
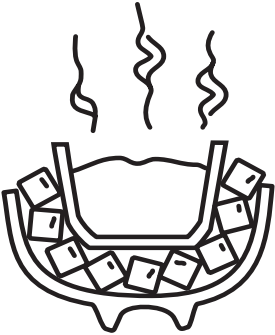


Αρχές Ασφάλειας Τροφίμων για Εργαζόμενους σε είδη Διατροφής

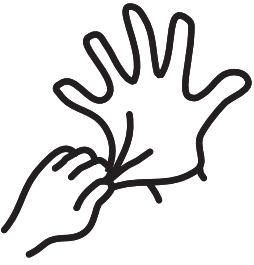
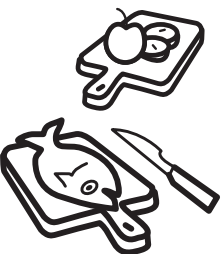
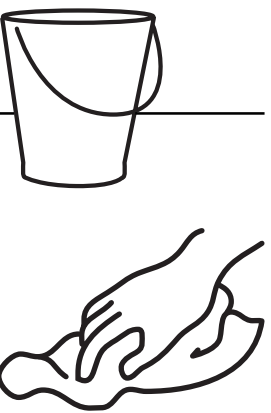
Οι περισσότερες τροφικές λοιμώξεις μπορούν να αποφευχθούν με το σωστό διαχειρισμό των τροφίμων. Τρόφιμα από ζωϊκές πηγές και μαγειρεμένα φασόλια, ρύζι και ζυμαρικά, είναι κυρίως επικίνδυνα. Τα τρόφιμα αυτά είναι “Πιθανώς Επικίνδυνα Τρόφιμα” (PET). Ακολουθήστε τις παρακάτω βασικές αρχές και διαδικασίες για να είναι το φαγητό που ετοιμάζετε και σερβίρετε ασφαλές για κατανάλωση. Οι συστάσεις αυτές συνεπάγονται από τον Κώδικα Τροφίμων 1999 της Υπηρεσίας Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).

| ΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ | | |
|--|---|---|
| Βασική Αρχή | Κίνδυνος | Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων |
| Διατηρήστε την υγιεινά σας | Μικροβιολογική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Μην ετοιμάζετε φαγητό αν είστε άρρωστος ή αν έχετε ανοιχτή πληγή ή πρησμένα χέρια. Αναφέρετε ασθένειες στον προϊστάμενο. Αποφύγετε το βήχα και το φτάρνισμα σε χώρους τροφίμων. |
| Εξασκείστε Καλή Προσωπική Υγιεινή  | Μικροβιολογική Μόλυνση | Πάντα πλύνετε τα χέρια σας αν: <ul style="list-style-type: none"> πηγαίνετε στο αποχωρητήριο. βήχετε, φταρνίζετε, ή χρησιμοποιείτε χαρτομάντηλο. δουλεύετε με ωμά τρόφιμα. χρησιμοποιήτε βρώμικα εργαλεία ή μαγειρικά σκεύη. βγάζετε έξω τα σκουπίδια. |
| | Μόλυνση Διασταύρωσης | <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε τον διορισμένο νεροχύτη. |
| | Σωματική Μυλωση | <ul style="list-style-type: none"> Φορέστε καθαρά ρούχα στη δουλειά. |
| | Μικροβιολογική και Σωματική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Φορέστε αποτελεσματικό δύχτι μαλλιών όταν δουλεύετε στην προετοιμασία του φαγητού. Μην τρώτε, πίνετε, ή καπνίζετε ενώ ετοιμάζετε φαγητό. Διατηρήστε τα νύχια σας κομμένα. |
| ΕΛΕΓΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ | | |
| Βασική Αρχή | Κίνδυνος | Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων |
|  | Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης | Διατηρήστε τα τρόφιμα έξω από τη “Ζώνη Κινδύνου”: 41°F -140°F <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε βαθμονομημένο θερμόμετρο τροφίμων για να ελέγχετε θερμοκρασίες φαγητών. Παραλάβετε και αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε κατάλληλες θερμοκρασίες. <ul style="list-style-type: none"> Ψυκτικά τρόφιμα στους 41°F ή πιο χαμηλά. Κατεψυγμένα τρόφιμα στους 0°F ή μείον. |
| Κατά την προετοιμασία | Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης | Ξεπαγώστε κατεψυγμένα τρόφιμα στο: <ul style="list-style-type: none"> Ψυγείο. Πόσιμο κρύο νερό κάτω από τους 70°F για 2 ώρες ή λιγότερο. Φογρνο μικροκυ μμΥτων πριν το μαγε.ρε μα . ως μΥρος της διαδικασίας του μαγειρέματος. |

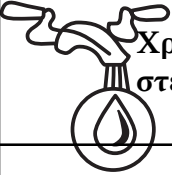
ΕΛΕΓΞΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

| Βασική Αρχή | Κίνδυνος | Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων |
|---|---|--|
| <p data-bbox="147 243 406 310">Ελέγξτε Χρόνο και Θερμοκρασία</p> <p data-bbox="118 506 423 573">Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος</p>  | <p data-bbox="488 243 756 300">Επιβίωση βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p> | <p data-bbox="829 222 1471 279">Μαγειρέψτε κάθε φαγητό ως την κατάλληλη εσωτερική θερμοκρασία:</p> <ul data-bbox="829 310 1511 1052" style="list-style-type: none"> • 165°F για 15 δευτερόλεπτα: πουλερικά, γεμιστό κρέας, ψάρια, ζυμαρικά και γέμιση που περιέχει κρέας, πουλερικά ή ψάρια. • 165°F για 15 δευτερόλεπτα: κατεργασμένα πουλερικά, γαλοπούλα. • 155°F για 15 δευτερόλεπτα ή 158°F στιγμιαία: για κατεργασμένα κρέατα (θρυμματισμένα και εγχεόμενα κρέατα) και τα παρακάτω θρυμματισμένα: ψάρια, κρέας και ωμά αυγά που δεν ετοιμάζονται για άμεση κατανάλωση. • 145°F για 15 δευτερόλεπτα: ψάρια, κρέας, χοιρινό και ωμά αυγά με κέλυφος, που θα χρησιμοποιηθούν για άμεση κατανάλωση. • 145°F για 3 λεπτά: ολόκληρα ψητά βοδινά, ολόκληρα ψητά χοιρινά και καλαμποκένια ψητά βοδινό. • 145°F στην πάνω και κάτω επιφάνεια από βοδινή μπριζόλα με ταμπέλα που υποδεικνύει ότι είναι “ολόκληρο άθικτο μυϊκό βοδινό.” • 165°F ωμές ζωϊκες τροφές μαγειρεμένες στο φούρνο μικροκυμάτων. |
| <p data-bbox="131 1110 380 1142">Κατά το κράτημα</p> | <p data-bbox="488 1110 756 1167">Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p> | <ul data-bbox="829 1110 1511 1199" style="list-style-type: none"> • Κρατήστε ζεστά “πιθανώς επικίνδυνα τρόφιμα” (PET) στους 140°F και πάνω. • Κρατήστε κρύα PET στους 41°F και κάτω. |
| <p data-bbox="147 1283 363 1314">Κατά την ψύξη</p>  | <p data-bbox="488 1283 756 1339">Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p> | <p data-bbox="829 1262 1511 1293">Ψύχετε μαγειρεμένα “Πιθανώς Επικίνδυνα Τρόφιμα” (PET)</p> <ul data-bbox="829 1293 1511 1671" style="list-style-type: none"> • 140°F με 70°F σε 2 ώρες ή λιγότερο. • 70°F με 41°F σε 4 ώρες ή λιγότερο. • Ψύχετε φαγητά που ετοιμάστηκαν κρύα στους 41°F ή λιγότερο, μέσα σε 4 ώρες. • Σημειώστε την ημερομηνία σε κρύα φαγητά που ετοιμάστηκαν στο μέρος και διατηρήθηκαν για περισσότερο από 24 ώρες με την ημερομηνία λήξης: <ul data-bbox="854 1514 1438 1633" style="list-style-type: none"> • στους 41°F -7 μέρες συμπεριλαμβάνοντας την μέρα ετοιμασίας. • στους 45°F -4 μέρες συμπεριλαμβάνοντας την μέρα ετοιμασίας. • Ψύχετε φαγητά σε ρηχά δοχεία (4 ίντσες ή λιγότερο). |
| <p data-bbox="164 1734 347 1801">Κατά το Ξαναζέσταμα</p> | <p data-bbox="488 1734 756 1822">Επιβίωση και Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p> | <ul data-bbox="829 1734 1422 1791" style="list-style-type: none"> • Ξαναζεστάνετε γρήγορα PET στους 165°F (2 ώρες ή λιγότερο) και διατηρήστε στους 140°F. |

ΕΜΠΟΔΙΣΤΕ ΤΗΝ ΜΟΛΥΝΣΗΝ

| Βασική Αρχή | Κίνδυνος | Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων |
|--|---|--|
| <p>Προστατέψτε τα τρόφιμα από μόλυνση</p>  | <p>Μικροβιολογική και Σωματική Μόλυνση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Εμποδίστε επαφή με γυμνά χέρια με τρόφιμα έτοιμα για κατανάλωση χρησιμοποιώντας γάντια μιας χρήσεως, χαρτί αλλαντικών, σπάτουλες, τσιμπίδες ή εργαλεία μιας χρήσεως. • Ελαχιστοποιήστε την επαφή με γυμνά χέρια με εκτεθειμένα τρόφιμα που δεν είναι έτοιμα για κατανάλωση. • Αποθηκεύστε τρόφιμα σε σκευασμένα δοχεία ή στο αρχικό πακετάρισμα. • Μην αποθηκεύτε πακεταρισμένα τρόφιμα σε απορροφητικά τακέα σε άμεση επαφή με πάγο ή νερό. • Μην αποθηκεύτε μη-πακεταρισμένα τρόφιμα ε άμεση επαφή με αστράγγιστο πάγο. • Πλένετε φρούτα και λαχανικά πριν το μαγείρεμα ή το σερβίρισμα. • Αποθηκεύστε τρόφιμα σε καθαρό και ξηρό μέρος που δεν εκτείνεται σε εκχειλίσεις, σκόνη ή άλλες μολυντικές ουσίες, και είναι 6 ίντσες πάνω από το πάτωμα. |
| <p>Εμποδίστε Μόλυνση Διασταύρωσης</p>  | <p>Μόλυνση Διασταύρωσης</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Χωρίστε ωμές ζωϊκές τροφές από ζωϊκές τροφές έτοιμες για κατανάλωση και άλλα έτοιμα φαγητά (σουσί, μαλάκια ψαρικά, φρούτα και λαχανικά) κατά την αποθήκευση, προετοιμασία, κράτημα και σερβίρισμα. |
| | <p>Μικροβιολογική Μόλυνση</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Καθαρήστε και απολυμάνετε θερμομέτρα τροφίμων πριν και μετά τον έλεγχο θερμοκρασίας ωμών και έτοιμων τροφών. |
| | <p>Μόλυνση Διασταύρωσης</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Μην αναμειγνύετε ωμές ζωϊκές τροφές με μαγειρεμένα τρόφιμα. |
| <p>Διατηρήστε Επιφάνειες Τροφίμων Καθαρές</p>  | <p>Μικροβιολογική Μόλυνση</p> | <p>Καθαρήστε και απολυμάνετε εξοπλισμό και εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πριν τη χρήση διαφορετικού είδους ωμής ζωϊκής τροφής (βοδινό, ψάρια, αρνί, χοιρινό και πουλερικά). • Όταν αλλάζετε εργασία μεταξύ ωμών τροφίμων και έτοιμων τροφών. • Μεταξύ της προετοιμασίας ωμών φρούτων και λαχανικών, και Πιθανώς Επικίνδυνα Τρόφιμα. • Οποιαδήποτε στιγμή έχει συμβεί μόλυνση. • Κάθε 4 ώρες αν χρησιμοποιήθηκαν με Πιθανώς Επικίνδυνα Τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου πάνω από 55°F. • Καθαρήστε και απολυμάνετε θερμομέτρα τροφίμων πριν τη χρήση και αποθήκευση. |

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΥΓΙΗ

| Βασική Αρχή | Κίνδυνος | Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων |
|--|---|--|
| Σκεφτείτε την Πηγή και την Κατάσταση των Τροφίμων | Μικροβιολογική, Σωματική και Χημική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε τρόφιμα από εγκεκριμένους τροφοδότες. Μην χρησιμοποιήτε τρόφιμα που παρασκευάστηκαν σε σπίτι. Μην χρησιμοποιήτε τρόφιμα από διογκωμένα ή κοιλωμένα δοχεία. |
|  Χρησιμοποιήστε Ασφαλές νερό | Μικροβιολογική και Χημική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε μόνο ασφαλές, πόσιμο νερό. Ο πάγος για τρόφιμα πρέπει να παρασκευάζεται από πόσιμο νερό. |
| Χρησιμοποιήστε Ασφαλή Μετακίνηση | Μικροβιολογική και Χημική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Προστατέψτε τα τρόφιμα από μόλυνση κατά την μετακίνηση. Μεταφέρετε σε καθαρά οχήματα και εξοπλισμό. Διατηρήστε ψυγμένα τρόφιμα κρύα (41°F ή κάτω). Διατηρήστε ζεστά τρόφιμα ζεστά (140°F ή πάνω). |
| Χρησιμοποιήστε και Αποθηκεύστε Χημικά και Παρασιτοκτονα με Ασφάλεια | Χημική Μόλυνση | <ul style="list-style-type: none"> Αποθηκεύστε και χρησιμοποιήστε μόνο χημικά που είναι απολύτως απαραίτητα. Χρησιμοποιήστε χημικά σύμφωνα με τις οδηγίες του παρασκευαστή. Μην αποθηκεύτε χημικά όπου μπορούν να μολύνουν εξοπλισμό τροφίμων, εργαλεία, ρούχα, και είδη μιας χρήσεως. Μόνο άτομα με άδεια μπορούν να χρησιμοποιούν παρασιτοκτόνα. |

Η Σύμπραξη της Μασσαχουσέτης για την Εκπαίδευση Ασφάλειας Τροφίμων είναι μια συνεργασία μεταξύ του Πανεπιστημίου της Μασσαχουσέτης Επέκταση Εκπαίδευσης Προγράμματος Διατροφής και τοπικών και ομοσπονδιακών εταιριών και οργανισμών δουλεύοντας με καταναλωτές, ρυθμιστές και εργατές στην προετοιμασία και επεξεργασία τροφίμων, σερβίρισμα φαγητού και λιανική πώληση. Στόχος είναι να μειωθούν οι τροφικές λοιμώξεις στη Μασσαχουσέτη με την:

- βελτίωση της γνώσης ασφάλειας τροφίμων και ικανοτήτων ομάδων στόχου
- μόνρφωση ομάδων στόχου με συστηματική προσέγγιση της ασφάλειας τροφίμων
- αύξηση συνεργασίας και επικοινωνίας μεταξύ συνεργατών

Συμμετοχικοί φορείς συμπεριλαμβάνουν:

- MA Υπουργείο Εκπαίδευσης
- MA Υπουργείο Τροφίμων & Γεωργίας
- MA Υπουργείο Δημόσιας Υγείας
- MA Σύλλογος Περιβαλλοντικής Υγείας
- MA Εκτελεστικό Γραφείο Ακταίων Σχέσεων
- MA Σύλλογος Τροφίμων
- Τράπεζες Τροφίμων Μασσαχουσέτης
- Προγράμματα Πρωτοπορείας Μασσαχουσέτης
- MA Σύλλογος Υπευθύνων Υγείας
- MA Σύλλογος Επιθεωρητών Γάλακτος, Τροφίμων & Περιβάλλοντος
- MA Σύλλογος Εστιατορίων
- MA Σύλλογος Σχολικής Τροφικής Υπηρεσίας
- ΗΠΑ Υπουργείο Γεωργίας -Υπηρεσία Τροφίμων & Διατροφής (NERO)
- ΗΠΑ Υπουργείο Γεωργίας -Υπηρεσία Ασφάλειας Τροφίμων & Επιθεωρήσεων
- ΗΠΑ Διοίκηση Τροφίμων και Φαρμάκων



Συνεργασία του Τμήματος Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών. Δημιουργήθηκε από το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Διατροφής του UMass Extension, και τη Σύμπραξη της Μασσαχουσέτης για την Ασφάλεια των Τροφίμων, με την υποστήριξη του Τμήματος Εκπαίδευσης της Μασσαχουσέτης. Το UMass Extension παρέχει ίσες ευκαιρίες σε προγράμματα και εργασία. NU-0139:07/2002.



UMass
Extension



Greek
Massachusetts Department of
ELEMENTARY & SECONDARY
EDUCATION