
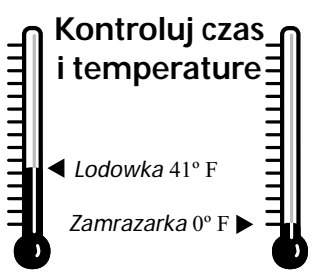
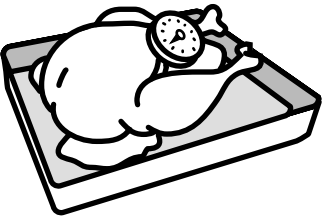
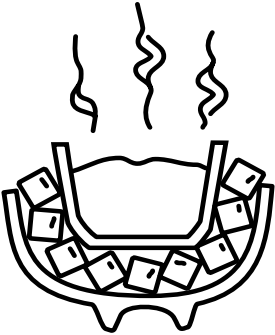


Bezpiecznej Żywności dla Pracowników Żywnienia

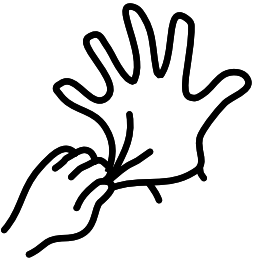
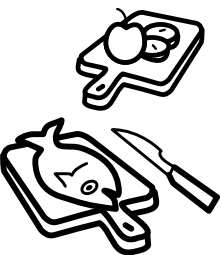
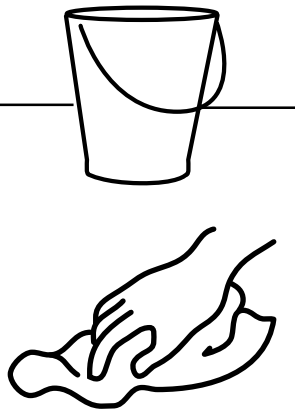
Większość chorób spowodowanych żywnością można uniknąć przez odpowiednie obchodzenie się z produktami żywności. Najbardziej ryzykowne są produkty zwierzęce, jak też gotowana fasola, ryż, i makaron. Nazywamy je "Produktami Hazardowymi" (PHFs). Poniższe zasady pomogą Ci przygotować i podawać zdrową żywność. Poniższe rekomendacje zgodne są z Kodem Żywnienia zatwierdzonym przez FDA w 1999 roku.

DBAJ O ZDROWIE		
Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Dbaj o zdrowie</p>	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nie przygotowywaj jedzenia kiedy jesteś chory lub kiedy masz otwartą ranę na dloniach lub na rekach. O chorobach doniesz menadżerowi. Unikaj kaszlenia i kichania w miejscach z żywnością.
<p>Zachowuj czystość osobistą</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<p>Zawsze myj ręce po:</p> <ul style="list-style-type: none"> użyciu toalety. kaszleniu, kichaniu, lub używaniu chusteczek. pracy przy nieprzepracowanej żywności. dotykaniu brudnego wyposażenia, zastawy, sztućców. wyrzucaniu śmieci.
	<p>Współ-zanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> Myj ręce w wyznaczonym do tego zlewie.
	<p>Kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> Przy pracy nosz czyste ubrania.
	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ochroniaj włosy, kiedy przygotowujesz żywność. Nie jedz, nie pij i nie pal przy przygotowywaniu żywności. Obcinał paznokcie.
KONTROLUJ CZAS I TEMPERATURĘ		
Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Kontroluj czas i temperaturę</p>  <p>Przy odbieraniu potraw</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Nie przechowuj produktów w strefie niebezpiecznej. 41°F - 140°F</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzaj temperaturę przeznaczonym do tego specjalnym termometrem. <p>Odbieraj i przechowuj produkty przy odpowiedniej temperaturze</p> <ul style="list-style-type: none"> Trzymaj produkty w lodówce przy 41°F lub poniżej. Zamrażaj produkty przy 0°F lub poniżej.
<p>Przy przygotowywaniu potraw</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Odmrażaj produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> w lodówce. pod bieżącą wodą poniżej 70°F przez dwie godziny lub mniej. w kuchenke mikrofalowej przed gotowaniem lub jako część procesu gotowania.

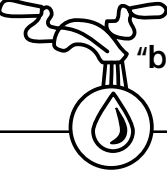
KONTROLUJ CZAS I TEMPERATURĘ

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Kontroluj czas i temperaturę</p> <p>Przy gotowaniu</p> 	<p>Utrzymywanie bakterii, Rozwój toksyn</p>	<p>Gotuj poniżej wymienione produkty do temperatury:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 165°F przez 15 sekund: drob, mięso z nadzieniem, ryby, makaron i nadzienie zawierające mięso, drobi lub ryby. • 165°F przez 15 sekund: mielony drobi, indyk. • 155°F przez 15 sekund lub 158°F natychmiastowo: mielone mięsa (sproszkowane lub wytłaczane) jak też sproszkowane: ryby, mięso i surowe jajka nie przygotowane do natychmiastowej konsumpcji. • 145°F przez 15 sekund: ryby, mięso, wieprzowina i jajka w skorupce przygotowane do natychmiastowej konsumpcji. • 145°F przez 3 minuty: mięso wołowe, mięso wieprzowe i konserwy z wołowiny. • 145°F po obu stronach kotlety wołowe opisane jako "whole muscle intact beef." • 165°F surowe produkty zwierzęce gotowane w mikrofalowce.
<p>Przy przechowywaniu</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przechowuj gorące pokarmy, Produkty Hazardowe (PHFs), przy temperaturze 140°F lub powyżej. • Przechowuj chłodne Produkty Hazardowe (PHFs) przy temperaturze 41°F lub poniżej.
<p>Przy oziębieniu</p> 	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Oziębiamy Produkty Hazardowe (PHFs):</p> <ul style="list-style-type: none"> • od 140°F do 70°F przez 2 godziny lub krócej. • od 70°F do 41°F przez 4 godziny lub krócej. • Oziębiamy produkty przygotowywane na zimno od 41°F lub poniżej w ciągu 4 godzin. • Zaznacz i zapisz datę na produktach przygotowywanych na zimno na miejscu i trzymanyh przez ponad 24 godziny; zaznacz datę wyrzucenia. Produkty mogą być przechowywane: <ul style="list-style-type: none"> • przy 41°F – przez 7 dni włączając datę produkcji • przy 45°F – przez 4 dni włączając datę produkcji • Oziębiamy produkty w płytkich pojemnikach (4 inches lub mniej).
<p>Przy odgrzewaniu</p>	<p>Utrzymywanie bakterii, Rozwój toksyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Natychmiast podgrzewaj produkty hazardowe PHF do 165°F (2 godziny lub krócej) i utrzymuj je w temp. 140°F.

ZAPOBIEGAJ ZANIECZYSZCZENIU/ZAKAZENIU PRODUKTOW

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Zapobiegaj zanieczyszczeniu żywności</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapobiegaj bezpośredniemu kontaktowi rąk z jedzeniem. Używaj rękawic jednorazowego użytku, łopatek, szczyptec lub sztućcy jednorazowego użytku. • Unikaj kontaktu dłońmi z potrawami jeszcze nie przygotowanymi. • Przechowuj jedzenie w zakrytych pojemnikach lub w oryginalnym opakowaniu. • Nie przechowuj potraw w opakowaniach absorbujących blisko lodu lub wody. • Nie przechowuj nieopakowanych produktów w styczności z wilgotnym ryżem. • Myj owoce i warzywa przed gotowaniem lub podawaniem do jedzenia. • Przechowuj jedzenie w czystych, suchych pomieszczeniach, którym nie grozi zalanie, zakurzenie lub inne zanieczyszczenie. Produkty przechowuj 6 inches nad podłogą.
<p>Zapobiegaj współzanieczyszczeniu</p> 	<p>Współzanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oddziel surowe mięso od potraw gotowych do spożycia (sushi, ryby: miecza i skorupiaki, owoce i warzywa) w czasie przechowywania, przygotowywania, przetrzymywania i podawania.
	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umyj i zdezynfekuj termometr do mierzenia temperatury jedzenia przed i po mierzeniu temperatury następujących produktów: produktów surowych, jak też produktów gotowych do podawania.
	<p>Współzanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie mieszaj surowego mięsa z produktami przegotowanymi.
<p>Utrzymuj czystość powierzchni kontaktu z jedzeniem</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<p>Umyj i zdezynfekuj powierzchnie, naczynia, sztućce mające styczność z jedzeniem w następujących sytuacjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przed używaniem różnych typów mięs (wołowiny, ryb, baraniny, wieprzowiny lub drobiu). • Kiedy przestajesz pracować przy surowym mięsie i zaczynasz prace nad potrawami gotowymi do spożycia. • Pomiedzy przygotowywaniem nieprzegotowanych owoców, warzyw i pokarmów potencjalnie hazardowych. • Kiedykolwiek podejrzewasz, że mogło nastąpić zatrucie. • Co 4 godziny, kiedy pracujesz nad pokarmami potencjalnie hazardowymi w temperaturze pokojowej wyższej niż 55°F. • Umyj i zdezynfekuj termometr do potraw przed jego używaniem i przechowywaniem.

KONTROLUJ ZYWNOSC

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
Zapoznaj się ze źródłem i stanem żywności	Zanieczyszczenie mikrobiologiczne, chemiczne i przez kontakt fizyczny	<ul style="list-style-type: none"> • Używaj produktów ze znanych źródeł. • Nie używaj produktów przygotowywanych w prywatnych domach. • Nie używaj produktów ze zniszczonych konserw lub ze zniszczonych opakowań.
 <p>Używaj "bezpiecznej" wody</p>	Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Używaj bezpiecznej (czystej, pitnej) wody. • Lod na jedzenie produkuj wyłącznie z wody pitnej.
Dbaj o transport żywności	Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Zabezpieczaj produkty przed zanieczyszczeniem w czasie transportu. • Transportuj produkty w czystości. • Przechowuj produkty zamrożone w niskiej temperaturze (41°F lub poniżej). • Przechowuj produkty gorące w wysokiej temperaturze (140°F lub powyżej).
Przechowuj chemikalia i środki bakteriobójcze w bezpiecznych miejscach	Zanieczyszczenia chemiczne	<ul style="list-style-type: none"> • Przechowuj i używaj tylko niezbędnych chemikaliów. • Używaj środków chemicznych zgodnie z instrukcjami wytwórcy. • Nie przechowuj chemikaliów, gdzie mogą one zanieczyszczyć przyrządy do pracy nad jedzeniem, sztuczce, obrusy i inne artykuły. • Tylko osoby mające do tego licencje mogą używać środków bakteriobójczych.

Stowarzystwo Massachusetts dla Bezpieczeństwa nad Żywnością jest organizacją ustanowioną pomiędzy Programem Dietetyki przy University of Massachusetts i stanowymi, federalnymi agencjami, jak też organizacjami pracującymi z konsumentem, nadzorcami, pracownikami przy przygotowywaniu żywności, przetwarzaniu żywności, usługach, jak też dystrybucji. Jego celem jest zmniejszenie chorób wywołanych jedzeniem w Massachusetts poprzez:

- Poszerzanie wiedzy o bezpieczeństwie żywności i umiejętnym posługiwaniu się żywnością
- Nauczanie grup ryzyka o bezpiecznym obchodzeniu się z jedzeniem
- Zwiększanie współpracy i dialogu pomiędzy organizacjami

Agencje biorące udział w programie:

- Wydział Edukacji MA
- Wydział Żywności i Rolnictwa MA
- Wydział Zdrowia MA
- Stowarzyszenie Zdrowia Społecznego MA
- Biuro Spraw Emerytów MA
- Stowarzyszenie do Spraw Żywności MA
- Banki Żywności Massachusetts
- Program Pomocy Społecznej Massachusetts
- Stowarzyszenie Pracowników Zdrowia MA
- Stowarzyszenie Inspektorów do Spraw Mleka, Żywności i Środowiska MA
- Stowarzyszenie Restauracji MA
- Stowarzyszenie Usług MA
- Wydział Rolnictwa – Dział Żywności i Dietetyki USA (NERO)
- Wydział Rolnictwa – Dział Bezpieczeństwa Żywności USA (inspektorat)
- Wydział Żywności i Leków USA



Przygotowane przez Program Dietetyki przy Uniwersytecie Massachusetts we współpracy z Stowarzyszeniem do Spraw Bezpieczeństwa Żywności Stanu Massachusetts, z pomocą Wydziału Edukacji Uniwersytetu Massachusetts. UMass Extension Program zapewnia pełnouprawnienie w oferowanych programach i w procesie zatrudnienia. NU-0139:07/2002.

