

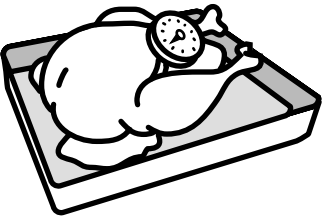
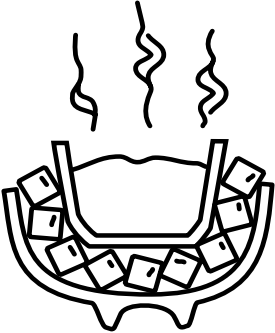


## Các Nguyên tắc An toàn thực phẩm dành cho người lao động về thực phẩm

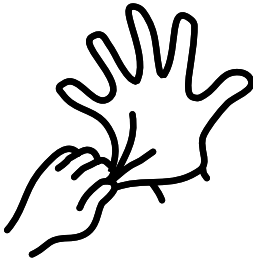
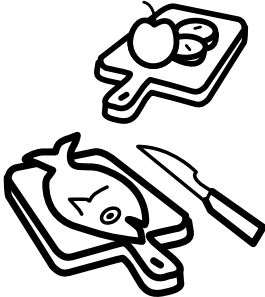

Hầu hết các bệnh gây ra do thực phẩm có thể tránh được nếu biết cách sử dụng đúng thực phẩm. Thực phẩm tạo ra từ nguồn động vật và các loại đậu, gạo và mỳ là dễ gây ra sự rủi ro đặc biệt. Các thức phẩm đó là "Các thức ăn dễ gây độc hại" (PHFas). Tuân theo những nguyên tắc cơ bản về an toàn thực phẩm và phương cách giữ gìn thực phẩm mà bạn sẽ chuẩn bị thì sẽ đảm bảo an toàn khi ăn. Các gợi ý sau đây hoàn toàn tuân theo những qui định về thực phẩm của FDA năm 1999

<b>Đảm bảo khỏe mạnh</b>		
Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Để có một sức khỏe tốt</b></p>	<p><b>Sự nhiễm bệnh do vi sinh vật</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không chế biến thực phẩm khi bạn bị ốm hoặc bị vết cắt hoặc vết đau trên tay hoặc cánh tay</li> <li> Báo cáo việc đau ốm cho người quản lý</li> <li>Tránh ho và hắt hơi tại khu vực có thực phẩm</li> </ul>
<p><b>Giữ gìn vệ sinh cá nhân tốt</b></p> 	<p><b>Sự nhiễm bệnh do vi sinh vật</b></p>	<p><b>Đạn luôn luôn tay sau khi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Đi vệ sinh</li> <li>Ho, hắt hơi, hoặc sử dụng khăn mùi xoa hay giấy lau</li> <li>Tiếp xúc với thực phẩm thô</li> <li>Sử dụng các trang thiết bị hay đồ dùng bẩn</li> <li>Đi đổ rác</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh đan xen nhau</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng bồn rửa tay.</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mặc quần áo làm việc sạch sẽ.</li> </ul>
	<p><b>Nhiễm bệnh do vi sinh vật và từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đội mũ phòng tránh trong khi làm việc ở khu vực chuẩn bị thực phẩm</li> <li>Không ăn, uống và hút thuốc trong khi chuẩn bị thực phẩm</li> <li>Cắt ngắn móng tay</li> </ul>
<b>Kiểm soát về thời gian và nhiệt độ</b>		
Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Kiểm soát thời gian và nhiệt độ ...</b></p> 	<p><b>Sự tăng trưởng của vi trùng</b> <b>Sự sản xuất chất độc hại</b></p>	<p><b>Để thực phẩm bên ngoài "Khu vực nguy hiểm":</b> <b>41°F - 140°F</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng ống đo nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.</li> </ul> <p><b>Tiếp nhận và cất giữ thực phẩm ở nhiệt độ đúng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Thực phẩm để tủ lạnh ở dưới nhiệt độ là 41°F</li> <li>Thực phẩm để đông lạnh ở: vào nhiệt độ là 0°F hoặc dưới nữa</li> </ul>
<p><b>Trong quá trình chuẩn bị</b></p>	<p><b>Sự tăng trưởng của vi trùng</b> <b>Sự sản xuất chất độc hại</b></p>	<p><b>Làm tan chảy các thực phẩm đông lạnh trong:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tủ lạnh</li> <li>Nước lạnh có thể uống được ở vào nhiệt độ dưới 70°F trong thời gian hai tiếng hoặc ít hơn.</li> <li>Lò sấy của máy vi sóng theo nhu hướng dẫn nấu ăn hoặc theo từng phần của quá trình nấu ăn.</li> </ul>

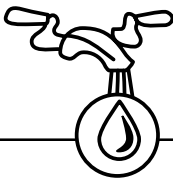
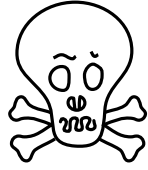
## Kiểm soát Thời Gian và Nhiệt độ

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p>Kiểm soát thời gian và nhiệt độ ...</p> <p>Trong khi nấu ăn</p> 	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<p>Nấu từng loại thực phẩm theo đúng nhiệt độ bên trong</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>165°F trong 15 giây:</b> thịt gia cầm, thịt phần, cá, mỳ ống và chất nhồi có thịt, gia cầm hoặc cá.</li> <li>• <b>165°F trong 15 giây:</b> thịt gia cầm, thịt gà tây nghiền nhỏ</li> <li>• <b>155°F trong 15 giây hoặc 158°F liên tục:</b> đối với các loại thịt nghiền nhỏ (thịt băm nhỏ) và các loại có thể nghiền nhỏ được: cá, thịt và trứng không phải chuẩn bị để thiếu thụ ngay.</li> <li>• <b>145°F trong 15 giây:</b> cá, thịt, thịt lợn và vỏ trứng là những thú dung để phục vụ ăn ngay.</li> <li>• <b>145°F trong 3 phút:</b> cả miếng thịt bò quay, cả miếng thịt lợn quay và quay góc miếng thịt bò.</li> <li>• <b>145°F ở bề mặt trên cùng hay bề mặt đáy</b> dưới của miếng thịt bò có dán nhãn để khẳng định là miếng thịt đó đáp ứng đi nghĩa của "một bấp thịt bò nguyên vẹn."</li> <li>• <b>165°F thực phẩm đông</b> vật thô để nấu trong máy vi sóng .</li> </ul>
<p>Trong khi cầm giữ</p>	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giữ các thực phẩm nóng để gây nguy hiểm (PHFas) ở vào nhiệt độ 140°F hoặc cao hơn.</li> <li>• Giữ các thực phẩm PHFas lạnh ở vào nhiệt độ 41°F hoặc thấp hơn.</li> </ul>
<p>Trong khi nấu</p> 	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<p>Làm lạnh các thực phẩm PHFas đã nấu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 140°F tới 70°F trong hai tiếng hoặc ít hơn</li> <li>• 70°F tới 41°F trong 4 tiếng hoặc ít hơn.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm lạnh thực phẩm tới nhiệt độ 41°F hay ít hơn.</li> <li>• Ghi ngày và đánh dấu các thực phẩm lạnh tại nơi làm việc và giữ nhiều hơn 24 tiếng so với ngày bỏ đi :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vào nhiệt độ 41°F - trong 7 ngày kể cả ngày sơ chế chuẩn bị</li> <li>• Vào nhiệt độ 45°F - trong 4 ngày kể cả ngày sơ chế chuẩn bị</li> </ul> </li> </ul> <p>Làm lạnh thực phẩm trong đồ đựng nông (4 inches hoặc ít hơn)</p>
<p>Trong khi làm nóng lại</p>	<p>Sự tăng trưởng của vi trùng Sự sản xuất chất độc hại</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm nóng lại nhanh PHFas tới nhiệt độ 165°F (hai tiếng hoặc ít hơn) và giữ ở nhiệt độ 140°F.</li> </ul>

## Cách Phòng tránh khỏi nhiễm bẩn

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><b>Bảo vệ thực phẩm khỏi nhiễm bẩn</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn vi sinh vật và từ vật chất</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không nên để tay trần tiếp xúc với thực phẩm sẵn sàng để ăn và sử dụng các dụng cụ như găng tay dùng xong thì bỏ đi, giấy lau thấm, dao bay, cái kẹp và các dụng cụ khác dùng xong thì bỏ đi.</li> <li>• Hạn chế đến mức tối thiểu việc tiếp xúc bằng tay trần với các thực phẩm mà chưa ở dạng chế biến sẵn sàng để ăn.</li> <li>• cất giữ thực phẩm trong các đồ đựng có nắp đậy hoặc để ở dạng đóng gói nguyên vẹn.</li> <li>• Không nên cất giữ các thực phẩm trong dạng đóng gói để thấm mà để tiếp xúc trực tiếp với đá hoặc nước.</li> <li>• Rửa hoa quả và rau trước khi nấu hoặc sơ chế.</li> <li>• Cất giữ các thực phẩm ở vị trí sạch sẽ, khô ráo và không dễ bị vấy bẩn, phủ bụi hoặc các chất nhiễm bẩn khác và phải đặt cao hơn mặt sàn nhà là 6 inches</li> </ul>
<p><b>Phòng tránh nhiễm bẩn đan xen</b> <b>Nhiễm bẩn đan xen</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn đan xen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cất riêng rẽ các thực phẩm đông vật thô chưa sơ chế ra khỏi các thực phẩm động vật đã sẵn sàng để ăn và các thực phẩm khác đã sẵn sàng để ăn (sushi, molluscan, hải sản có vỏ, hoa quả và rau) trong quá trình lưu giữ, sơ chế, chuyển và phục vụ.</li> </ul>
	<p><b>Sự nhiễm bẩn vi sinh vật</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm sạch và giữ vệ sinh các nhiệt kế đo thực phẩm trước khi và sau khi kiểm tra các thực phẩm dạng thô và dạng sẵn sàng để ăn..</li> </ul>
<p><b>Giữ thực phẩm tiếp xúc bề mặt một cách sạch sẽ</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn vi sinh vật</b></p>	<p><b>Làm sạch và giữ vệ sinh các thức ăn khi tiếp xúc với thiết bị và dụng cụ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trước khi bạn sử dụng một loại khác của thực phẩm động vật ở dạng thô (thịt bò, cá, thịt cừu, thịt lợn và thịt gia cầm).</li> <li>• Nếu khi bạn thay đổi tiếp xúc từ thực phẩm ở dạng thô sang thực phẩm ở dạng sẵn sàng để ăn.</li> <li>• Trong khi sơ chế hoa quả tươi và rau và những thực phẩm dễ gây nguy hiểm.</li> <li>• Ở bất cứ lúc nào khi hoạt động mà sự nhiễm bẩn dễ xảy ra</li> <li>• Cứ 4 tiếng một lần khi tiếp xúc với các thực phẩm để gây nguy hiểm ở vào nhiệt độ trong phòng không cao hơn là 55°F.</li> <li>• Làm sạch và giữ vệ sinh các nhiệt kế đo thực phẩm trước khi sử dụng và khi đem cất đi .</li> </ul>

## Trông coi việc cung cấp thực phẩm một cách đảm bảo

Các nguyên tắc cơ bản	Mối nguy hiểm	Thông điệp về An toàn thực phẩm
<p><i>Xem xét các nguồn và điều kiện của thực phẩm</i></p>	<p><b>Sự nhiễm bẩn vi sinh vật, vật chất và hóa học</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng nguồn thực phẩm từ những người cung cấp đã được xét duyệt.</li> <li>Không sử dụng thực phẩm chuẩn bị từ một nhà riêng.</li> <li>Không sử dụng thực phẩm từ những bình đựng lồi lõm hoặc từ dạng đóng gói hỏng</li> </ul>
 <p><b>Sử dụng nước an toàn</b></p>	<p><b>Sự nhiễm bẩn vi sinh vật và hóa học</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chỉ sử dụng nước uống được</li> <li>Khi làm đá để giữ thực phẩm phải dùng nước uống được</li> </ul>
<p><b>Sử dụng Việc chuyên chở/ Vận chuyển An toàn</b></p>	<p><b>Sự nhiễm bẩn vi sinh vật và hóa học</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bảo vệ thực phẩm tránh khỏi sự nhiễm bẩn trong quá trình vận chuyển.</li> <li>Vận chuyển trong phương tiện xe cộ và dụng cụ sạch sẽ.</li> <li>Giữ cho các thực phẩm lạnh (41°F hoặc thấp hơn).</li> <li>Giữ cho các thực phẩm nóng nóng (140°F hoặc cao hơn).</li> </ul>
<p><b>Sử dụng và cất giữ các chất hóa học và diệt sâu bọ một cách an toàn</b></p> 	<p><b>Nhiễm bẩn hóa học</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cất giữ và chỉ sử dụng các chất hóa học một khi hoàn toàn phải cần đến.</li> <li>Sử dụng các chất hóa học theo đúng nhu sự hướng dẫn của các nhà sản xuất.</li> <li>Không nên cất giữ các chất hóa học ở chỗ mà chúng có thể gây nhiễm bẩn tới các dụng cụ thực phẩm, thiết bị, vải bọc và công việc phục vụ đơn lẻ</li> <li>Chỉ có những cá nhân được cấp giấy phép hành nghề thì mới sử dụng đến các thuốc diệt trừ sâu bọ.</li> </ul>

Chương trình cộng tác Massachusetts dành cho việc Giáo dục An toàn thực phẩm là một sự hợp tác được thiết lập giữa Trường Đại học Massachusetts Mở rộng về chương trình Giáo dục dinh dưỡng, các cơ quan của tiểu bang và liên bang và các hiệp hội làm việc cùng với người tiêu thụ, các nhà đặt qui định và các người làm việc về thực phẩm trong khi chuẩn bị sơ chế, chế biến thực phẩm, phục vụ, việc ăn uống, và các cơ sở bán hàng lẻ. Mục tiêu của chương trình là giảm các loại bệnh gây ra do thực phẩm tại Massachusetts bằng cách

- Nâng cao nhận thức về an toàn thực phẩm và các kỹ năng cho các nhóm đối tượng
- Giáo dục các nhóm đối tượng theo phương pháp hệ thống về an toàn thực phẩm
- Nâng cao sự cộng tác và giao tiếp của các đối tượng

### Các cơ quan tham gia gồm có:

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bộ Giáo dục Tiểu bang MA</li> <li>• Bộ Thực phẩm và Nông nghiệp Tiểu bang MA</li> <li>• Bộ sức khỏe Cộng đồng MA</li> <li>• Hội Sức khỏe Môi trường MA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ủy ban Điều phối về các vấn đề người cao tuổi</li> <li>• Hiệp Hội Thực phẩm MA</li> <li>• Các Ngân hàng Thực phẩm Massachusetts</li> <li>• Chương trình Head Start Massachusetts</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hiệp Hội các viên chức về sức khỏe MA</li> <li>• Hiệp Hội Giám sát về Sữa, Thực phẩm và Môi trường MA</li> <li>• Hiệp Hội Các Quán ăn MA</li> <li>• Hiệp Hội Phục vụ ăn uống trường học MA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bộ Nông Nghiệp, Thực phẩm và Dịch vụ Dinh dưỡng của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ (NERO)</li> <li>• Bộ Nông Nghiệp, An toàn Thực phẩm và Giám sát dịch vụ của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ</li> <li>• Quản lý Hành chính về Thực phẩm và thuốc uống của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ</li> </ul> |
|--|--|--|--|



Massachusetts Department of  
**ELEMENTARY & SECONDARY  
EDUCATION**

Tài liệu do Chương trình Giáo dục Dinh Dưỡng của Đại học UMass Mở Rộng với sự trợ giúp của Bộ Giáo dục Massachusetts trong việc hợp tác với Massachusetts Partnership về Giáo dục An toàn Thực phẩm. Đại học Mở rộng UMass cung cấp mọi cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.



VIETNAMESE  
UMass  
**Extension**