



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” (ΠΕΤ). 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 2013 της Υπηρεσίας Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).

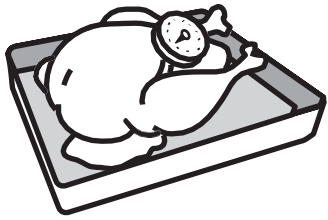
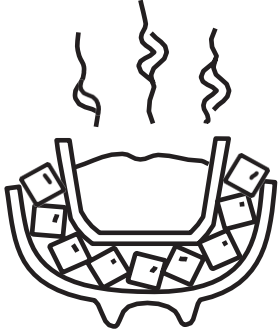
ΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ

Βασική Αρχή	Κίνδυνος	Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων
Διατηρήστε την υγεία 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 χρησιμοποιήτε χαρτομάντηλο. δουλεύετε με ωμά τρόφιμα. χρησιμοποιήτε βρώμικα εργαλεία ή μαγειρικά σκεύη. βγάξετε έξω τα σκουπίδια.
	Μόλυνση Διασταύρωσης	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε έναν καθορισμένο νεροχύτη χεριών.
	Σωματική Μυλνση	<ul style="list-style-type: none"> Φορέστε καθαρά ρούχα στη δουλειά.
	Μικροβιολογική και Σωματική Μόλυνση	<ul style="list-style-type: none"> Να φοράτε αποτελεσματικό προστατευτικό για τα μαλλιά σας ενώ εργάζεστε σε χώρο τροφίμων. Μην τρώτε, πίνετε, ή καπνίζετε ενώ ετοιμάζετε φαγητό. Διατηρήστε τα νύχια σας κομμένα.

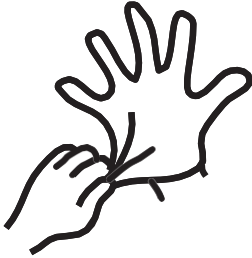
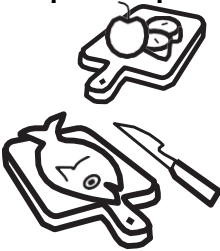

ΕΛΕΓΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Βασική Αρχή	Κίνδυνος	Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων
Ελέγξτε Χρόνο και Θερμοκρασία 	Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης	Διατηρήστε τα τρόφιμα έξω από τη “Ζώνη Κινδύνου”: 41°F -135°F <ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε βαθμονομημένο θερμομέτρο 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 τρεχούμενο νερό κάτω από 70°F για 2 ώρες ή λιγότερο. Φούρνος μικροκυμάτων που ακολουθείται από το μαγείρεμα ή ως μέρος του διαδικασίας μαγειρέματος.



ΕΛΕΓΕΤΕ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Βασική Αρχή	Κίνδυνος	Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων
<p>Ελέγξτε Χρόνο και Θερμοκρασία</p> <p>Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος</p> 	<p>Επιβίωση βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p>	<p>Μαγειρέψτε κάθε τρόφιμο στην κατάλληλη εσωτερική θερμοκρασία:</p> <ul style="list-style-type: none"> - για 15 δευτερόλεπτα: <ul style="list-style-type: none"> πουλερικά, γεμιστό κρέας, ψάρι, ζυμαρικά και γέμιση που περιέχει κρέας, πουλερικά ή ψάρι. - 165 °F για 15 δευτερόλεπτα: <ul style="list-style-type: none"> κιμάς πουλερικών, γαλοπούλα. - 155 °F για 15 δευτερόλεπτα ή 158 °F ακαριαία: για κιμάδες (μηχανικά τρυφεροί και εγχυόμενοι κρέατα) και τα ακόλουθα τεμαχισμένα: ψάρια, κρέας και ωμά αυγά που δεν προετοιμάζονται για άμεση κατανάλωση. - 145 °F για 15 δευτερόλεπτα: <ul style="list-style-type: none"> ψάρια, κρέας, χοιρινό κρέας και ωμά αυγά με κέλυφος που προορίζονται για άμεση κατανάλωση. - 145 °F για 3 λεπτά: <ul style="list-style-type: none"> Ολόκληρα ψητά μοσχαρίσια κρέατα, ολόκληρα ψητά χοιρινά κρέατα και κορν μπιφ. ψητά. - 145 °F στην επάνω και κάτω επιφάνεια <ul style="list-style-type: none"> μιας μοσχαρίσιας μπριζόλας που επισημαίνεται ότι πληροί τις τον ορισμό του "ολόκληρου μυϊκού άθικτου βοείου κρέατος". - 165 °F ωμά ζωικά τρόφιμα <ul style="list-style-type: none"> μαγειρεμένα σε φούρνο μικροκυμάτων
<p>Κατά τη διάρκεια της κράτησης</p>	<p>Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ασφάλεια ελέγχου χρόνου/θερμοκρασίας (TCS) Τρόφιμα στους 135°F και άνω. • Κρατήστε τα κρύα τρόφιμα TCS στους 41°F ή χαμηλότερα.
<p>Κατά την ψύξη</p> 	<p>Ανάπτυξη βακτηριδίων, Παραγωγή τοξίνης</p>	<p>Ψύχετε μαγειρεμένα “Πιθανώς Επικίνδυνα Τρόφιμα”(ΠΕΤ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135°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 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>Κατά τη διάρκεια της αναθέρμανσης</p>	<p>Βακτηριακή επιβίωση και ανάπτυξη, Παραγωγή τοξινών</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ζεσταίνετε γρήγορα τα τρόφιμα TCS στους 165 °F (2 ώρες ή λιγότερο) και διατηρήστε τα στους 135°F

ΕΜΠΟΔΙΣΤΕ ΤΗΝ ΜΟΛΥΝΣΗ

Βασική Αρχή	Κίνδυνος	Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων
<p data-bbox="152 226 394 338">Προστατεύστε τα τρόφιμα από μόλυνση</p> 	<p data-bbox="505 233 740 296">Μικροβιολογική και Σωματική Μόλυνση</p>	<ul data-bbox="829 243 1503 825" 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 σκεασμένα 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 data-bbox="142 856 370 961">Αποτρέψτε τη Διασταυρούμενη μόλυνση</p> 	<p data-bbox="483 877 764 909">Μόλυνση Διασταύρωσης</p>	<ul data-bbox="829 863 1495 982" style="list-style-type: none"> • Χωρίστε ωμές ζωικές τροφές από ζωικές τροφές έτοιμες για κατανάλωση και άλλα έτοιμα φαγητά (σούσι, μαλάκια ψαρικά, φρούτα και λαχανικά) κατά την αποθήκευση, προετοιμασία, κράτημα και σερβίρισμα.
	<p data-bbox="524 1062 716 1125">Μικροβιολογική Μόλυνση</p>	<ul data-bbox="829 1052 1487 1115" style="list-style-type: none"> • Καθαρίστε και απολυμάνετε θερμομέτρα τροφίμων πριν και μετά τον έλεγχο θερμοκρασίας ωμών και Έτοιμων τροφών.
	<p data-bbox="483 1182 764 1213">Μόλυνση Διασταύρωσης</p>	<ul data-bbox="829 1171 1438 1234" style="list-style-type: none"> • Μην αναμιγνύετε ωμές ζωικές τροφές με μαγειρεμένα τρόφιμα.
<p data-bbox="110 1266 407 1423">Διατηρήστε τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα καθαρές</p> 	<p data-bbox="524 1266 716 1329">Μικροβιολογική Μόλυνση</p>	<p data-bbox="829 1266 1516 1329">Καθαρίστε και απολυμάνετε τον εξοπλισμό που έρχεται σε επαφή με τρόφιμα και σκεύη:</p> <ul data-bbox="829 1339 1516 1833" style="list-style-type: none"> • Πριν χρησιμοποιήσετε έναν διαφορετικό τύπο ωμής ζωικής τροφής (βοδινό κρέας, ψάρι, αρνί, χοιρινό κρέας και πουλερικά). • Όταν αλλάζετε από την εργασία με ωμά τρόφιμα σε να εργάζεστε με έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα. • Μεταξύ της προετοιμασίας ωμών φρούτων και λαχανικών και Έλεγχος χρόνου/θερμοκρασίας για την ασφάλεια των τροφίμων. • Σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της εργασίας όταν η μόλυνση μπορεί να έχει συμβεί. • Κάθε 4 ώρες εάν χρησιμοποιείται με τον έλεγχο χρόνου/θερμοκρασίας για τρόφιμα ασφαλείας σε θερμοκρασία δωματίου μεγαλύτερη από 55 °F. • Καθαρίστε και απολυμάνετε τα θερμομέτρα τροφίμων πριν τα χρησιμοποιήσετε και την αποθήκευση.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΦΟΔΙΑΣΜΟ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΥΓΙΗ

Βασική Αρχή	Κίνδυνος	Μήνυμα Ασφάλειας Τροφίμων
Εξετάστε την πηγή και την κατάσταση της τροφής	Μικροβιολογική, Φυσική και Χημική Μόλυνση	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε τρόφιμα από εγκεκριμένους προμηθευτές. Μην χρησιμοποιείτε τρόφιμα που παρασκευάζονται σε ιδιωτικό σπίτι. Μην χρησιμοποιείτε τρόφιμα από κονσέρβες με φουσκώματα ή βαθουλώματα ή από κατεστραμμένη συσκευασία.
 <p>Χρησιμοποιήστε ασφαλές νερό</p>	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 Μεταφορά/ Μετακίνηση	Μικροβιολογική και Χημική Μόλυνση	<ul style="list-style-type: none"> Προστατεύστε τα τρόφιμα από τη μόλυνση κατά τη μεταφορά. - Μεταφορά με καθαρά οχήματα και εξοπλισμό. - Διατηρήστε τα τρόφιμα στο ψυγείο κρύα (41°F ή λιγότερο). - Διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα ζεστά (135°F ή περισσότερο).
<p>Χρήση και αποθήκευση χημικών ουσιών και φυτοφαρμάκων με ασφάλεια</p> 	Χημική Μόλυνση	<ul style="list-style-type: none"> Αποθηκεύετε και χρησιμοποιείτε μόνο τα απολύτως απαραίτητα χημικά. -Χρησιμοποιείτε τα χημικά σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών Μην αποθηκεύετε χημικές ουσίες σε σημεία όπου μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα. εξοπλισμό, σκεύη, λινά και είδη μιας χρήσης/μιας χρήσης αντικείμενα. Μόνο εξουσιοδοτημένα άτομα πρέπει να εφαρμόζουν φυτοφάρμακα

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 των γνώσεων και των δεξιοτήτων για την ασφάλεια των τροφίμων μεταξύ των ομάδων-στόχων
- Εκπαίδευση των ομάδων-στόχων σε μια συστηματική προσέγγιση για την ασφάλεια των τροφίμων
 - Αύξηση των συνεργασιών και της επικοινωνίας μεταξύ των εταιρών

Συμμετοχικοί φορείς συμπεριλαμβάνουν:

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Τμήμα Γεωργικών Πόρων της Μασσαχουσέτης • Τμήμα Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Μασσαχουσέτης • Τμήμα Δημόσιας Υγείας της Μασσαχουσέτης, Πρόγραμμα προστασίας τροφίμων • Εκτελεστικό Γραφείο Υποθέσεων Ηλικιωμένων της Μασσαχουσέτης | <ul style="list-style-type: none"> • Σύλλογος Τροφίμων Μασσαχουσέτης • Τράπεζες Τροφίμων Μασσαχουσέτης • ΜΑ Σύλλογος Εστιατόρων • ΜΑ Σύλλογος Περιβαλλοντικής Υγείας • ΜΑ Σύλλογος Υπευθύνων Υγείας | <ul style="list-style-type: none"> • Επέκταση της UMass • Πανεπιστήμιο του Άμχερστ - Τμήμα Διατροφής • ΗΠΑ Υπουργείο Γεωργίας -Υπηρεσία Ασφάλειας Τροφίμων & Επιθεωρήσεων • ΗΠΑ Διοίκηση Τροφίμων και Φαρμάκων |
|---|--|--|



Συνεργαζόμενο Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών. Αναπτύχθηκε από το UMass Extension Nutrition Education Program με την υποστήριξη του Υπουργείου Παιδείας της Μασσαχουσέτης σε συνεργασία με το Massachusetts Partnership for Food Safety Education. UMass Extension παρέχει ίσες ευκαιρίες στα προγράμματα και την απασχόληση. NU-013 Αναθεωρημένο: 04/2021.



UMass
Extension



Greek
Massachusetts Department of
ELEMENTARY & SECONDARY
EDUCATION