

کنترل بهداشتی مواد غذایی

به منظور کنترل بهداشتی مواد غذایی در سلف توجه به نکات زیر ضروری است.

۱ - شستن دست ها با آب و صابون در هنگام تماس با ماده غذایی یا غذا

۲ - کوتاه کردن ناخن ها و برس زدن به آنها هنگام شستن

۳ - عدم جویدن ناخن ها و یا قرار دادن انگشتها در دهان

۴ - عدم استعمال دخانیات

نکات مهم بهداشتی به هنگام تدارکات و تهیه غذا

مرحله اول : تامین مواد اولیه

۱- مواد اولیه خام، خصوصاً موادی را که در مدت کوتاه فاسد می شود را از فروشندگانه های آشنا یا مراکز معتبر فروش مواد غذایی تهیه نمایید.

۲- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده ، حتماً به تاریخ مصرف و علامت استاندارد روی بسته توجه کنید، از تازگی و ایمنی آن اطمینان داشته باشید .

۳- قوطیهای کنسرو مواد غذایی باید سالم (بدون فرو رفتگی و یا باد کردگی) باشد.

۴- زمان و دما در مورد مواد غذایی فاسد شدنی اهمیت فراوانی دارد. دمای مواد غذایی گوشتی و یا لبنی در هنگام خرید باید زیر ۷ درجه سانتی گراد باشد.

۵- در هنگام حمل و نقل، مواد غذایی را جدا از هم نگهداری کنید.

مرحله دوم: بهداشت در آماده سازی مواد غذایی

- ۱- رعایت نکات بهداشت فردی، که قبلاً توضیح داده شد. مهم ترین مورد شستن دستها با آب و صابون می باشد.
- ۲- کلیه وسایل و سطح عمل آوری را قبل و بعد از عمل آوری تمیز و بهداشتی کنید.
- ۳- کلیه مواد خام غذایی، قبل از استفاده باید کاملاً شسته شوند. پاکتهای رب و یا قوطیهای کنسرو پیش از باز کردن باید کاملاً شسته شوند.
- ۴- گوشت منجمد نباید در دمای اتاق از انجماد خارج شود. سبزی و میوه منجمد را بدون خروج از انجماد مورد طبخ قرار دهید.
- ۵- در دوران بیماری از تماس با مواد غذایی یا غذای آماده برای سرو اجتناب کنید.

مرحله سوم: بهداشت طبخ

- ۱- دمای طبخ گوشت باید، به حداقل ۶۰ درجه برسد.
- ۲- در مورد افزودنی های غذایی ادویه جات را باید در مراحل اولیه طبخ به غذا اضافه کنید که در دمای مناسب طبخ قرار گیرد.
- ۳- گوشت خورشتی را به قطعات کوچک خرد کنید.
- ۴- استعمال دخانیات در هنگام عمل آوری غذا در هر مرحله اکیداً ممنوع است.
- ۵- تخم مرغ را درست قبل از طبخ، از یخچال خارج کنید و باقیمانده ی کلیه مواد غذایی را که تخم مرغ خام به همراه دارند، پس از استفاده دور بریزید .
- ۶- از مصرف غذای سوخته، خصوصاً گوشت (کبابی) و نان جداً خودداری کنید.
- ۷- از تماس دست با صورت ، مو و یا هر شیء غیر از مواد غذایی و ظروف تمیز مورد طبخ در هنگام عمل آوری غذا خودداری کنید.

مرحله چهارم: نکات بهداشتی توزیع و مصرف غذا

۱- در هنگام سرو غذای گرم را گرم و غذای سرد باید سرد مصرف شوند.

۲- زمان مصرف غذا نباید خیلی طولانی باشد، زیرا دمای اتاق بهترین دما برای رشد و تکثیر میکرو ارگانیسمهای بیماری زا است.

۳- از گرم کردن غذای آماده با روش انتقال حرارت آهسته استفاده نکنید.

۴- برای استفاده از غذاهای از پیش آماده، به تاریخ مصرف آنها توجه کنید تا از موعد مصرفشان نگذشته باشد.

مرحله پنجم: نکات بهداشتی در نگهداری و دورریز غذا

الف (نگهداری

- غذای باقیمانده را پس از توزیع و مصرف بلافاصله سرد کرده، در یخچال یا فریزر نگهداری کنید
- سرد کردن غذای طبخ شده برای نگهداری باید در حداقل زمان صورت گیرد.
- سرپوش ظرف حاوی غذای گرم نباید در هنگام خنک کردن روی ظرف باشد (برای حفاظت غذا بهتر است از پارچه تمیزی به عنوان سرپوش استفاده کرد).
- بلافاصله پس از سرد کردن، غذا باید بسته بندی شده، در یخچال یا فریزر در دمای برودت مناسب قرار گیرد.
- کلیه غذاهای آماده برای نگهداری را تاریخ بزنید و در هنگام استفاده از غذاهای بسته بندی شده قدیمی تر استفاده کنید
- غذاهای تاریخ گذشته را با غذاهای تازه آماده شده برای نگهداری، مخلوط نکنید – غذاها را برای اندازه یک وعده بسته بندی کنید که در هنگام مصرف، غذای آماده بسته بندی شده بیش از یک بار گرم نشود.

ب (دورریز)

- ظرف دورریز غذا باید مشخص باشد. محل نگهداری ظروف دورریز غذا و یا سطل زباله باید کاملاً از محل آماده سازی و طبخ، توزیع و سرو غذا دور باشد.
- سطل و محل دفع زباله باید به طور مرتب شسته و بهداشتی شود.
- چنانچه زباله خشک از مرطوب جدا شود، در فرآیند تبدیل زباله کمک شایانی خواهد بود.
- لوله های فاضلاب و محل های خارج و دفع آب شستشو باید کاملاً پوشیده و دارای حفاظ مشبک باشد.
- چنانچه نانهای استفاده نشده را جمع آوری می کنید در بسته های بهداشتی نگهداری شوند و کاملاً خشک باشد تا کپک نزنند و برای استفاده خوراک دام بهداشتی و عاری از میکرو اورگانسمهای بیماری زا باشد.