Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

غذا را در خانه ایمن نگه دارید

چهار گام ساده از بیشتر مسمومیت‌های غذایی جلوگیری می‌کند.

1 تمیز



دست‌ها را به مدت 20 ثانیه بشویید

- از صابون و آب گرم استفاده کنید.
- قبل از پختن. بعد از گوشت خام، توالت، سطل‌های زباله و حیوانات خانگی.
- سطوح کار و تخته را تمیز نگه دارید.

چرا؟ میکروب‌ها روی دست‌ها و سطوح به غذا منتقل می‌شوند و مردم را بیمار می‌کنند.

2 خوراک را خوب بپزید



کاملاً داغ و بخارآلود

- غذا را بپزید تا در وسطش بخار کند.
- مرغ، گوشت خوک، برگر و سوسیس: داخلشان صورتی نباشد.
- غذا را فقط یک بار دوباره گرم کنید.

چرا؟ گرما میکروب‌های مضر مانند سالمونلا، ای. کولی و کمپیلوباکتر را از بین می‌برد.

3 غذا را سرد نگه دارید



یخچال 5 درجه سانتی‌گراد یا سردتر

- باقیمانده‌ها را ظرف دو ساعت در یخچال قرار دهید.
- بقایای غذا را ظرف دو روز مصرف کنید.
- خوراکی‌ها را در یخچال یخ‌زدایی کنید، نه در کنار آن.

چرا؟ سرما باکتری‌ها را کند می‌کند. غذایی که در اتاق گرم باقی بماند، باعث رشد سریع آن‌ها می‌شود.

4 جدا نگه دار



گوشت خام در پایین

- گوشت خام را بپوشانید. آن را در طبقهٔ پایین یخچال نگه دارید.
- برای گوشت خام از تخته و چاقوی جداگانه استفاده کنید.
- مرغ خام را نشویید. پاشیدن آب باعث پخش میکروب‌ها می‌شود.

چرا؟ میکروب‌های گوشت خام می‌توانند به غذایی که دوباره پخته نخواهد شد منتقل شوند.

USE BY

این دربارهٔ ایمنی است.
بعد از این تاریخ غذا نخورید، حتی اگر ظاهر و بوی آن خوب باشد.

BEST BEFORE

این درباره کیفیت است.
اگر غذا پس از این تاریخ به درستی نگهداری شده باشد، همچنان ایمن است.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات بهداشت ملی.
آزاد برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

آشپزی برای دیگران

برای بانک‌های غذا، آشپزخانه‌های عمومی و داوطلبان.

1 تو



دست‌های پاک، لباس‌های پاک

- قبل از شروع، بعد از استراحت و بعد از خوردن غذای خام دست‌هایتان را بشویید.
- موها را به عقب ببندید. حلقه ها را درآورید. بریدگی‌ها را با چسب آبی بپوشانید.
- بیماری یا اسهال؟ تا 48 ساعت پس از قطع آن به سر کار نیایید.

چرا؟ شما می‌توانید میکروب‌ها را به همه کسانی که به آن‌ها غذا می‌دهید منتقل کنید.

2 دما



داغ 75 درجه سانتی‌گراد گرم نگه دارید 63 درجه سانتی‌گراد

- وسط غذا را با دماسنج پروبی بررسی کنید.
- غذاهای گرم 63 درجه سانتی‌گراد یا بالاتر. غذاهای سرد 5 درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر.
- پس از هر بار استفاده، پروب را تمیز کنید.

چرا؟ میکروب‌ها بین 8 درجه سانتی‌گراد و 63 درجه سانتی‌گراد سریع‌ترین رشد را دارند.

3 پاک‌سازی



تمیز کنید، سپس ضدعفونی کنید.

- آلودگی و چربی را با آب گرم صابونی بشویید.
- سپس ضدعفونی کنید. آن را به مدت زمان ذکرشده روی برچسب باقی بگذارید.
- همین‌طور که می‌روی، تمیز کن.

چرا؟ ماده ضدعفونی‌کننده نمی‌تواند از طریق آلودگی عمل کند.

4 آلرژن‌ها



14 آلرژن: هرگز حدس نزنید

- بدانید در هر غذا چه موادی وجود دارد.
- غذاهای عاری از آلرژن را جداگانه و با ظروف تمیز نگه دارید.
- مطمئن نیستی؟ بگو. هرگز حدس نزن.

چرا؟ مقدار اندکی می‌تواند واکنش جدی ایجاد کند.

USE BY

هرگز این غذا را پس از این تاریخ به هیچ‌کس ندهید.
اهدای خنک را سرد نگه دارید.

BEST BEFORE

می‌توان پس از این تاریخ داده شود.
اگر بسته‌بندی آسیب‌دیده نباشد.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات بهداشت ملی.
آزاد برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

بهداشت مواد غذایی

راه‌اندازی کسب‌وکار غذایی

برای هر کسی که غذا می‌فروشد یا آشپزخانه اداره می‌کند.

1 ثبت‌نام

28 روز قبل از افتتاح حساب ثبت‌نام کنید

- 28 روز قبل از افتتاح، در شورا ثبت‌نام کنید.
- رایگان است. آشپزخانه‌های خانگی و دکه‌های بازار هم.
- انتظار بازرسی را داشته باشید.

چرا؟ این قانون است و به شورا اجازه می‌دهد به شما کمک کند.

2 برنامه‌ریزی و ثبت

هر روز آن را بنویس

- یک طرح مکتوب ایمنی غذا، مانند طرح رایگان «Safer Food Better Business»، را حفظ کنید.
- دمای یخچال و پخت‌وپز را ثبت کنید.
- وقتی آشپزخانه را باز و بسته می‌کنید، آن را بررسی کنید.

چرا؟ سوابق ثابت می‌کنند که شما کنترل دارید.

3 اطلاعات آلرژن

به مشتریان دربارهٔ 14 آلرژن اطلاع دهید.

- به مشتریان بگویید کدام یک از 14 آلرژن در هر غذا وجود دارد.
- غذایی که برای فروش از قبل بسته‌بندی می‌کنید باید برچسب کاملی داشته باشد و مواد حساسیت‌زا با قلم bold نوشته شوند.
- هرگاه دستور پخت‌ها تغییر کردند، آن را به‌روز کنید.

چرا؟ اطلاعات نادرست می‌تواند بکشد.

4 کارکنان و آشپزخانه

کارکنان آموزش‌دیده، آشپزخانه ایمن

- به همه کسانی که با مواد غذایی سروکار دارند آموزش دهید.
- یک سینک جداگانه برای شستن دست‌ها با آب گرم داشته باشید.
- از ورود آفات جلوگیری کنید. در صورت مشاهده هرگونه نشانه، سریعاً اقدام کنید.

چرا؟ میکروب‌ها از طریق افراد و مکان‌ها منتشر می‌شوند.

رتبه بهداشت شما — 0 تا 5

بازرسان نحوهٔ دست‌کاری مواد غذایی، آشپزخانه و سوابق شما را بررسی می‌کنند.

هدف 5 باشد

5 به معنای خیلی خوب است.
استیکر خود را نشان دهید. این قانون در ولز و ایرلند شمالی است.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات بهداشت ملی.
آزاد برای چاپ و اشتراک‌گذاری.