MAISTO HIGIENA

Kaip užtikrinti maisto saugą namuose

Clean Hands
Maisto sauga jūsų kalba

Keturi paprasti žingsniai padeda išvengti daugumos apsinuodijimų maistu.

1 IŠVALYTI



Plaukite rankas 20 sekundžių

- Naudokite muilą ir šiltą vandenį.
- Prieš ruošiant maistą. Po sąlyčio su žalia mėsa, tualetu, šiukšlių dėžėmis ir naminiais gyvūnais.
- Laikykite darbo paviršius ir lenteles švarius.

Kodėl? Ant rankų ir paviršių esantys mikrobai patenka į maistą ir sukelia žmonėms ligas.

2 MAISTĄ GERAI IŠKEPKITE



Karštas iki pat galo

- Maistą virkite tol, kol jo vidus bus karštas ir garuos.
- Vištiena, kiauliena, mėsainiai ir dešrelės: viduje neturi būti rausvos spalvos.
- Maistą pakaitinkite tik vieną kartą.

Kodėl? Karštis sunaikina kenksmingas bakterijas, pavyzdžiui, salmoneles, E. coli ir kampilobakterijas.

3 LAIKYKITE MAISTĄ ŠALTĄ



Šaldytuvas, kurio temperatūra 5 °C ar žemesnė

- Likučius per 2 valandas įdėkite į šaldytuvą.
- Likučius suvalgykite per 2 dienas.
- Maistą atšildykite šaldytuve, o ne šalia jo.

Kodėl? Šaltis sulėtina mikrobų dauginimąsi. Maistas, paliktas šiltoje patalpoje, leidžia jiems greitai daugintis.

4 LAIKYTI ATSKIRAI



Neapdorota mėsa apačioje

- Neapdorotą mėsą uždenkite. Laikykite ją šaldytuvo apatinėje lentynėje.
- Žaliai mėsai naudokite kitą pjaustymo lentelę ir peilį.
- Neplaukite žalios vištienos. Vandens purslai platina bakterijas.

Kodėl? Iš žalios mėsos kilusios bakterijos gali patekti į maistą, kuris nebus dar kartą termiškai apdorojamas.

USE BY — **Čia kalbama apie saugumą.** Po šios datos maisto nevalgykite, net jei jis atrodo ir kvepia gerai.

BEST BEFORE — **Čia kalbama apie kokybę.** Jei maistas buvo tinkamai laikomas, jis išlieka saugus vartoti ir po šios datos.

Remiantis Maisto standartų agentūros ir Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) rekomendacijomis.
Galima spausdinti ir dalytis nemokamai.
Ref CH-L1-LT-2611 · EN: Keep food safe at home · AI translation, may contain mistakes

MAISTO HIGIENA

Maisto gaminimas kitiems

Maisto bankams, bendruomeninėms virtuvėms ir savanoriams.

Clean Hands
Maisto sauga jūsų kalba

1 TU



Švarios rankos, švarūs drabužiai

- Prieš pradėdami, po pertraukų ir po žalios mitybos plauskite rankas.
- Susiriškite plaukus. Nusimaukite žiedus. Žaizdas užklijuokite mėlynu pleistru.
- Susirgote ar turite viduriavimą? Neateikite į darbą, kol nepraeis 48 valandos nuo simptomų pasibaigimo.

Kodėl? Jūs galite perduoti mikrobus visiems, kuriuos maitinate.

2 TEMPERATŪRA



Kaitinkite iki 75 °C, palaikykite šiltą 63 °C temperatūroje

- Maisto vidurį patikrinkite zondiniu termometru.
- Karštas maistas – 63 °C ar karštesnis. Šaltas maistas – 5 °C ar šaltesnis.
- Po kiekvieno naudojimo nuvalykite zondą.

Kodėl? Mikroorganizmai sparčiausiai dauginasi esant 8–63 °C temperatūrai.

3 VALYMAS



Išvalykite, tada dezinfekuokite

- Nuplaukite nešvarumus ir riebalus karštu muiluotu vandeniu.
- Tada dezinfekuokite. Palikite veikti tiek laiko, kiek nurodyta etiketėje.
- Valykite iš karto.

Kodėl? Dezinfekantas negali veikti, jei ant paviršiaus yra nešvarumų.

4 ALERGENAI



14 alergenų: niekada nespėliokite

- Žinokite, iš ko sudarytas kiekvienas patiekalas.
- Maistą, kuriame nėra alergenų, laikykite atskirai, naudodami švarius indus.
- Nesate tikri? Pasakykite. Niekada nespėliokite.

Kodėl? Net labai mažas kiekis gali sukelti rimtą reakciją.

USE BY — **Po šios datos šio maisto niekam neteikite.** Šaldytus aukojamus produktus laikykite šaltai.

BEST BEFORE — **Gali būti išduodama po šios datos.** Jei pakuotė nėra pažeista.

Remiantis Maisto standartų agentūros ir Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) rekomendacijomis.
Galima spausdinti ir dalytis nemokamai.

Ref CH-L2-LT-2611 · EN: Cooking for others · AI translation, may contain mistakes

MAISTO HIGIENA

Maisto verslo valdymas

Clean Hands
Maisto sauga jūsų kalba

Skirta visiems, kurie prekiauja maistu arba tvarko virtuvę.

1 REGISTRUOTIS

Užsiregistruokite likus 28 dienoms iki atidarymo

- Užsiregistruokite savivaldybėje likus 28 dienoms iki veiklos pradžios.
- Tai nemokama. Taip pat ir namų virtuvėse bei turgaus prekystaliuose.
- Tikėkitės, kad bus atliktas patikrinimas.

Kodėl? Tai numatyta įstatyme, ir tai leidžia savivaldybei jums padėti.

2 PLANUOTI IR REGISTRUOTI

Užsirašyk tai kasdien

- Turėkite rašytinį maisto saugos planą, pavyzdžiui, nemokamą „Safer Food Better Business“.
- Užrašykite šaldytuvo ir virimo temperatūras.
- Atidarydami ir uždarydami patikrinkite virtuvę.

Kodėl? Įrašai įrodo, kad viską kontroliuojate.

3 INFORMACIJA APIE ALERGENUS

Papasakokite klientams apie 14 alergiją sukeliančių medžiagų

- Praneškite klientams, kurie iš 14 alergenų yra kiekviename patiekale.
- Maisto produktai, kuriuos iš anksto supakuojate pardavimui, turi būti paženklinti išsamia etikete, kurioje alergenai nurodyti paryškintu šriftu.
- Atnaujinkite jį, kai pasikeis receptai.

Kodėl? Neteisinga informacija gali būti mirtina.

4 PERSONALAS IR VIRTUVĖ

Kvalifikuotas personalas, saugi virtuvė

- Apmokykite visus, kurie dirba su maistu.
- Turėkite atskirą rankų plovimo kriauklę su karštu vandeniu.
- Neleiskite kenkėjams įsiskverbti. Pastebėję bet kokius požymius, veikite nedelsdami.

Kodėl? Mikroorganizmai plinta per žmones ir vietas.

0–5 **Jūsų higienos įvertinimas.** Inspektoriai tikrina, kaip tvarkomi maisto produktai, virtuvę ir jūsų apskaitos dokumentus.

STENKITĖS PASIEKTI 5

5 reiškia „labai gerai“. Parodykite savo lipduką. Taip numato įstatymas Velse ir Šiaurės Airijoje.

cleanhands.org.uk

Remiantis Maisto standartų agentūros ir Nacionalinės sveikatos tarnybos (NHS) rekomendacijomis.
Galima spausdinti ir dalytis nemokamai.

Ref CH-L3-LT-2611 · EN: Running a food business · AI translation, may contain mistakes