HIGIENA ŻYWNOŚCI · POZIOM 1

Bezpieczna żywność w domu

Clean Hands
Bezpieczeństwo żywności w Twoim języku

Cztery proste kroki chronią przed większością zatruć pokarmowych.

1 CZYSTOŚĆ



Myj ręce 20 sekund

- Używaj mydła i ciepłej wody.
- Przed gotowaniem. Po dotknięciu surowego mięsa, śmieci i zwierząt oraz po skorzystaniu z toalety.
- Utrzymuj blaty i deski w czystości.

Dlaczego? Zarazki z rąk i powierzchni przenoszą się na jedzenie i wywołują choroby.

2 GOTOWANIE



Gorące aż do środka

- Gotuj, aż jedzenie będzie gorące i parujące w środku.
- Kurczak, wieprzowina, burgery i kiełbaski: bez różowego środka.
- Odgrzewaj jedzenie tylko raz.

Dlaczego? Wysoka temperatura zabija groźne bakterie, np. salmonellę, E. coli i campylobacter.

3 CHŁODZENIE



Lodówka 5°C lub mniej

- Resztki włóż do lodówki w ciągu 2 godzin.
- Zjedz resztki w ciągu 2 dni.
- Rozmrażaj w lodówce, nie na blacie.

Dlaczego? Zimno spowalnia bakterie. W ciepłym pokoju szybko się namnażają.

4 ODDZIELNIE



Surowe mięso na dole

- Przykryj surowe mięso. Trzymaj je na dolnej półce lodówki.
- Do surowego mięsa używaj osobnej deski i noża.
- Nie myj surowego kurczaka. Rozpryski roznoszą bakterie.

Dlaczego? Bakterie z surowego mięsa mogą przejść na jedzenie gotowe do spożycia, którego już się nie gotuje.

USE BY — **Chodzi o bezpieczeństwo.** Nie jedz po tej dacie, nawet jeśli jedzenie wygląda i pachnie dobrze.

BEST BEFORE — **Chodzi o jakość.** Po tej dacie jedzenie jest nadal bezpieczne, jeśli było dobrze przechowywane.

Na podstawie zaleceń Food Standards Agency i NHS.
Można bezpłatnie drukować i udostępniać.
PL · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

HIGIENA ŻYWNOŚCI · POZIOM 2

Gotowanie dla innych

Dla banków żywności, kuchni społecznych i wolontariuszy.

Clean Hands
Bezpieczeństwo żywności w Twoim języku

1 TY



Czyste ręce, czyste ubranie

- Myj ręce przed pracą, po przerwach i po surowej żywności.
- Zwiąż włosy. Zdejmij pierścionki. Zaklej skaleczenia niebieskim plastrem.
- Wymioty lub biegunka? Nie przychodź do pracy przez 48 godzin od ustąpienia objawów.

Dlaczego? Możesz zarazić każdego, komu podajesz jedzenie.

2 TEMPERATURA



Gotuj do 75°C Trzymaj min. 63°C

- Sprawdzaj środek jedzenia termometrem z sondą.
- Ciepłe jedzenie: 63°C lub więcej. Zimne: 5°C lub mniej.
- Czyść sondę po każdym użyciu.

Dlaczego? Bakterie rosną najszybciej między 8°C a 63°C.

3 SPRZĄTANIE



Umyj, potem zdezynfekuj

- Zmyj brud i tłuszcz gorącą wodą z detergentem.
- Potem zdezynfekuj. Pozostaw środek na powierzchni na czas podany na etykiecie.
- Sprzątaj na bieżąco.

Dlaczego? Środek dezynfekujący nie działa na brudnej powierzchni.

4 ALERGENY



14 alergenów nie zgaduj

- Wiedz, co jest w każdym daniu.
- Trzymaj jedzenie bez alergenów osobno, używaj czystych narzędzi.
- Nie wiesz? Powiedz to. Nigdy nie zgaduj.

Dlaczego? Nawet odrobina może wywołać ciężką reakcję.

USE BY — **Nie wydawaj po tej dacie.** Schłodzone produkty z darowizn trzymaj w lodówce.

BEST BEFORE — **Można wydać po tej dacie.** Jeśli opakowanie nie jest uszkodzone.

Na podstawie zaleceń Food Standards Agency i NHS.
Można bezpłatnie drukować i udostępniać.

PL · Level 2 · EN: Cooking for others · translation draft, not yet checked

HIGIENA ŻYWNOŚCI · POZIOM 3

Prowadzenie firmy spożywczej

Clean Hands
Bezpieczeństwo żywności w Twoim języku

Dla każdego, kto sprzedaje jedzenie lub prowadzi kuchnię.

1 REJESTRACJA

Rejestracja 28 dni wcześniej

- Zarejestruj się w urzędzie (council) 28 dni przed otwarciem.
- To nic nie kosztuje. Dotyczy też kuchni domowych i straganów.
- Spodziewaj się kontroli.

Dlaczego? Tego wymaga prawo, a urząd może Ci pomóc.

2 PLAN I ZAPISY

Zapisuj codziennie

- Miej pisemny plan bezpieczeństwa żywności, np. bezpłatny „Safer Food Better Business".
- Zapisuj temperatury lodówek i gotowania.
- Sprawdzaj kuchnię przy otwarciu i zamknięciu.

Dlaczego? Zapisy dowodzą, że masz wszystko pod kontrolą.

3 ALERGENY – INFORMACJA

Informuj klientów 14 alergenów

- Mów klientom, które z 14 alergenów są w każdym daniu.
- Jedzenie pakowane na sprzedaż wymaga pełnej etykiety, na której alergeny są wyróżnione pogrubieniem.
- Aktualizuj ją przy zmianie przepisu.

Dlaczego? Błędna informacja może zabić.

4 PERSONEL I KUCHNIA

Przeszkolony personel, bezpieczna kuchnia

- Przeszkol każdego, kto ma kontakt z jedzeniem.
- Miej osobną umywalkę do rąk z ciepłą wodą.
- Nie wpuszczaj szkodników. Działaj szybko, gdy zobaczysz ślady.

Dlaczego? Bakterie przenoszą ludzie, brudne powierzchnie i szkodniki.

0 TO 5 — **Twoja ocena higieny.** Inspektor sprawdza obchodzenie się z jedzeniem, kuchnię i zapisy.

CELUJ W 5 — **5 oznacza ocenę bardzo dobrą.** Wywieś naklejkę. W Walii i Irlandii Północnej to obowiązek.

Na podstawie zaleceń Food Standards Agency i NHS.
Można bezpłatnie drukować i udostępniać.

PL · Level 3 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked