HIGIENE ALIMENTAR · NÍVEL 1

Comida segura em casa

Quatro passos simples evitam a maioria das intoxicações alimentares.

Clean Hands
Segurança alimentar na sua língua

1 LIMPAR

Lave as mãos 20 segundos

- Use sabão e água morna.
- Antes de cozinhar. Depois de mexer em carne crua, no lixo ou em animais, e de ir à casa de banho.
- Mantenha bancadas e tábuas limpas.

Porquê? Os germes das mãos e das superfícies passam para a comida e fazem mal.

2 COZINHAR

Bem quente até ao centro

- Cozinhe até a comida estar a fumegar no centro.
- Frango, porco, hambúrgueres e salsichas: sem cor-de-rosa por dentro.
- Reaqueça a comida só uma vez.

Porquê? O calor mata germes perigosos, como salmonela, E. coli e campylobacter.

3 REFRIGERAR

Frigorífico 5°C ou menos

- Ponha as sobras no frigorífico no máximo 2 horas depois de cozinhar.
- Coma as sobras no prazo de 2 dias.
- Descongele no frigorífico, não na bancada.

Porquê? O frio trava os germes. Numa sala quente multiplicam-se depressa.

4 SEPARAR

Carne crua em baixo

- Tape a carne crua. Guarde-a na prateleira de baixo do frigorífico.
- Use outra tábua e outra faca para carne crua.
- Não lave o frango cru. Os salpicos espalham germes.

Porquê? Os germes da carne crua passam para comida que não vai ser cozinhada.

USE BY — **Esta data é sobre segurança.** Não coma depois desta data, mesmo que pareça e cheire bem.

BEST BEFORE — **Esta data é sobre qualidade.** Depois desta data a comida continua segura, se foi bem guardada.

Com base nos conselhos da Food Standards Agency e do NHS.
Pode imprimir e partilhar gratuitamente.
PT · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

HIGIENE ALIMENTAR · NÍVEL 2

Cozinhar para outros

Clean Hands
Segurança alimentar na sua língua

Para bancos alimentares, cozinhas comunitárias e voluntários.

1 HIGIENE PESSOAL



Mãos limpas, roupa limpa

- Lave as mãos antes de começar, depois das pausas e depois de mexer em comida crua.
- Prenda o cabelo. Tire os anéis. Tape cortes com um penso azul.
- Vómitos ou diarreia? Não venha trabalhar até 48 horas depois de os sintomas pararem.

Porquê? Pode passar germes a todas as pessoas para quem cozinha.

2 TEMPERATURA



75°C no centro Manter a 63°C

- Verifique o centro da comida com um termómetro de sonda.
- Comida quente: 63°C ou mais. Comida fria: 5°C ou menos.
- Limpe a sonda depois de cada uso.

Porquê? Os germes crescem mais depressa entre 8°C e 63°C.

3 LIMPEZA



Limpar, depois desinfetar

- Tire a sujidade e a gordura com água quente e detergente.
- Depois desinfete. Deixe atuar o tempo indicado no rótulo.
- Limpe à medida que trabalha.

Porquê? O desinfetante não atua através da sujidade.

4 ALERGÉNIOS



14 alergénios nunca adivinhe

- Saiba o que tem cada prato.
- Prepare a comida para pessoas com alergias à parte, com utensílios limpos.
- Não tem a certeza? Diga que não sabe. Nunca adivinhe.

Porquê? Uma quantidade mínima pode causar uma reação grave.

USE BY — **Nunca distribua depois desta data.** Mantenha frias as doações refrigeradas.

BEST BEFORE — **A comida pode ser distribuída depois desta data.** Se a embalagem não estiver danificada.

HIGIENE ALIMENTAR · NÍVEL 3

Ter um negócio de comida

Clean Hands
Segurança alimentar na sua língua

Para quem vende comida ou gere uma cozinha.

1 REGISTAR

Registar 28 dias antes

- Registe-se na câmara municipal (council) 28 dias antes de abrir.
- É gratuito. Quem cozinha em casa e as bancas de mercado também têm de se registar.
- Conte com uma inspeção.

Porquê? É a lei, e a câmara municipal pode ajudar.

2 PLANO E REGISTOS

Registe tudo todos os dias

- Tenha um plano escrito de segurança alimentar, como o gratuito 'Safer Food Better Business'.
- Registe as temperaturas do frigorífico e da cozedura.
- Verifique a cozinha ao abrir e ao fechar.

Porquê? Os registos provam que tem tudo controlado.

3 INFO SOBRE ALERGÉNIOS

Informe os clientes 14 alergénios

- Diga aos clientes quais dos 14 alergénios há em cada prato.
- A comida que embala para vender precisa de rótulo completo, com alergénios a negrito.
- Atualize quando a receita mudar.

Porquê? Informação errada pode matar.

4 PESSOAL E COZINHA

Pessoal formado, cozinha segura

- Dê formação a quem lida com comida.
- Tenha um lavatório só para as mãos, com água quente.
- Mantenha as pragas fora. Aja logo a qualquer sinal.

Porquê? Os germes espalham-se por pessoas e locais.

0 TO 5

A sua nota de higiene.
Os inspetores verificam o manuseamento, a cozinha e os registos.

OBJETIVO: NOTA 5

5 significa muito bom.
Afixe o autocolante. É obrigatório no País de Gales e na Irlanda do Norte.

Com base nos conselhos da Food Standards Agency e do NHS.
Pode imprimir e partilhar gratuitamente.
PT · Level 3 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked