IGIENA ALIMENTELOR · NIVELUL 1

Mâncare sigură acasă

Clean Hands
Siguranța alimentelor în limba ta

Patru pași simpli previn majoritatea toxiinfecțiilor alimentare.

1 CURĂȚENIE

Spală-te pe mâini 20 de secunde

- Folosește săpun și apă caldă.
- Înainte de gătit. După carne crudă, toaletă, gunoi și animale.
- Păstrează curate blaturile și tocătoarele.

De ce? Microbii de pe mâini și suprafețe ajung în mâncare și îmbolnăvesc oamenii.

2 GĂTIT

Fierbinte până în miez

- Gătește până când mâncarea e fierbinte și aburindă la mijloc.
- Pui, porc, burgeri și cârnați: fără roz în interior.
- Reîncălzește mâncarea o singură dată.

De ce? Căldura omoară microbii periculoși, ca salmonella, E. coli și campylobacter.

3 RĂCIRE

Frigider 5°C sau mai rece

- Pune resturile în frigider în cel mult 2 ore.
- Mănâncă resturile în cel mult 2 zile.
- Decongelează în frigider, nu pe blat.

De ce? Frigul încetinește microbii. Într-o cameră caldă se înmulțesc repede.

4 SEPARAT

Carnea crudă jos

- Acoperă carnea crudă. Ține-o pe raftul de jos al frigiderului.
- Folosește alt tocător și alt cuțit pentru carnea crudă.
- Nu spăla puiul crud. Stropii împrăștie microbii.

De ce? Microbii din carnea crudă pot trece pe mâncarea gata de consum, care nu se mai gătește.

USE BY — **Este vorba de siguranță.** Nu mânca după această dată, chiar dacă arată și miroase bine.

BEST BEFORE — **Este vorba de calitate.** Mâncarea e încă sigură după această dată, dacă a fost păstrată bine.

Pe baza recomandărilor Food Standards Agency și NHS.
Se poate tipări și distribui gratuit.
RO · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked

IGIENA ALIMENTELOR · NIVELUL 2

Gătit pentru alții

Pentru bănci de alimente, cantine sociale și voluntari.

Clean Hands
Siguranța alimentelor în limba ta

1 TU



Mâini curate, haine curate

- Spală-te pe mâini înainte de lucru, după pauze și după alimente crude.
- Prinde-ți părul. Scoate inelele. Acoperă tăieturile cu un plasture albastru.
- Vărsături sau diaree? Stai acasă 48 de ore după ce trec.

De ce? Poți transmite microbi tuturor celor pe care îi hrănești.

2 TEMPERATURĂ



75°C în interior Ținut la 63°C

- Verifică mijlocul mâncării cu un termometru cu sondă.
- Mâncarea caldă: 63°C sau mai mult. Cea rece: 5°C sau mai puțin.
- Curăță sonda după fiecare folosire.

De ce? Microbii cresc cel mai repede între 8°C și 63°C.

3 CURĂȚENIE



Spală, apoi dezinfectează

- Îndepărtează murdăria și grăsimea cu apă fierbinte și detergent.
- Apoi dezinfectează. Lasă produsul să acționeze cât timp scrie pe etichetă.
- Curăță pe măsură ce lucrezi.

De ce? Dezinfectantul nu acționează prin murdărie.

4 ALERGENI



14 alergeni nu ghici

- Trebuie să știi ce conține fiecare fel de mâncare.
- Ține separat mâncarea fără alergeni, cu ustensile curate.
- Nu ești sigur? Spune că nu știi. Nu ghici niciodată.

De ce? O cantitate infimă poate provoca o reacție gravă.

USE BY — **Nu se mai dă după această dată.** Păstrează la rece donațiile refrigerate.

BEST BEFORE — **Se poate da și după această dată.** Dacă ambalajul nu este deteriorat.

Pe baza recomandărilor Food Standards Agency și NHS.
Se poate tipări și distribui gratuit.
RO · Level 2 · EN: Cooking for others · translation draft, not yet checked

IGIENA ALIMENTELOR · NIVELUL 3

Firmă de alimentație

Pentru oricine vinde mâncare sau conduce o bucătărie.

Clean Hands
Siguranța alimentelor în limba ta

1 ÎNREGISTRARE

Înregistrare cu 28 de zile înainte

- Înregistrează-te la consiliul local (council) cu 28 de zile înainte de deschidere.
- E gratuit. Și pentru bucătării de acasă și tarabe.
- Așteaptă-te la o inspecție.

De ce? E obligatoriu prin lege, iar consiliul te poate ajuta.

2 PLAN ȘI EVIDENȚĂ

Notează zilnic

- Ai un plan scris de siguranță alimentară, de ex. ghidul gratuit „Safer Food Better Business”.
- Notează temperaturile frigiderelor și ale gătitului.
- Verifică bucătăria la deschidere și la închidere.

De ce? Evidența arată că ai totul sub control.

3 INFO DESPRE ALERGENI

Informează clienții 14 alergeni

- Spune clienților care dintre cei 14 alergeni sunt în fiecare preparat.
- Mâncarea ambalată de tine pentru vânzare trebuie să aibă etichetă completă, cu alergenii scriși îngroșat (bold).
- Actualizează când se schimbă rețeta.

De ce? O informație greșită poate ucide.

4 PERSONAL ȘI BUCĂTĂRIE

Personal instruit, bucătărie sigură

- Instruiește-i pe toți cei care lucrează cu mâncare.
- Ai o chiuvetă separată pentru mâini, cu apă caldă.
- Ține dăunătorii afară. Acționează repede la orice semn.

De ce? Microbii se răspândesc prin oameni și locuri.

0 TO 5 — **Calificativul tău de igienă.** Inspectorii verifică manipularea alimentelor, bucătăria și evidența.

ȚINTEȘTE NOTA 5 — **5 înseamnă foarte bine.** Afișează autocolantul. E obligatoriu în Țara Galilor și Irlanda de Nord.

Pe baza recomandărilor Food Standards Agency și NHS.
Se poate tipări și distribui gratuit.
RO · Level 3 · EN: Running a food business · translation draft, not yet checked