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.