

# **ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

## **ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ**

**ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Νο.6**

**ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ**  
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΛΕΥΚΩΣΙΑ 2006**

Με την ευγενή παραχώρηση του δικαιώματος χρήσης κειμένων από τον  
Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων – ΕΦΕΤ Ελλάδας.

**Γενική Επιμέλεια:**

Γιώργος Γιωργαλλάς

Προϊστάμενος Υγειονομικών Υπηρεσιών  
Υπουργείο Υγείας

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΜΕΡΟΣ 1</b>		
ΓΕΝΙΚΑ	<b>2</b>	
1.1	Εισαγωγή	3
1.2	Πεδίο εφαρμογής του παρόντος «Οδηγού Υγιεινής»	3
1.3	Ισχύουσα νομοθεσία	3
1.4	Σύστημα διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων (HACCP)	
<b>ΜΕΡΟΣ 2</b>		<b>5</b>
2.1	Αλλοίωση Τροφίμων	5
2.2	Επιμόλυνση Τροφίμων	5
2.3	Πως προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων	7
<b>ΜΕΡΟΣ 3</b>		
ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ, ΠΑΡΑΛΑΒΗ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΠΩΛΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ		<b>8</b>
3.1	Αγορά – παραλαβή τροφίμων	8
3.2	Αποθήκευση – Διατήρηση τροφίμων	12
3.3	Προετοιμασία τροφίμων	13
3.4	Έκθεση προς πώληση των τροφίμων	14
3.5	Πώληση τροφίμων	15
<b>ΜΕΡΟΣ 4</b>		
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ		<b>16</b>
4.1	Πλύσιμο χεριών	17
4.2	Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή	18
<b>ΜΕΡΟΣ 5</b>		
ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ		<b>19</b>
5.1	Γενικές αρχές καθαριότητας	19
5.2	Διαχείριση απορριμμάτων	19
5.3	Καθαριότητα κατά την εργασία	19
<b>ΜΕΡΟΣ 6</b>		
ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ, ΠΟΥΛΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΩΝ		<b>21</b>
<b>ΜΕΡΟΣ 7</b>		
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΑΡΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ		<b>23</b>

# 1

## ΓΕΝΙΚΑ

### 1.1 Εισαγωγή

Αυτός ο «Οδηγός Υγιεινής» είναι ένα εγχειρίδιο που απευθύνεται στους υπεύθυνους των σχολικών κυλικείων, με σκοπό την συμμόρφωση τους προς τους περί της Υγιεινής και του Επίσημου Ελέγχου Τροφίμων Κανονισμών του 2006, οι οποίοι εκδόθηκαν για την ολοκλήρωση της εναρμόνισης προς τον Κοινοτικό Κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29<sup>ης</sup> Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων και **θα χρησιμοποιείται από τους υπεύθυνους των επιχειρήσεων τροφίμων σε συνδυασμό με τον Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις μαζικής εστίασης και ζαχαροπλαστικής.**

Η υγεία των παιδιών της σχολικής ηλικίας καθορίζεται από πολλούς παράγοντες μεταξύ των οποίων σημαντική θέση έχει η κατανάλωση ασφαλών, υγιεινών και θρεπτικών σχολικών γευμάτων.

Οι υπεύθυνοι για τις υπηρεσίες διατροφής στα σχολεία (κυλικεία, καφετέριες, κέτεριγκ) αντιμετωπίζουν τις ακόλουθες προκλήσεις:

- Να λειτουργήσουν ως επιχείρηση τροφίμων σε ένα περιβάλλον εκπαίδευσης
- Να ανταγωνιστούν με επιτυχία τις άλλες επιχειρήσεις τροφίμων της αγοράς
- Να παρέχουν ποιοτικά τρόφιμα στα παιδιά τα οποία πρέπει να είναι ασφαλή και θρεπτικά.

Οι εργαζόμενοι σε ένα σχολικό κυλικείο που προετοιμάζουν και σερβίρουν σχολικά γεύματα αποτελούν την **πρώτη γραμμή άμυνας** έναντι των κινδύνων που σχετίζονται με τα τρόφιμα. Επομένως θα πρέπει να γνωρίζουν **τι πρέπει** και **τι δεν πρέπει** να κάνουν στην καθημερινή διεκπεραίωση των εργασιών τους, να αναγνωρίζουν ποιοι είναι οι κυριότεροι κίνδυνοι για τα τρόφιμα και ποια είναι τα προληπτικά μέτρα που πρέπει να εφαρμόζουν για να προστατεύουν την ασφάλεια των τροφίμων.

Ο παρόν «**Οδηγός Υγιεινής για τα Σχολικά Κυλικεία**» απευθύνεται στο προσωπικό που προμηθεύεται, διατηρεί, προετοιμάζει και σερβίρει τα γεύματα που προσφέρονται στα σχολικά κυλικεία και στη σχολική καφετέρια. Περιγράφει με λεπτομέρεια όλα τα μέτρα υγιεινής που πρέπει να ακολουθούνται από τον υπεύθυνο του κυλικείου, ώστε να διασφαλίζεται το υψηλότερο επίπεδο υγιεινής των τροφίμων στο χώρο αυτό .

## 1.2 Πεδίο Εφαρμογής

Στο **πεδίο εφαρμογής** του παρόντος «Οδηγού Υγιεινής» περιλαμβάνονται όλα τα σχολικά κυλικεία πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης τα οποία πρέπει να συμμορφώνονται με την προαναφερθείσα νομοθεσία.

## 1.3 Ισχύουσα νομοθεσία

Ο «Οδηγός Υγιεινής για τα Σχολικά Κυλικεία» καλύπτει τις απαιτήσεις των:

- **Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29<sup>ης</sup> Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων.**
- **Οι περί της Υγιεινής και του Επίσημου Ελέγχου των Τροφίμων Κανονισμοί του 2006 (ΚΔΠ 320/2006)**
- **Ο περί της Ποιότητας του Νερού Ανθρώπινης Κατανάλωσης (Παρακολούθησης και Έλεγχος) Νόμος του 2001-2004**

Ο Οδηγός αυτός θα πρέπει να εφαρμόζεται από κάθε σχολικό κυλικείο, σε συνδυασμό με την εφαρμογή ενός συστήματος διασφάλισης υγιεινής σύμφωνα με τις αρχές του (HACCP).

## 1.4 Σύστημα διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων

Το σύστημα HACCP αποτελεί μια συστηματική προσέγγιση στην αναγνώριση των μικροβιολογικών, χημικών και φυσικών κινδύνων της παραγωγικής διαδικασίας, στην εκτίμηση των κινδύνων και τελικά στον έλεγχο τους.

Το σύστημα HACCP έχει ως στόχο τη διασφάλιση της υγιεινής των τροφίμων και εντοπίζει σε κάθε στάδιο της παραγωγικής διαδικασίας, τους πιθανούς μικροβιολογικούς, χημικούς και φυσικούς κινδύνους, διερευνά τις πιθανές αιτίες και τα αναμενόμενα αποτελέσματα, και εγκαθιστά τους αναγκαίους μηχανισμούς ελέγχου.

Επίσης, τονίζει το ρόλο που έχει ο κάθε χειριστής τροφίμων στην πρόληψη και επίλυση προβλημάτων. Η διαπίστωση της απώλειας ελέγχου δεν γίνεται πλέον μόνο από τις αρμόδιες αρχές με τη βοήθεια επιθεωρήσεων και αναλύσεων στα τελικά προϊόντα. Η εφαρμογή ενός συστήματος HACCP, συμβάλλει στην εγγύηση για την ασφάλεια των τροφίμων και στην αποτελεσματικότερη ανταπόκριση σε πιθανά προβλήματα. Επιπλέον, μπορεί να συμβάλει στη διευκόλυνση της διαδικασίας ελέγχου από τις αρμόδιες κρατικές αρχές αλλά και στην αύξηση της εμπιστοσύνης στον τομέα της ασφάλειας της παγκόσμιας εμπορίας τροφίμων.

Το σύστημα HACCP, βασίζεται σε 7 βασικές αρχές οι οποίες παρατίθενται παρακάτω:

**Αρχή 1:** Προσδιορισμός και ανάλυση των κινδύνων (Hazard Analysis) και καθορισμός των απαραίτητων προληπτικών μέτρων για τον έλεγχό τους

**Αρχή 2 :**Προσδιορισμός των κρίσιμων σημείων ελέγχου (Critical Control Points)

Τα Κρίσιμα Σημεία Ελέγχου (C.C.P.) είναι τα σημεία της παραγωγικής διαδικασίας στα οποία μπορεί να εφαρμοστεί έλεγχος απαραίτητος για την πρόληψη ή εξάλειψη ή τη μείωση σε αποδεκτά επίπεδα ενός κινδύνου για την ασφάλεια των εμφιαλωμένων νερών. Ο προσδιορισμός ενός Κρίσιμου Σημείου Ελέγχου απαιτεί μια λογική προσέγγιση.

**Αρχή 3 :** Καθιέρωση κρίσιμων ορίων για κάθε κρίσιμο σημείο ελέγχου.

Τα κρίσιμα όρια αναφέρονται σε καθοριζόμενα όρια μιας παρατήρησης, μέτρησης ή παραμέτρου και αποτελούν τα «απόλυτα όρια αποδοχής» για το κάθε κρίσιμο σημείο. Το κρίσιμο όριο είναι η τιμή / κριτήριο το οποίο διαχωρίζει το αποδεκτό από τη μη αποδεκτό.

**Αρχή 4 :**Σύστημα παρακολούθησης για κάθε κρίσιμο σημείο ελέγχου.

Δημιουργείται ένα ολοκληρωμένο σύστημα ελέγχου, στο οποίο καθορίζονται σαφώς οι απαιτήσεις εποπτείας, ελέγχου και καταγραφής για τη διατήρηση των κρίσιμων σημείων ελέγχου εντός των Κρισίμων Ορίων.

**Αρχή 5 :**Καθιέρωση των διορθωτικών ενεργειών για κάθε κρίσιμο σημείο ελέγχου

Καθορίζονται οι διαδικασίες για την ανάληψη διορθωτικών ενεργειών σε περιπτώσεις κατά τις οποίες διαπιστώνονται αποκλίσεις και κατανέμονται οι αρμοδιότητες για την εφαρμογή τους. Στις διορθωτικές ενέργειες περιέχονται τόσο όσες αφορούν στην επαναφορά της διεργασίας εντός των αποδεκτών ορίων, όσο και όσες αφορούν στη διαχείριση των παραχθέντων προϊόντων κατά το χρόνο στον οποίο η διαδικασία ήταν εκτός ελέγχου.

**Αρχή 6 :**Καθιέρωση διαδικασιών επαλήθευσης και επικύρωσης του συστήματος HACCP

Πρέπει να αναπτυχθούν όλες οι αναγκαίες διαδικασίες επαλήθευσης για τη σωστή συντήρηση του συστήματος HACCP και τη διασφάλιση της ομαλής και αποτελεσματικής του λειτουργίας.

**Αρχή 7 :**Καθιέρωση της τεκμηρίωσης της λειτουργίας του συστήματος HACCP

Είναι επιβεβλημένο, να ενημερώνονται και να τηρούνται αρχεία μέσω των οποίων θα επιβεβαιώνεται η σωστή εφαρμογή του συστήματος HACCP, θα ελέγχεται η εκτέλεση των διορθωτικών ενεργειών (στις περιπτώσεις απόκλισης) και κατά τον τρόπο αυτό θα αποδεικνύεται η παραγωγή ασφαλών προϊόντων στις ελεγκτικές αρχές.

## 2

### ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

#### Ποιότητα τροφίμων

Το σχολικό κυλικείο όπως και κάθε άλλη εγκατάσταση διάθεσης τροφίμων, έχει την υποχρέωση να τηρεί βασικούς κανόνες υγιεινής προστασίας της ασφάλειας των τροφίμων, έτσι ώστε τα παιδιά να λαμβάνουν τρόφιμα υψηλής ποιότητας και ασφαλή και να εξαλείφεται ο κίνδυνος τροφικών δηλητηριάσεων. Τροφικές δηλητηριάσεις είναι αρρώστιες που προκαλούνται από τρόφιμα που περιέχουν βακτήρια ή άλλους μικροοργανισμούς ή χημικές ουσίες που είναι επιβλαβείς για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Τα τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα για κατανάλωση όταν:

- Είναι αλλοιωμένα ή
- Έχουν επιμολυνθεί

#### 2.1 Αλλοίωση τροφίμων

Η αλλοίωση των τροφίμων προκαλείται από μικροοργανισμούς που βρίσκονται στα αρχικά συστατικά των τροφίμων ή μεταφέρονται στα τρόφιμα από τους ανθρώπους, τα έντομα, τις μολυσμένες επιφάνειες εργασίας, τα σκεύη, τον εξοπλισμό και τον μολυσμένο αέρα.

Όταν τα τρόφιμα διατηρούνται σε συνθήκες κατάλληλες για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών, τότε οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται γρήγορα στο καινούριο τους «σπίτι». Αν στα τρόφιμα αναπτυχθεί μεγάλος αριθμός μικροοργανισμών τότε είναι πιθανόν να προκληθεί τροφική δηλητηρίαση. Η τροφική δηλητηρίαση στα παιδιά μπορεί να είναι ιδιαίτερα σοβαρή.

Κοιλιακοί πόνοι, διάρροια και εμετός είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης τα οποία εμφανίζονται συνήθως σε 2 ως 36 ώρες αλλά και σε 72 ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων. Μερικές φορές ακόμη και ένας στομαχόπονος που αντιπαρέρχεται της προσοχής μας, μπορεί να είναι μια ήπια μορφή τροφικής δηλητηρίασης.

Τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκαλέσουν και τα τρόφιμα που έχουν καλή εμφάνιση, οσμή και γεύση.

#### 2.2 Επιμόλυνση τροφίμων

Τα τρόφιμα επιμολύνονται με μικροοργανισμούς όχι μόνο από τους ανθρώπους αλλά και από:

- ✓ Μύγες, κατσαρίδες και τρωκτικά
- ✓ Μολυσμένες επιφάνειες εργασίας, σκεύη και εξοπλισμό
- ✓ Μολυσμένο αέρα
- ✓ Τρίχες
- ✓ Κομμάτια από βερνίκι νυχιών

Τα τρόφιμα επιμολύνονται επίσης με:

- ✓ Επικίνδυνα ξένα σώματα ( σπασμένα γυαλιά ή πλαστικά)
- ✓ Επικίνδυνες χημικές ουσίες (εντομοκτόνα, καθαριστικά προϊόντα, κ.α)

Η επιμόλυνση προκαλείται συνήθως στα τρόφιμα που μένουν απροστάτευτα σε ένα «εχθρικό» περιβάλλον, όπως είναι οι κακές συνθήκες υγιεινής του κυλικείου, οι ακατάλληλοι χειρισμοί των τροφίμων από το προσωπικό και η παρουσία εντόμων (μυγών, κατσαριδών) και τρωκτικών (ποντικών). Η εσφαλμένη χρήση περιεκτών (δοχείων) που δεν έχουν σχεδιαστεί για τη διατήρηση τροφίμων μπορεί να είναι μια άλλη αιτία επιμόλυνσής τους, όπως είναι και η σκόνη που μεταφέρεται με τον αέρα γύρω από τα ανοικτά έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.

Ο πολλαπλασιασμός των μικροοργανισμών στα τρόφιμα ευνοείται από :

- **Τη σύνθεση των τροφίμων**, πολλά τρόφιμα ευνοούν την ανάπτυξή τους. Όπως οι άνθρωποι, έτσι και οι μικροοργανισμοί θέλουν νερό (υγρασία στα τρόφιμα), θρεπτικές ουσίες (π.χ πηγή ενέργειας και αζώτου, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά) και τρόφιμα με κατάλληλη οξύτητα για να αναπτυχθούν (π.χ τρόφιμα που δεν είναι τόσο όξινα ή αλκαλικά).
- **Από τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων, ιδιαίτερα από τη θερμοκρασία και τον χρόνο που διατηρούνται σε αυτή τη θερμοκρασία.** Η ευνοϊκή **θερμοκρασία** για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών είναι μεταξύ 5<sup>o</sup>C έως 60 <sup>o</sup>C. Έξω από την επικίνδυνη αυτή ζώνη οι παθογόνοι μικροοργανισμοί δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν σε πληθυσμούς ικανούς να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Σε θερμοκρασίες όμως μεταξύ 5<sup>o</sup>C έως 60 <sup>o</sup>C τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται πιο γρήγορα, χρειάζονται δηλαδή λιγότερο **χρόνο** για να αυξηθεί ο αριθμός τους. Η αύξηση του αριθμού των βακτηρίων οφείλεται στη διαίρεση του κυττάρου τους. Ορισμένα βακτήρια διαιρούνται κάθε 20 λεπτά. Για παράδειγμα ένα κύτταρο σταφυλόκοκκου που βρίσκεται σε κατάλληλη θερμοκρασία, μπορεί με συνεχείς διαιρέσεις να παράγει σε 7 ώρες 1.045.576 νέους σταφυλόκοκκους.

#### **Πέντε παράγοντες που ευνοούν την μικροβιακή ανάπτυξη στα τρόφιμα:**

1. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (τυριά, γάλα, γιαούρτι, κρεατοπαρασκευάσματα) ευνοούν περισσότερο την ανάπτυξη των μικροοργανισμών γι αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στους χειρισμούς τους.
2. Η υγρασία των τροφίμων
3. Η θερμοκρασία που διατηρούνται τα τρόφιμα
4. Η οξύτητα των τροφίμων
5. Ο χρόνος διατήρησης των τροφίμων

### 2.3 Πώς προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων;

Με την εφαρμογή μέτρων υγιεινής που εμποδίζουν την αλλοίωση ή εμποδίζουν την επιμόλυνση των τροφίμων. Τα σπουδαιότερα μέτρα είναι :

- **Η καθαριότητα του κυλικείου και του εξοπλισμού που παρασκευάζονται ή διατηρούνται τα τρόφιμα.**
- **Η διατήρηση των τροφίμων ανάλογα με το είδος τους, σε κατάλληλες συνθήκες ψύξης ή περιβάλλοντος.** Ο περιορισμένος χρόνος διατήρησης των τροφίμων που αλλοιώνονται εύκολα σε θερμοκρασία **μεταξύ 5°C και 60°C** ώστε να μη δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν σε πληθυσμούς ικανούς να προκαλέσουν ασθένεια .
- **Η καθαριότητα, η υγεία και οι σωστοί χειρισμοί του προσωπικού** ώστε να αποφευχθούν οι επιμολύνσεις των τροφίμων που διαχειρίζονται.
- **Η αγορά μη αλλοιωμένων συστατικών** των τροφίμων ή τροφίμων.
- **Η απόρριψη αποθηκευμένων τροφίμων** που έχουν αλλοιωθεί κατά την αποθήκευση ή έχει λήξει η ημερομηνία διατηρησιμότητάς τους. Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα τρόφιμα που διατηρούνται με ψύξη ή με κατάψυξη Και στις δύο περιπτώσεις θα πρέπει να ελέγχονται οι συνθήκες αποθήκευσης τους (θερμοκρασία και χρόνος αποθήκευσης, καθαριότητα ψυγείου ή καταψύκτη κ.α.).
- **Η χρησιμοποίηση τροφίμων με κανονική και όχι παραβιασμένη ή παραμορφωμένη συσκευασία.** Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση συσκευασιών με σχισίματα, φουσκώματα, ατελή συγκόλληση, κ.α.



# 3

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ, ΠΑΡΑΛΑΒΗ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΠΩΛΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**ΟΙ 5 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΖΕΙΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙΣ ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΙΝΑΙ:**

- 1. ΑΓΟΡΑ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 2. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΠΡΩΤΩΝ ΥΛΩΝ ΚΑΙ ΕΤΟΙΜΩΝ ΓΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 4. ΕΚΘΕΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**
- 5. ΠΩΛΗΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

## **3.1. Αγορά – παραλαβή των πρώτων υλών και των έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων**

Τα τρόφιμα μπορεί να περιέχουν επιβλαβείς μικροοργανισμούς και πριν την παραλαβή τους γι αυτό θα πρέπει να αγοράζονται από αξιόπιστους ή εγκεκριμένους προμηθευτές .

Μην αγοράζετε και μη χρησιμοποιείτε τρόφιμα που μπορεί να μην είναι ασφαλή, όπως είναι τα ακόλουθα:

- **Τρόφιμα στα οποία έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους.**
- **Τρόφιμα με εμφανή αλλοίωση στο χρώμα, στη σύσταση και στην οσμή.**
- **Τρόφιμα που διατηρούνται στο ψυγείο και έχουν διογκωμένη συσκευασία,** γιατί η διόγκωση προκαλείται από βακτήρια που παράγουν αέρια. Τα τρόφιμα που συνήθως προσβάλλονται από αυτά τα βακτήρια είναι οι χυμοί φρούτων και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυριά, γιαούρτια). Ελέγξτε προσεκτικά όλες τις συσκευασίες πριν την αγορά.

Τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα πρέπει να μεταφέρονται με οχήματα - ψυγεία . Κατά την παραλαβή τους πρέπει να ελέγχεται η θερμοκρασία του μεταφορικού μέσου και των τροφίμων.

Οι προμηθευτές θα πρέπει να :

- Έχουν έγκριση λειτουργίας από τις αρμόδιες αρχές και καλή φήμη.
- Εφαρμόζουν διαδικασίες για την ασφάλεια των τροφίμων.
- Εκπαιδεύουν τους εργαζόμενους τους σε βασικές αρχές ασφάλειας τροφίμων
- Να φροντίζουν ώστε τα προϊόντά τους να έχουν σταθερή ποιότητα.
- Παραδίδουν τα προϊόντά τους εγκαίρως.
- Χρησιμοποιούν φορητά διανομής σε καλή κατάσταση , καθαρά και με κανονική θερμοκρασία ψύξης ή κατάψυξης όταν χρειάζεται.

### Οι προμηθευτές θα πρέπει....

- Να συμμορφώνονται με τις προδιαγραφές που θέτει η νομοθεσία
- Να εφαρμόζουν σύστημα HACCP και να εφαρμόζουν τον «οδηγό υγιεινής» που τους αφορά.
- Να συσκευάζουν τα τρόφιμα σε προστατευτικό, αδιαπέραστο και ανθεκτικό υλικό συσκευασίας, κατάλληλο για τρόφιμα.

### Εσύ θα πρέπει...

- Να ενημερώνεις τους προμηθευτές σχετικά με το τι περιμένεις από αυτούς
- Να βάζεις προδιαγραφές ασφάλειας τροφίμων στο συμφωνητικό αγοράς.
- Να ζητάς από τους προμηθευτές τις εκθέσεις των επιθεωρητών των αρχών ελέγχου.
- Να ενημερώνεις τους προμηθευτές ότι θα επιθεωρείς κατά διαστήματα τα φορτηγά τους.

### Κατά την παραλαβή:

#### Όταν τα φορτηγά φτάσουν:



- Εξέτασε αν τα φορτηγά είναι καθαρά και εάν έχουν την κατάλληλη ψύξη είναι εξοπλισμένα με τον κατάλληλο εξοπλισμό αποθήκευσης
- Εξέτασε τις ημερομηνίες λήξης του γάλακτος, των τυριών, των γιαουρτιών και των άλλων ευαλλοίωτων τροφίμων.

- Εξέτασε αν τα προϊόντα που διατηρούνται με ψύξη έχουν τη σωστή συσκευασία και επισήμανση.
- Εξέτασε τις θερμοκρασίες των τροφίμων που μεταφέρονται με ψύξη, η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι μικρότερη των 6°C.
- Εξέτασε αν το περιεχόμενο των προϊόντων που παραλαμβάνεις είναι καταστρεμμένο ή υπάρχουν ενδείξεις ανάπτυξης εντόμων.
- Απέριψε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα προϊόντα αρτοποιίας και άλλα τρόφιμα που μεταφέρονται σε λερωμένα τελάρα, κιβώτια, κουτιά κα .
- Μόλις παραλάβεις τα προϊόντα σου, τοποθέτησέ τα στις κατάλληλες συνθήκες ψύξης ή περιβάλλοντος.

### Παραλαβή γαλακτοκομικών προϊόντων

Προϊόν	Ποιότητα, Εμφάνιση, Δομή	Θερμοκρασία	Ενδείξεις για απόρριψη
<b>ΓΑΛΑ</b>	Παστεριωμένο, Ερμητικά κλειστή συσκευασία Λείο και ρευστό	Μικρότερη από 6°C	Θερμοκρασία > 6°C Οσμή αλλοιωμένου Ξινή ή πικρή γεύση «κομμένο» εμφάνιση πηγμάτων.
<b>ΓΙΑΟΥΡΤΙ</b>	Από παστεριωμένο γάλα Τουλάχιστον 10 ημέρες πριν την ημερομηνία λήξης Ερμητικά σφραγισμένο	Μικρότερη από 6°C Σχηματισμός κρυστάλλων πάγου όταν ψύχεται.	Πικρή γεύση Εμφάνιση μούχλας. Σπασμένη συσκευασία
<b>ΒΟΥΤΥΡΟ</b>	Λείο, αφράτο, γλυκιά γεύση	Μικρότερη από 6°C	Εμφάνιση μούχλας Ανώμαλη γεύση Οσμή ταγγισμένου
<b>ΤΥΡΙ</b>	Κανονική γεύση και οσμή Κανονικές για το είδος του οπές	Μικρότερη από 6°C	Εμφάνιση μούχλας Ανώμαλη γεύση Οσμή ταγγισμένου Οπές που δείχνουν ανώμαλη ζύμωση

Γίνεται αποδεκτή απόκλιση της θερμοκρασίας  $\pm 2^{\circ}\text{C}$

### Παραλαβή φρέσκων φρούτων & λαχανικών

#### **ΠΑΡΕΛΑΒΕ**

Γεύση φρέσκου, απουσία ή ελάχιστη ποσότητα  
ρύπων, απουσία μούχλας, «σφιχτή» υφή

#### **ΑΠΕΡΡΙΨΕ**

Ενδείξεις «σάπιου», ανάπτυξης  
εντόμων, μούχλας, πολτοποίησης,  
εκχυμώσεις, αποχρωματισμού

### Παραλαβή συσκευασμένων χυμών

**Απέρριψε τις συσκευασίες που παρουσιάζουν:**

- Διογκωμένα άκρα ή πλευρές.
- Ελαττωματική στεγανοποίηση (π.χ ραγισμένες ραφές συγκόλλησης)
- Βαθουλώματα
- Απουσία ετικέτας
- Έχουν λήξει

### Παραλαβή αρτοσκευασμάτων

- Κατά την παραλαβή άρτων και απλών αρτοσκευασμάτων θα πρέπει να ελέγχεται αν είναι τοποθετημένα σε χαρτοκιβώτια μιας χρήσεως τα οποία κλείνουν ή σε ειδικά κιβώτια κατάλληλα για τη μεταφορά τροφίμων τα οποία είναι καλυμμένα.
- Κατά την παραλαβή απλών αρτοσκευασμάτων σε ατομικές συσκευασίες πρέπει να ελέγχεται:
  - ⇒ Αν είναι τοποθετημένα σε ατομικές σακούλες από υλικό κατάλληλο για συσκευασία τροφίμων (π.χ. σελοφάν, πλαστικό υλικό)
  - ⇒ Αν οι παραπάνω συσκευασίες είναι τοποθετημένες σε κατάλληλο περιέκτη (χαρτοκιβώτια κ.ά)
  - ⇒ Η κατάλληλη επισήμανση της συσκευασίας και συγκεκριμένα:
    - ο Το όνομα της επιχείρησης
    - ο Η διεύθυνση του αρτοποιείου
    - ο Το είδος του ψωμιού ή προϊόντος αρτοποιίας
    - ο Το καθαρό βάρος
    - ο Η ημερομηνία ανάλωσής (με ανεξίτηλη σφραγίδα)

### Παραλαβή τυροπιτών και σπανακόπιτων

- Κατά την παραλαβή τυροπιτών και σπανακόπιτων, πρέπει να ελέγχεται αν είναι τοποθετημένα σε κατάλληλους περιέκτες που είναι καλυμμένοι έτσι ώστε να προστατεύονται τα τρόφιμα από τη σκόνη, έντομα ή άλλα ξένα σώματα.

### Παραλαβή ξηρών καρπών

Κατά την παραλαβή ξηρών καρπών πρέπει να ελέγχεις:

- Την ημερομηνία λήξης
- Την καταλληλότητα της συσκευασίας, π.χ. να είναι ερμητικά κλεισμένο
- Την καταλληλότητα του περιεχομένου της συσκευασίας, π.χ. απουσία ξένων σωμάτων, εντόμων κ.α.

### 3.2 Αποθήκευση –Διατήρηση τροφίμων

Γενικές οδηγίες αποθήκευσης –διατήρησης των τροφίμων :

- ✓ Όλα τα τρόφιμα αμέσως μετά την παραλαβή τους θα πρέπει να αποθηκεύονται σε χώρους που διασφαλίζουν την διατήρησή τους ( ψυγεία, προθήκες) .
- ✓ Τα τρόφιμα που δεν διατηρούνται σε ψυγείο πρέπει να τοποθετούνται σε προθήκες ή αποθήκες χωρίς υγρασία, μακριά από πηγές θερμότητας, πάνω σε ράφια ή σε παλέτες. Οι αποθήκες θα πρέπει να διατηρούνται πάντα καθαρές και απαλλαγμένες εντόμων, κατσαριδών και τρωκτικών .
- ✓ Κατά την αποθήκευσή τους τα τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται σε κλειστούς περιέκτες, ή σε προθήκες, ή σε βιτρίνες έκθεσης κτλ. ώστε να διασφαλίζεται ότι δεν επιμολύνονται από σκόνες, μύγες, κατσαρίδες και τρωκτικά. Για την αποθήκευση των τροφίμων χρησιμοποιούνται περιέκτες κατάλληλοι μόνο για τρόφιμα.
- ✓ Κατά την αποθήκευση των τροφίμων θα πρέπει να τηρείται η ανακύκλωση των αποθεμάτων, να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης και να καταναλώνονται πρώτα εκείνα στα οποία πλησιάζει η ημερομηνία λήξης τους. Καλό είναι να εξαντλούνται ή να απορρίπτονται (αν είναι ακατάλληλα) τα παλιά αποθέματα πριν να χρησιμοποιηθούν τα καινούρια.
- ✓ Πριν την χρήση των αποθηκευμένων τροφίμων πρέπει να ελέγχονται οι ημερομηνίες λήξης που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων. Σε περίπτωση αμφιβολίας τα τρόφιμα θα πρέπει να απορρίπτονται.
- ✓ Τα προϊόντα καθαρισμού του κυλικείου και του εξοπλισμού θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ειδικά ντουλάπια που κλειδώνουν ή σε ειδικούς χώρους μακριά από τα τρόφιμα.

#### **A) Διατήρηση σε θερμοκρασία περιβάλλοντος**

- ✓ Τα χύμα αρτοσκευάσματα ( κουλουράκια κ.λ.π. ) θα πρέπει να τοποθετούνται σε ανοικτούς περιέκτες που βρίσκονται μέσα σε γυάλινες προθήκες έκθεσης ή θα πρέπει μέσα σε κλειστούς περιέκτες που φέρουν κάλυμμα που εφαρμόζει ικανοποιητικά ή μέσα σε γυάλινες βιτρίνες ώστε τα προϊόντα να προστατεύονται από την σκόνη, τα έντομα και άλλες ρυπάνσεις.

#### **B) Διατήρηση στο ψυγείο.**

Κατά τη διατήρηση των τροφίμων στο ψυγείο θα πρέπει :

- ✓ Τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα (γάλα, βούτυρο, τυριά, κρύα σάντουιτς, γιαούρτια , φυσικοί χυμοί φρούτων, κ.λ.π.) τοποθετούνται σε ψυγεία με θερμοκρασία  $\leq 5^{\circ}\text{C}$ .
- ✓ Ελέγχετε την θερμοκρασία του ψυγείου καθημερινά, αγοράστε ένα φθινό θερμόμετρο.
- ✓ Όλα τα τρόφιμα που τοποθετούνται στο ψυγείο (τοποθετούνται με την αρχική τους συσκευασία ή περιτυλιγμένα με διαφανές φιλμ ή μέσα σε δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα. Κατά την τοποθέτησή τους στο ψυγείο θα πρέπει να διασφαλίζεται η ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα αποφεύγοντας την υπερφόρτωσή του ψυγείου με τρόφιμα.

- ✓ Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα θα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο επάνω από τα νωπά για να μην επιμολυνθούν από τα τελευταία. Αν από τα νωπά τρόφιμα βγαίνουν υγρά τοποθετήστε τα σε σχάρα μέσα σε βαθύ πιάτο ή μπολ.
- ✓ Τα ψυγεία πρέπει να έχουν θερμομέτρα για να μπορεί να ελέγχεται η θερμοκρασία τους.
- ✓ Να αποθηκεύεται το φρέσκο βούτυρο και τη μαργαρίνη στην αρχική τους συσκευασία, εξασφαλίζοντας ότι τα προϊόντα δεν θα επιμολυνθούν κατά την συνεχόμενη χρήση τους (π.χ. να εφαρμόζει καλά το καπάκι, να χρησιμοποιείτε μαχαίρι ή σκεύος που να είναι μόνο γι αυτόν τον σκοπό, να μην υπάρχουν υπολείμματα από άλλες τροφές μέσα στη συσκευασία του βουτύρου ή της μαργαρίνης).
- ✓ Το τυρί αποθηκεύεται στην αρχική του συσκευασία. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας του θα πρέπει να επανασυσκευάζεται με διαφανές φιλμ (έτσι ώστε να αποτρέπεται η ανάπτυξη μυκήτων) ή να τοποθετείται σε πλαστικό δοχείο κατάλληλο για τρόφιμα και να επισημάνεται η ημερομηνία αποθήκευσης ή λήξης.
- ✓ Τα τρόφιμα που είναι συσκευασμένα σε κενό όταν ανοιχτούν πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο όπως τα φρέσκα προϊόντα της ίδιας κατηγορίας.

## **ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΚΑΘΑΡΟ !**

### **3.3 Προετοιμασία τροφίμων**

- Κατά την προετοιμασία των τροφίμων θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετική επιφάνεια κοπής για τα λαχανικά, διαφορετική για τα τυριά και το βούτυρο, και διαφορετική για τα ψωμιά για σάντουιτς. Προμηθευτείτε τρεις επιφάνειες από τεφλόν διαφορετικού χρώματος, πράσινο για τα λαχανικά, κίτρινο για τα τυριά, άσπρο για τα ψωμιά και κόκκινο για τα κρεατοπαρασκευάσματα.
- Τα συστατικά των σάντουιτς και ιδιαίτερα αυτά που χρειάζονται ψύξη θα πρέπει να διατηρούνται στους χώρους διατήρησής τους συσκευασμένα ή καλυμμένα έως τη χρήση τους. Κατά την προετοιμασία των σάντουιτς θα πρέπει να διατηρούνται τα συστατικά αυτά όσο χρόνο γίνεται λιγότερο εκτός ψύξης.
- Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα και τοποθετήστε τα καλυμμένα σε κατάλληλους περιέκτες
- Τα σάντουιτς συνιστάται να προετοιμάζονται στις εκτός διαλείμματος ώρες, ώστε τα συστατικά τους να παραμένουν εκτός ψυγείου το λιγότερο δυνατό χρόνο. Κατά την προετοιμασία των σάντουιτς θα πρέπει να προστατεύονται τα συστατικά τους με κατάλληλο κάλυμμα.
- Το προσωπικό κατά την προετοιμασία θα πρέπει να :
  - ✓ Να ανοίγει τις συσκευασίες (που περιέχουν έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα) με κάποιο εργαλείο και όχι με τα χέρια. Επίσης **ποτέ να μην ανοίγει σακούλες φυσώντας αέρα μέσα σε αυτές.**

- ✓ Να χρησιμοποιεί χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης για να στεγνώνει τα χέρια ή για να σκουπίζει τα χέρια του πριν και μετά τον χειρισμό τροφίμων. Να αποφεύγει να χρησιμοποιεί πετσέτες από ύφασμα.
  - ✓ Να πλύνει σχολαστικά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα μαχαίρια και τον υπόλοιπο εξοπλισμό με ζεστό νερό και απορρυπαντικό, μετά την προετοιμασία νωπών τροφίμων και πριν να χρησιμοποιηθούν για την προετοιμασία κάποιου άλλου τροφίμου.
- **Κατά την προετοιμασία των τροφίμων θα πρέπει να συντομεύονται τα διαστήματα:**
    - ✓ **Μεταξύ προετοιμασίας τροφίμων (π.χ σάντουιτς) και κατανάλωσης.**
      - Προετοιμασίας έτοιμων για κατανάλωσης τροφίμων και τοποθέτησής τους σε βιτρίνες έκθεσης με ψύξη. Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα εκτίθενται σε κατάλληλες βιτρίνες έκθεσης που διασφαλίζουν και τις κατάλληλες συνθήκες διατήρησής τους. Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα που σερβίρονται κρύα (π.χ. σάντουιτς) διατηρούνται σε θερμοκρασία 5<sup>0</sup>C και μικρότερη, ενώ τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα που σερβίρονται ζεστά (π.χ. τυρόπιτες) διατηρούνται σε θερμοκρασία 60<sup>0</sup>C και άνω .
      - Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα μπορούν να παραμείνουν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για διάστημα μικρότερο των 2 ωρών.
    - ✓ **Μεταξύ διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο και κατανάλωσης.**

### 3.4 Έκθεση προς πώληση των τροφίμων

ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΟΝ ΒΑΣΙΚΟ ΚΑΝΟΝΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

**ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΚΡΥΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΡΥΑ**

**ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΕΣΤΑ**

Τα τρόφιμα θα πρέπει να προστατεύονται από έντομα, σκόνη και κάθε είδους ρύπανση κατά την έκθεσή τους προς πώληση. Επίσης δεν θα πρέπει να επιτρέπεται στους μαθητές να αγγίζουν με τα χέρια τους τα προσφερόμενα είδη.

Ο υπεύθυνος του σχολικού κυλικείου θα πρέπει να φροντίζει να διατηρεί τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα έτσι που να μη κινδυνεύουν από επιμολύνσεις ή αλλοιώσεις:

- **Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα** εκτίθενται συσκευασμένα σε βιτρίνες έκθεσης που διασφαλίζουν και την απαιτούμενη θερμοκρασία.
- **Τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα** δηλαδή το γάλα, τα γιαούρτια, τα σάντουιτς, τα τυριά, εκτίθενται σε θερμοκρασία κάτω από τους 5<sup>0</sup>C. Εάν τα σάντουιτς εκτεθούν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος θα πρέπει να εκτίθενται συσκευασμένα (πχ. σε σελοφάν) και θα πρέπει να καταναλωθούν σε διάστημα 2 ωρών ή αλλιώς απορρίπτονται.
- **Τα τρόφιμα που σερβίρονται ζεστά** (π.χ. τυρόπιτες, σπανακόπιτες ) θα πρέπει να διατηρούνται σε βιτρίνες έκθεσης ή σε ειδικούς θερμοθαλάμους θερμοκρασίας πάνω από 60<sup>0</sup>C. Με τον τρόπο αυτό ο μεγαλύτερος πληθυσμός μικροβίων δεν μπορεί να πολλαπλασιαστεί ώστε να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.

### 3.5 Πώληση τροφίμων

Κατά την πώληση έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων το προσωπικό του κυλικείου πρέπει:

- Να αποφεύγει να χειρίζεται χρήματα και συγχρόνως έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα.
- Να προσπαθεί να οργανώνει την εργασία του κατά τρόπο ώστε όταν χειρίζεται χρήματα να χειρίζεται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα, ή να χρησιμοποιεί χαρτί περιτυλίγματος, λαβίδες ή άλλα εργαλεία σερβιρίσματος, ελαχιστοποιώντας την επαφή των τροφίμων με τα χέρια του.



# 4

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Το προσωπικό που χειρίζεται τρόφιμα σε ένα σχολικό κυλικείο θα πρέπει να τυγχάνει εκπαίδευσης σύμφωνα με το Κεφ. 12 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29ης Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων και να φροντίζει την υγεία και υγιεινή του όπως:

- Να μη δουλεύει στο κυλικείο όταν είναι άρρωστος, ιδιαίτερα αν υπάρχει στομαχόπονος, μολυσμένα τραύματα ή πληγές, σπυράκια με πύων κλπ.
- Να φορά καθαρά ρούχα και μια προστατευτική ενδυμασία πάνω από τα κανονικά ρούχα.
- Να πλύνει σχολαστικά τα χέρια σε νιπτήρα χεριών πριν να ξεκινήσει την εργασία, μετά την επίσκεψη της τουαλέτας, μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων, την απόρριψη σκουπιδιών, την αποθήκευση χημικών ουσιών, το κάπνισμα, τον βήχα, το πτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης.
- Να μη βήχει ή να φτερνίζεστε πάνω στα τρόφιμα.
- Να προστατεύει τα κοψίματα ή τις άλλες πληγές με καθαρό, αδιάβροχο επίδεσμο. Αν το τραύμα είναι στα δάκτυλα ή στην παλάμη θα πρέπει να φορά και γάντια μιας χρήσης. Οι επίδεσμοι και τα γάντια θα πρέπει να αλλάζονται τακτικά.
- Να διατηρεί τα προσωπικά είδη χωριστά και μακριά από το χώρο χειρισμού των τροφίμων
- Το προσωπικό που έχει μακριά μαλλιά θα πρέπει να τα πιάνει πίσω και να τα καλύπτει κατάλληλα.
- Να είναι εφοδιασμένο με έγκυρο Πιστοποιητικό Υγείας από Πρώτο Ιατρικό Λειτουργό σύμφωνα με τους Περί της Υγιεινής και του Επίσημου Ελέγχου των Τροφίμων Κανονισμούς του 2006.

#### 4.1 Πλύσιμο χεριών.

**Μην ξεχνάς να πλένεις τα χέρια με ζεστό νερό και σαπούνι για 20 δευτερόλεπτα τουλάχιστον:**

- Όταν ξεκινάς την εργασία σου και μετά τα διαλείμματα.
- Κάθε φορά που λερώνονται τα χέρια σου.
- Μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων.
- Μετά την προετοιμασία νωπών προϊόντων και πριν από το άγγιγμα έτοιμων προς κατανάλωση τροφίμων.
- Μετά το πλύσιμο λερωμένων πιάτων και σκευών.
- Μετά το άγγιγμα χρημάτων.
- Μετά την απομάκρυνση απορριμμάτων.
- Μετά τον χειρισμό υλικών αποθήκης.
- Μετά το άγγιγμα ή ξύσιμο περιοχών του σώματος, όπως είναι τα αυτιά, το στόμα, η μύτη, τα μαλλιά.
- Μετά τη χρήση χαρτομάντιλου, της τουαλέτας, το φαγητό, τη χρήση τηλεφώνου, το κάπνισμα.

#### Οδηγίες για το πλύσιμο των χεριών

		
<p><b>1.</b> Βρέχουμε τα χέρια με τρεχούμενο νερό τόσο ζεστό όσο μπορούμε να το ανεχτούμε.</p>	<p><b>2.</b> Βάζουμε σαπούνι</p>	<p><b>3.</b> Τρίβουμε δυνατά τα χέρια και τους βραχίονες τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα.</p>
		
<p><b>4.</b> Καθαρίζουμε τα μέρη κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάκτυλα.</p>	<p><b>5.</b> Ξεπλένουμε με άφθονο τρεχούμενο νερό.</p>	<p><b>6.</b> Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσεως ή ζεστό αέρα.</p>

#### 4.2 Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή

Ο κατάλληλα ντυμένος εργαζόμενος στο κυλικείο είναι αυτός που:

- Φορά καθαρά ρούχα ή στολή
- Φορά ελάχιστα ή καθόλου κοσμήματα
- Έχει τα μαλλιά του δεμένα ( στην περίπτωση που τα μαλλιά του είναι μακριά)



#### **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ....**

Οι εργαζόμενοι που χειρίζονται τρόφιμα δεν πρέπει:

- Να βήχουν και φτερνίζονται πάνω στα τρόφιμα
- Να ξύνουν το κεφάλι ή τα μαλλιά.
- Να αγγίζουν τα ρούχα και το δέρμα τους.
- Να σκουπίζουν το στόμα ή την μύτη με τα δάχτυλα
- Να καπνίζουν, να μασάνε τσίχλα ή να τρώνε .
- Να μην πλένουν τα χέρια με το κατάλληλο τρόπο.

Για την κατάρτιση του προγράμματος καθαριότητας, ο υπεύθυνος του κυλικείου θα πρέπει να συμβουλευτεί τις αρμόδιες αρχές. Οι εργαζόμενοι (-ος, -η) που χειρίζονται τρόφιμα σε ένα σχολικό κυλικείο θα πρέπει να εκπαιδεύονται στις βασικές αρχές υγιεινής τροφίμων.

# 5

## ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

### 5.1 Γενικές αρχές καθαριότητας

Το κυλικείο θα πρέπει να διατηρείται πάντα καθαρό εφαρμόζοντας ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού και απολυμάνσεων. Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα καθαρισμού εξοικονομεί χρόνο και αποτελεί μέρος της καθημερινής εργασίας. Η γενική καθαριότητα είναι απαραίτητη για:

- Την πρόληψη των επιμολύνσεων των τροφίμων
- Την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών.
- Την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που μπορεί να προσελκύσουν επιβλαβή ζώα, πουλιά και έντομα.
- Ένα σταθερό πρόγραμμα καθαριότητας δεν πρέπει να εφαρμόζεται μόνο στους πάγκους εργασίας, στους τοίχους, τα δάπεδα, τα ντουλάπια αλλά και σε συχνά ξεχασμένα μέρη, όπως:
  - ⇒ Οι τοίχοι, τα δάπεδα γύρω και κάτω από το ψυγείο, τα ράφια και οι λεκάνες του ψυγείου και του καταψύκτη.
  - ⇒ Γύρω και κάτω από τις οικιακές συσκευές, τα φωτιστικά και άλλα μόνιμα σκεύη επάνω στα ράφια.
  - ⇒ Γύρω από τους θερμοσίφωνες.
- Φροντίστε οι εργασίες καθαριότητας να είναι διατυπωμένες με ακρίβεια και σαφήνεια στο πρόγραμμα καθαριότητας.

### 5.2 Διαχείριση απορριμμάτων

- Φροντίστε να έχετε αρκετά δοχεία απορριμμάτων μέσα και έξω από το κυλικείο τα οποία να αδειάζετε τακτικά και να τα διατηρείτε σε καλή κατάσταση.
- Πλύνετε καθημερινά τους κάδους απορριμμάτων που χρησιμοποιούνται μέσα στο κυλικείο.
- Χρησιμοποιήστε κάδους απορριμμάτων με προστατευτικό καπάκι ή άλλο κάλυμμα και μην τους υπερφορτώνετε.

### 5.3 Καθαριότητα κατά την εργασία.

- Καθαρίζετε κατά τη διάρκεια της εργασίας
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκεύη και εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί για νωπά τρόφιμα σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, χωρίς προηγουμένως να έχουν πλυθεί.

- Πλύνετε και ξεπλύνετε όλα τα πιάτα, τα σκεύη και τα εργαλεία με ζεστό νερό στη συνέχεια αφήστε τα να στεγνώσουν. Αν χρησιμοποιείτε πετσέτες για το στέγνωμα πρέπει να πλένονται καθημερινά και να μην χρησιμοποιούνται οι ίδιες για το σκούπισμα των χεριών. Συνιστάται χάρτινες πετσέτες (ρολό κουζίνας) για το σκούπισμα των χεριών.
- Τρίψτε σχολαστικά με ζεστό νερό και απορρυπαντικό τον πάγκο εργασίας του κυλικείου και τις επιφάνειες κοπής.
- Αποσυναρμολογήστε και πλύνετε σχολαστικά, τα μηχανήματα κοπής, τις τοστιέρες, και ότι άλλη συσκευή χρησιμοποιείτε, μετά από κάθε χρήση.
- Καθαρίστε τις εκχύσεις τροφίμων την στιγμή που συμβαίνουν, είτε είναι στον πάγκο είτε στο πάτωμα.
- Μην χρησιμοποιείτε σπασμένα ή ραγισμένα γυαλικά (πιάτα, ποτήρια, σκεύη)
- Αλλάξτε τις επιφάνειες κοπής που έχουν ρωγμές γιατί μπορεί να «φιλοξενήσουν» μικρόβια.
- Ελέγχετε τα ντουλάπια και το ψυγείο καθημερινά και απομακρύνετε τα μπαγιάτικα ή ύποπτα τρόφιμα.
- Σκουπίστε και πλύνετε σχολαστικά τα δάπεδα καθημερινά.

## 6

### ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ, ΠΟΥΛΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΩΝ

- Εμποδίστε την είσοδο επιβλαβών εντόμων και τρωκτικών στο κυλικείο διατηρώντας τις πόρτες και τα παράθυρα του κυλικείου κλειστά και επιδιορθώνοντας τις ρωγμές στους τοίχους και στους πάγκους.
- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε κλειστούς περιέκτες ή προθήκες και κλείστε τις πόρτες των προθηκών με το τέλος της εργασίας. Μην αφήνετε ακάλυπτα τρόφιμα επάνω σε πάγκους εργασίας.
- Να είστε σε επαγρύπνηση για σημάδια παρουσίας εντόμων ή τρωκτικών (π.χ περιπτώματα, τρύπες στις συσκευασίες, κτλ). Η συχνή ανακύκλωση των αποθεμάτων βοηθά στον έγκαιρο εντοπισμό τους και ελαχιστοποιεί την έκταση των ζημιών που μπορεί να επιφέρουν στα προϊόντα.
- Καθαρίστε τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε σχολαστικά ώστε να απομακρυνθούν τα υπολείμματα τροφών.
- Αναθέστε την καταπολέμηση των εντόμων και των τρωκτικών σε εξειδικευμένη εταιρία ή σε κατάλληλα εκπαιδευμένο άτομο.
- Ποτέ μην πεκάζετε εντομοκτόνο πάνω ή κοντά στα τρόφιμα, γυαλικά, σκεύη, εργαλεία, κ.α).

#### Έλεγχος εντόμων & τρωκτικών



#### Εμπόδιση την είσοδο εντόμων & τρωκτικών στην εγκατάσταση:

- Εξέτασε οπτικά τα τρόφιμα που παραλαμβάνετε για την παρουσία εντόμων
- Τοποθέτησε σήτες στα παράθυρα και στους ανεμιστήρες του κυλικείου.
- Κλείσε τις τρύπες γύρω από τις σωληνώσεις
- Σφράγισε τις ρωγμές στα δάπεδα και τους τοίχους
- Σφράγισε τα κενά ανάμεσα στα ντουλάπια και στους τοίχους

#### Προστάτευσε τα τρόφιμα και τα ράφια από τα έντομα & τρωκτικά:

- Απομάκρυνε γρήγορα και σωστά τα απορρίμματα
- Αποθήκευσε τα τρόφιμα γρήγορα
- Καθάριζε την εγκατάσταση τακτικά.

### Μέθοδοι ελέγχου εντόμων

- **Εντομοαπωθητικά** : είναι υγρά που κρατούν μακριά τα έντομα από χώρους.
- **Εντομοκτόνα σπρέι**: πρέπει να χρησιμοποιούνται από εταιρίες απολύμανσης ή ειδικά εκπαιδευμένο υπάλληλο για τα προγράμματα εντομοκτονίας.. Πριν τον ψεκασμό θα πρέπει όλα τα τρόφιμα να απομακρύνονται. Ο εξοπλισμός και οι επιφάνειες που δεν μπορούν να μετακινηθούν πρέπει να προστατεύονται. Μετά τον ψεκασμό όλες οι επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται
- **Δολώματα** :περιέχουν χημικές ουσίες που προσελκύουν τα έντομα τα οποία πεθαίνουν μόλις τα καταναλώσουν.
- **Συσκευές παγίδευσης εντόμων**



### Μέθοδοι ελέγχου τρωκτικών

- Ποντικοπαγίδες (θα πρέπει να ελέγχονται τακτικά )
- Δολωματικοί σταθμοί
- Κόλλες για τρωκτικά
- Ειδικές απωθητικές πάστες κλεισίματος διόδων τρωκτικών

# 7

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΑΡΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

- Κάθε σχολικό κυλικείο πρέπει να διατηρεί τα απαραίτητα σύμφωνα με τη σχετική νομοθεσία συνοδευτικά έγγραφα των προϊόντων που παραλαμβάνει (γάλα, τυριά, προϊόντα αρτοποιίας, λαχανικά κλπ.)
- Τα απαραίτητα σε κάθε περίπτωση συνοδευτικά έγγραφα ορίζονται από τη σχετική νομοθεσία και περιλαμβάνουν εμπορικά συνοδευτικά έγγραφα και πιστοποιητικά καταλληλότητας.
- Κάθε σχολικό κυλικείο πρέπει να διατηρεί:

- 1. Αρχείο κανόνων υγιεινής**

( το οποίο περιλαμβάνει τον παρόντα οδηγό υγιεινής για τα κυλικεία )

- 2. Αρχείο καθαρισμού και απολύμανσης**

του χώρου του κυλικείου και του εξοπλισμού.

- 3. Αρχείο καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών**

Σε περιπτώσεις που η καταπολέμηση των τρωκτικών και των εντόμων πραγματοποιείται από εξωτερικό συνεργείο τότε το σχολικό κυλικείο θα πρέπει να διαθέτει αντίστοιχο αρχείο που θα περιέχει:

- Κατάλογο των ατόμων ή συμβόλαιο που έχουν την ευθύνη για την καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων
- Το “πρόγραμμα καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων” όπου πρέπει να αναφέρονται τα υλικά που χρησιμοποιούνται, οι συγκεντρώσεις τους, η θέση που χρησιμοποιούνται, η μέθοδος, η συχνότητα εφαρμογής τους, και τα ονόματα των υπεύθυνων για την καταπολέμηση των τρωκτικών και των εντόμων
- Οι προδιαγραφές, οι οδηγίες χρήσης (προσπέκτους), τα πιστοποιητικά καταλληλότητας/έγκρισης των υλικών που χρησιμοποιούνται
- Το “αρχείο ελέγχου των παγίδων ” όπου πρέπει να αναφέρεται ο χρόνος ελέγχου των παγίδων, το σχέδιο κάτοψης του χώρου όπου ορίζονται και αριθμούνται οι θέσεις στις οποίες έχουν τοποθετηθεί παγίδες και μαρκάρονται έντονα οι εξωτερικές παγίδες,.
- Εκπαιδευμένο προσωπικό που εκτελεί απεντομώσεις/μυοκτονίες.
- Αποτελέσματα ελέγχου της σωστής εφαρμογής και της αποτελεσματικότητας των παγίδων των τρωκτικών και των εντομοκτόνων και ενημέρωση του αρχείου καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών.



#### **4. Αρχείο νερού**

(το αρχείο περιλαμβάνει αναλύσεις, ώστε να αποδεικνύει την καταλληλότητα του πόσιμου νερού).

#### **5. Αρχείο προσωπικού που θα περιέχει:**

- Βιβλιάριο υγείας
- Τους κανόνες υγιεινής του προσωπικού
- Πιστοποιητικό εκπαίδευσης του προσωπικού στους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων.