
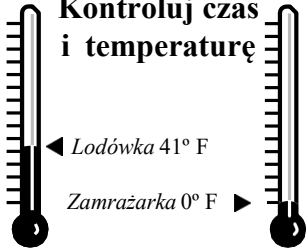
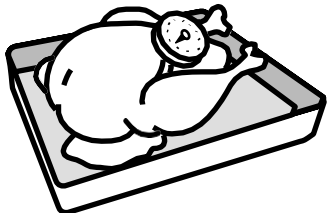
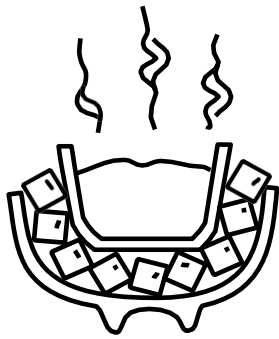


Zasady Bezpiecznej Żywności dla Pracowników Żywnienia

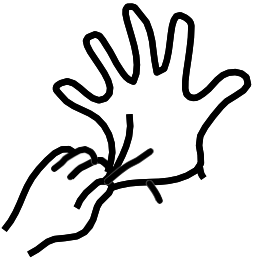
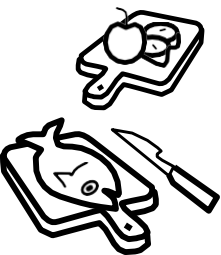
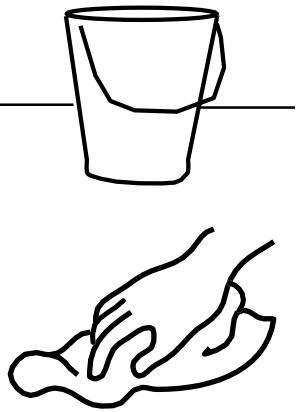
Większość chorób spowodowanych żywnością można uniknąć przez odpowiednie obchodzenie się z produktami żywności. Najbardziej ryzykowne są produkty zwierzęce, jak też gotowana fasola, ryż i makaron. Nazywamy je “żywnością, która dla bezpieczeństwa wymaga kontroli czasu i temperatury” (Żywność lub Produkty TCF). Opisane w tym dokumencie zasady pomogą Ci przygotować i podać zdrową żywność. Poniższe rekomendacje zgodne są z Kodem Żywnienia zatwierdzonym przez FDA w 2013 roku.

DBAJ O ZDROWIE		
Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Dbaj o zdrowie</p>	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nie przygotowywaj jedzenia, kiedy jesteś chory lub kiedy masz otwartą ranę na dłoniach lub na rękach. O chorobach powiadom menadżera. Unikaj kaszlenia i kichania w miejscach z żywnością.
<p>Zachowuj czystość osobistą</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<p>Zawsze myj ręce po:</p> <ul style="list-style-type: none"> użyciu toalety. kaszleniu, kichaniu lub używaniu chusteczek. pracy przy nieprzepracowanej żywności. dotykaniu brudnego wyposażenia, zastawy lub sztućców. wyrzucaniu śmieci.
	<p>Współ-zanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> Myj ręce w wyznaczonym do tego zlewie.
	<p>Kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> Przy pracy noś czyste ubrania.
	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ochroniaj włosy, kiedy przygotowujesz żywność. Nie jedz, nie pij i nie pal przy przygotowywaniu żywności. Obcinał paznokcie.
KONTROLUJ CZAS I TEMPERATURĘ		
Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Kontroluj czas i temperaturę</p>  <p>Przy odbieraniu potraw</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Nie przechowuj produktów w strefie niebezpiecznej: 41°F - 135°F</p> <ul style="list-style-type: none"> Sprawdzaj temperaturę przeznaczonym do tego specjalnym termometrem. <p>Odbieraj i przechowuj produkty przy odpowiedniej temperaturze</p> <ul style="list-style-type: none"> Trzymaj produkty w lodówce przy 41°F lub poniżej. Zamrażaj produkty przy 0°F lub poniżej.
<p>Przy przygotowywaniu potraw</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Odmrażaj produkty:</p> <ul style="list-style-type: none"> w lodówce. pod bieżącą wodą poniżej 70°F przez dwie godziny lub mniej. w kuchence mikrofalowej przed gotowaniem lub jako część procesu gotowania.

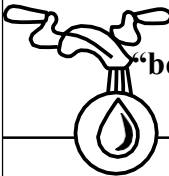

KONTROLUJ CZAS I TEMPERATURĘ

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Kontroluj czas i temperaturę</p> <p>Przy gotowaniu</p> 	<p>Utrzymywanie bakterii, Rozwój toksyn</p>	<p>Poniżej wymienione produkty gotuj do temperatury:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 165°F przez 15 sekund: drób, mięso z nadzieniem, ryby, makaron i nadzienie zawierające mięso, drób lub ryby. • 165°F przez 15 sekund: mielony drób, indyk. • 155°F przez 15 sekund lub 158°F natychmiastowo: mielone mięsa (sposzkwane lub wytłaczane), jak też sproszkowane: ryby, mięso i surowe jajka, nie przygotowywane do natychmiastowej konsumpcji. • 145°F przez 15 sekund: ryby, mięso, wieprzowina i jajka w skorupce przygotowywane do natychmiastowej konsumpcji. • 145°F przez 3 minuty: mięso wołowe, mięso wieprzowe i konserwy z wołowiny. • 145°F po obu stronach kotlety wołowe opisane jako “whole muscle intact beef.” • 165°F surowe produkty zwierzęce gotowane w mikrofalówce.
<p>Przy przechowywaniu</p>	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przechowuj gorące produkty TCF przy temperaturze 135°F lub powyżej. • Przechowuj chłodne produkty TCF przy temperaturze 41°F lub poniżej.
<p>Przy oziębieniu</p> 	<p>Rozwój bakterii i toksyn</p>	<p>Oziębiamy przegotowane produkty TCF:</p> <ul style="list-style-type: none"> • od 135°F do 70°F przez 2 godziny lub krócej. • od 70°F do 41°F przez 4 godziny lub krócej. • Oziębiamy produkty przygotowywane na zimno od 41°F lub poniżej, w ciągu 4 godzin. • Zaznacz i zapisz datę na produktach przygotowywanych na zimno na miejscu i trzymany przez ponad 24 godziny; zaznacz datę wyrzucenia. Produkty mogą być przechowywane: <ul style="list-style-type: none"> • przy 41°F – przez 7 dni włączając datę produkcji • przy 45°F – przez 4 dni włączając datę produkcji • Oziębiamy produkty w płytkich pojemnikach (4 inches lub mniej).
<p>Przy odgrzewaniu</p>	<p>Utrzymywanie bakterii, Rozwój toksyn</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Natychmiast odgrzewaj produkty TCF do 165°F (2 godziny lub krócej) i utrzymuj je w temp. 135°F.

ZAPOBIEGAJ ZANIECZYSZCZENIU /ZAKAŻENIU PRODUKTÓW

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Zapobiegaj zanieczyszczeniu żywności</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zapobiegaj bezpośredniemu kontaktowi rąk z jedzeniem. Używaj rękawic jednorazowego użytku, łopatek, szczypic lub sztućcy jednorazowego użytku. • Unikaj kontaktu dłońmi z potrawami jeszcze nie przygotowanymi. • Przechowuj jedzenie w zakrytych pojemnikach lub w oryginalnym opakowaniu. • Nie przechowuj potraw blisko lodu lub wody w opakowaniach absorbujących. • Nie przechowuj nieopakowanych produktów w styczności z wilgotnym ryżem. • Myj owoce i warzywa przed gotowaniem lub podawaniem do jedzenia. • Przechowuj jedzenie w czystych, suchych pomieszczeniach, którym nie grozi zalanie, zakurzenie lub inne zanieczyszczenie. Produkty przechowuj 6 inches nad podłogą.
<p>Zapobiegaj współ-zanieczyszczeniu</p> 	<p>Współ-zanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oddziel surowe mięso od potraw gotowych do spożycia (sushi, ryby: mięczaki i skorupiaki, owoce i warzywa) w czasie przechowywania, przygotowywania, przetrzymywania i podawania.
	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Umyj i zdezynfekuj termometr do mierzenia temperatury jedzenia przed i po mierzeniu temperatury następujących produktów: produktów surowych, jak też produktów gotowych do podawania.
	<p>Współ-zanieczyszczenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nie mieszaj surowego mięsa z produktami przegotowanymi.
<p>Utrzymuj czystość powierzchni kontaktu z jedzeniem</p> 	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne</p>	<p>Umyj i zdezynfekuj powierzchnie, naczynia, sztućce mające styczność z jedzeniem w następujących sytuacjach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przed używaniem różnych typów mięs (wołowiny, ryb, baraniny, wieprzowiny lub drobiu). • Kiedy przestajesz pracować przy surowym mięsie i zaczynasz prace nad potrawami gotowymi do spożycia. • Pomiędzy przygotowywaniem nieprzegotowanych owoców, warzyw i produktów TCF. • Kiedykolwiek podejrzewasz, że mogło nastąpić zatrucie. • Co 4 godziny, kiedy pracujesz nad produktami TCF w temperaturze pokojowej wyższej niż 55°F. • Umyj i zdezynfekuj termometr do potraw przed jego używaniem i przechowywaniem.

KONTROLUJ ŻYWNOSĆ

Główna Zasada	Niebezpieczeństwo	Jak Zabezpieczyć Jedzenie
<p>Zapoznaj się ze źródłem i stanem żywności</p>	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne, chemiczne i przez kontakt fizyczny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Używaj produktów ze znanych źródeł. • Nie używaj produktów przygotowywanych w prywatnych domach. • Nie używaj produktów ze zniszczonych konserw lub ze zniszczonych opakowań.
 <p>Używaj “bezpiecznej” wody</p>	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i chemiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Używaj bezpiecznej (czystej, pitnej) wody. • Lód na jedzenie produkuj wyłącznie z wody pitnej.
<p>Dbaj o transport żywności</p>	<p>Zanieczyszczenie mikrobiologiczne i chemiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zabezpieczaj produkty przed zanieczyszczeniem w czasie transportu. • Transportuj produkty w czystości. • Przechowuj zamrożone produkty w niskiej temperaturze (41°F lub poniżej). • Przechowuj gorące produkty w wysokiej temperaturze (135°F lub powyżej).
<p>Przechowuj chemikalia i środki bakteriobójcze w bezpiecznych miejscach</p> 	<p>Zanieczyszczenie chemiczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przechowuj i używaj tylko niezbędnych chemikaliów. • Używaj środków chemicznych zgodnie z instrukcjami wytwórcy. • Nie przechowuj chemikaliów, gdzie mogą one zanieczyścić przyrządy do pracy nad jedzeniem, sztucce, obrusy i inne artykuły. • Tylko osoby mające do tego licencję mogą używać środków bakteriobójczych.

S towarzyszenie Massachusetts dla Bezpieczeństwa nad Żywnością jest organizacją ustanowioną pomiędzy Programem Dietetyki przy University of Massachusetts i stanowymi, federalnymi agencjami, jak też organizacjami pracującymi z konsumentem, nadzorcami, pracownikami przy przygotowywaniu żywności, przetwarzaniu żywności, usługach, jak też dystrybucji. Jego celem jest zmniejszenie chorób wywoływanych jedzeniem w Massachusetts poprzez:

- *Poszerzanie wiedzy o bezpieczeństwie o żywności i umiejętnym posługiwaniu się żywnością*
- *Nauczanie grup ryzyka o bezpiecznym obchodzeniu się z jedzeniem*
- *Zwiększanie współpracy i dialogu pomiędzy organizacjami*

Agencje biorące udział w programie:

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wydział Rolnictwa Massachusetts • Wydział Edukacji Podstawowej i Średniej Massachusetts • Wydział Zdrowia Społecznego Massachusetts, Program Ochrony Żywności • Główne Biuro do Spraw Emerytów Massachusetts • Stowarzyszenie do Spraw Żywności Massachusetts | <ul style="list-style-type: none"> • Banki Żywności Massachusetts • Stowarzyszenie Restauracji MA • Stowarzyszenie Zdrowia od Środowiska MA • Stowarzyszenie Pracowników Zdrowia MA • UMass Amherst Extension Program - Dział Żywności | <ul style="list-style-type: none"> • UMass Amherst – Dział Dietetyki • Wydział Rolnictwa – Dział Bezpieczeństwa Żywności USA (inspektorat) • Wydział Żywności i Leków USA |
|---|---|--|



Przygotowane przez Program Dietetyki przy Uniwersytecie Massachusetts we współpracy ze Stowarzyszeniem do Spraw Bezpieczeństwa Żywności Stanu Massachusetts, przy pomocy Wydziału Edukacji Uniwersytetu Massachusetts. UMass Extension Program zapewnia równe szanse w oferowanych programach i w procesie zatrudnienia. NU-013: Dokument aktualny w 04/2021.

