

# Siguranța alimentară

Manualul dumneavoastră de auto-instruire



Autoritatea pentru sănătate din Oregon  
Programul de prevenire a toxiinfecțiilor alimentare

De ce să citiți această carte? .....	1
Cardul manipulatorului de alimente .....	1
Instruirea necesară .....	1
Reciprocitate și echivalență .....	1
Cum să utilizați această carte .....	2
Este necesar un „Responsabil” .....	2
Păstrați această carte pentru a o folosi ca referință .....	3
Obiective de învățare .....	4
Boala angajatului .....	4
Spălarea mâinilor .....	5
Rolul dumneavoastră în prevenirea toxiiinfecțiilor alimentare .....	7
Rolul managementului în prevenirea toxiiinfecțiilor alimentare .....	8
Toxiinfecția alimentară .....	8
Controlul temperaturii .....	9
Temperatura finală de gătit .....	10
Contaminare și contaminare încrucișată .....	10
Sănătatea dvs. este pe primul loc .....	11
Lucrați numai când sunteți sănătos .....	11
Verificare .....	12
Preveniți răspândirea bolilor .....	13
Spălarea mâinilor este foarte importantă .....	13
Germeii sunt peste tot .....	14
Verificare .....	15
Practicile angajaților .....	16
Fiți atenți la modul în care arătați și cum vă comportați .....	16
Unghiile .....	16
Mănușile pot răspândi germeii .....	16
Băuturile .....	16
Ce îi îmbolnăvește pe oameni din mâncare? .....	17
Toxiinfecția alimentară .....	17
Alimente potențial periculoase .....	17
Bacteriile .....	17
Alți germeii .....	18

Substanțe chimice.....	18
Contaminarea fizică .....	18
Temperaturile alimentelor.....	19
Controlul temperaturii .....	19
Zona periculoasă.....	19
Când să aruncați alimentele .....	19
Gătirea alimentelor .....	19
Când sunt alimentele gătite sigure? .....	19
Păstrarea la rece .....	20
Păstrarea la cald.....	20
Verificare .....	21
Practici de depozitare în siguranță.....	22
Un loc de muncă curat este mai sigur.....	24
Urmați aceste importante norme .....	24
Ustensile, suprafețe și echipamente.....	25
Verificare .....	26
Glosar.....	27
Test de practică .....	29
Secțiune de referință.....	32
Boala angajatului .....	33
Spălarea mâinilor.....	34
Temperaturile de gătire.....	35
Cum se folosește un termometru pentru alimente .....	37
Calibrarea unui termometru alimentară cu cadran .....	39
Răcirea alimentelor calde.....	40
Marcarea datei.....	43
Insecte și animale dăunătoare .....	43

## De ce să citiți această carte?

### **Cardul manipulatorului de alimente**

Toți manipulatorii de alimente angajați în servicii de alimentație trebuie să obțină un card de manipulator de alimente în termen de 30 de zile de la data angajării. În calitate de manipulator de alimente, trebuie să vă păstrați cardul de manipulator de alimente la zi, reînnoindu-l la fiecare trei ani.

### **Instruirea necesară**

Scopul acestui program este de a vă oferi o înțelegere de bază a siguranței alimentare. Acest lucru va ajuta managerul dvs., care este responsabil să se asigure că pregătiți și serviți alimentele în siguranță. **Un card al manipulatorului de alimente confirmă faptul că ați îndeplinit obiectivele de învățare din această carte.**

### **Reciprocitate și echivalență**

Orice persoană care deține un certificat curent de la un program de certificare a managerilor de alimente aprobat de departament nu trebuie să obțină un card de manipulator de alimente.

Pentru a fi acceptat în locul unui card de manipulator de alimente, un certificat de manager de alimente trebuie să fie la zi și reînnoit înainte de expirare.

Copiile tipărite sau digitale ale cardurilor de manipulare a alimentelor și ale certificatelor de instruire a managerului de alimente trebuie păstrate în unitate pentru a fi prezentate, la cerere, inspectorului sanitar.

**Cum să  
utilizați  
această  
carte**

Această carte are scopul de a vă ajuta să învățați ce trebuie să știți pentru a obține un card de manipulator de alimente. Va trebui să obțineți un scor de 75% pentru a putea promova. Veți fi testat cu privire la obiectivele de învățare care sunt enumerate în paginile (4-9). Pe parcursul acestei cărți veți găsi întrebări de studiu care vă vor ajuta să vă pregătiți să susțineți testul pentru cardul de manipulator de alimente. La sfârșitul cărții aveți un test de practică pe care puteți să-l faceți pentru a vedea cum vă descurcați.

Cuvintele care sunt scrise cu caractere *italic*e și *aldine* sunt explicate în glosarul aflat în spatele acestei cărți.

**Este necesar  
un  
„Responsabil”**

Cineva de la restaurantul dvs. trebuie să fie responsabil în timpul orelor de funcționare. Acest responsabil (PIC) este însărcinat de cunoașterea normelor igienico-sanitare pentru alimente și a procedurilor din cadrul unității dvs. Această persoană este responsabilă să vă furnizeze informațiile de care aveți nevoie pentru a vă îndeplini munca.

Responsabilul este de obicei un manager sau un supraveghetor, dar poate fi orice persoană care poate demonstra cunoștințele enumerate mai sus și are autoritatea de a supraveghea alți angajați.

## Păstrați această carte pentru a o folosi ca referință

Această carte este a dvs. și trebuie ținută la îndemână în cazul în care aveți întrebări. Dacă apare ceva la care nu găsiți răspunsul în această carte, întrebați „Responsabilul” sau sunați la departamentul local de sănătate din județ pentru a primi ajutor.

Numere de telefon ale departamentului local de sănătate din județul dvs.:

Baker	541-473-5564	Lake	541-947-6045
Benton	541-766-6841	Lane	541-682-4480
Clackamas	503-655-8384	Lincoln	541-265-4127
Clatsop	503-325-9302	Linn	541-967-3821
Columbia	503-397-7210	Malheur	541-473-5186
Coos	541-266-6720	Marion	503-588-5346
Crook	541-447-8155	Morrow	541-278-6394
Curry	971-673-0440	Multnomah	503-988-3400
Deschutes	541-322-7400	Polk	503-623-9237
Douglas	541-440-3574	Sherman	541-506-2603
Gilliam	541-506-2600	Tillamook	503-842-3943
Grant	541-575-0429	Umatilla	541-278-6394
Harney	541-573-2271	Union	541-962-8800
Hood River	541-387-6885	Wasco	541-506-2603
Jackson	541-774-8206	Wallowa	971-673-0440
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-846-8722
Josephine	541-474-5325	Wheeler	541-763-2725
Klamath	541-883-1122	Yamhill	503-434-7525

# Instruirea manipulatorului de alimente

## Obiective de învățare

*Lucrătorii din sectorul alimentar trebuie să cunoască aceste informații pentru a obține cardul de manipulator de alimente.*

Va fi introdus conceptul de toxiinfecție alimentară. Instruirea va aborda igiena personală, contaminarea și controlul temperaturii pentru a consolida comportamentele manipulatorului de alimente, care pot preveni toxiinfecțiile alimentare.

### Boala angajatului

1. Manipulatorul de alimente va ști că trebuie să sune responsabilul de la unitatea de servicii de alimentație atunci când este bolnav de diaree, vărsături, icter sau febră cu durere în gât.
2. Manipulatorul de alimente va ști că nu are voie să lucreze în unitatea de servicii de alimentație în timp ce este bolnav cu aceste simptome.
3. Manipulatorul de alimente va ști că nu are voie să lucreze în serviciul de alimentație timp de 24 de ore după ce simptomele de diaree sau vărsături au dispărut.
4. Manipulatorul de alimente va ști că nu are voie să manipuleze alimentele atunci când are un furuncul infectat, tăiat, ars sau când este rănit la mână sau la încheietura mâinii. Alimentele pot fi manipulate dacă vătămarea este acoperită cu un bandaj curat și o mănușă fără latex.

# Spălarea mâinilor

*Lucrătorii vor înțelege elementele unei bune spălări a mâinilor.*

1. Manipulatorul de alimente va putea identifica tehnica corectă de spălare a mâinilor:
  - Folosiți apă caldă de la robinet și săpun
  - Frecați mâinile și clătiți bine (aproximativ 20 de secunde)
  - Uscați mâinile cu un prosop de unică folosință sau cu uscător cu aer
  
2. Manipulatorul de alimente va putea identifica situațiile în care manipulatorii de alimente trebuie să se spele pe mâini:
  - Înainte de începerea lucrului
  - După folosirea toaletei și din nou la intrarea în zona de lucru
  - După manipularea alimentelor crude și a produselor crude de origine animală
  - După manipularea vaselor murdare
  - După manipularea gunoiului
  - După ce ați făcut curățenie sau ați folosit substanțe chimice
  - După ce v-ați suflat nasul, ați strănut, ați tușit sau v-ați atins ochii, nasul sau gura
  - După fumat, sau după utilizarea produselor din tutun
  - După ce mâncați sau beți
  - Înainte de a purta mănușile pentru serviciul de alimentație
  
3. Manipulatorul de alimente va ști că o spălare dublă a mâinilor înseamnă spumarea mâinilor cu săpun și apă caldă timp de aproximativ 20 de secunde, clătirea și repetarea operației. Uscați-vă mâinile cu prosoape de hârtie sau cu uscător cu aer.



4. Manipulatorul de alimente va putea identifica situațiile în care manipulatorii de alimente trebuie să se spele pe mâini de două ori (spălare dublă a mâinilor):
  - După folosirea toaletei și din nou la intrarea în zona de lucru (spălare dublă a mâinilor)
  - După ce v-ați suflat nasul, ați strănut, ați tușit sau v-ați atins ochii, nasul sau gura (spălare dublă a mâinilor)
  - Înainte de începerea lucrului (spălare dublă a mâinilor)
  - Ori de câte ori mâinile intră în contact cu fluidele corporale (spălare dublă a mâinilor)
  - După fumat, sau după utilizarea produselor din tutun (spălare dublă a mâinilor)
  - După ce mâncați sau beți (spălare dublă a mâinilor)
  
5. Manipulatorul de alimente va ști că mănușile pentru serviciul de alimentație pot răspândi microbi și nu sunt un substitut pentru spălarea corectă a mâinilor.
  
6. Manipulatorul de alimente va ști că fumatul, mâncatul și mestecatul tutunului sunt interzise în zonele de preparare a alimentelor, inclusiv în zonele de depozitare a alimentelor și a ustensilelor.

## Rolul dumneavoastră în prevenirea toxiinfecțiilor alimentare

1. Manipulatorul de alimente va putea descrie 5 greșeli majore care cauzează adesea toxiinfecții alimentare:

- Spălarea inadecvată a mâinilor
- Angajații care lucrează în timp ce sunt bolnavi
- Contaminare încrucișată
- Temperaturi inadecvate de gătit
- Control inadecvat al temperaturii (permite alimentelor să se afle în zona periculoasă)

2. Manipulatorul de alimente va putea descrie activitățile desfășurate de manipulatorii de alimente care previn apariția toxiinfecțiilor alimentare. Activitățile de prevenire a toxiinfecțiilor alimentare includ:

- Spălarea corectă a mâinilor de fiecare dată când mâinile au fost contaminate
- Manipulatorii de alimente lucrează numai atunci când sunt sănătoși
- Depozitarea și manipularea alimentelor într-un mod care să prevină contaminarea
- Gătirea fiecărui produs animal la temperatura internă necesară
- Menținerea temperaturilor calde și reci (menținerea alimentelor în afara zonei periculoase)

## Rolul managementului în prevenirea toxiiinfecțiilor alimentare

1. Manipulatorul de alimente va ști că managerul stabilește tonul activităților de siguranță alimentară care au loc sau nu în cadrul unității.
2. Manipulatorul de alimente va ști că managementul serviciului de alimentație este responsabil pentru instruirea și asigurarea faptului că manipulatorii de alimente practică activități care previn toxiiinfecțiile alimentare.

## Toxiiinfecția alimentară

1. Manipulatorul de alimente va putea descrie toxiiinfecția alimentară ca fiind o boală rezultată din consumul de alimente contaminate.
2. Manipulatorul de alimente va ști că alimentele contaminate cu organisme (germeni) nu arată întotdeauna, au miros sau gust diferit de alimentele necontaminate.
3. Manipulatorul de alimente va ști că simptomele variază și pot include diaree, vărsături, febră, crampe și greață.
4. Manipulatorul de alimente va ști că, în funcție de cauză, simptomele se pot manifesta în câteva minute până la câteva zile. Unele simptome pot dura câteva zile și pot duce la decese.
5. Manipulatorul de alimente va ști că toxiiinfecțiile alimentare sunt cauzate de organisme (germeni), substanțe chimice sau toxine.

## Controlul temperaturii

*Lucrătorii trebuie să înțeleagă de ce temperaturile calde și reci sunt factori importanți în prevenirea îmbolnăvirilor.*

1. Manipulatorul de alimente va putea identifica alimentele potențial periculoase ca alimente care vor sprijini dezvoltarea bacteriilor atunci când sunt ținute la temperaturi din zona periculoasă.
2. Manipulatorul de alimente va putea identifica zona periculoasă ca orice temperatură între 41 grade F și 135 grade F (5 °C și 57 °C).
3. Manipulatorul de alimente va putea identifica dacă alimentele care sunt răcite sau încălzite trebuie să treacă prin zona periculoasă cât mai repede posibil.
4. Manipulatorul de alimente va putea identifica 135 grade F (57 °C) sau mai fierbinte ca fiind temperatura adecvată pentru păstrarea fierbinte a alimentelor potențial periculoase.
5. Manipulatorul de alimente va putea identifica 41 grade F (5 °C) sau mai rece ca fiind temperatura adecvată pentru păstrarea la rece a alimentelor potențial periculoase.
6. Manipulatorul de alimente va ști că nu poți face alimente sigure pentru a fi consumate atunci când alimentele au stat în zona periculoasă timp de patru ore sau mai mult.

## Temperatura finală de gătire

*Lucrătorii trebuie să înțeleagă de ce temperaturile calde și reci de gătire sunt factori importanți în prevenirea îmbolnăvirilor.*

Manipulatorul de alimente va putea identifica dacă gătitul alimentelor la temperatura recomandată va omorî germenii care cauzează boli.

## Contaminare și contaminare încrucișată

*Lucrătorii vor înțelege de ce contaminarea încrucișată este periculoasă și vor cunoaște modalități pentru a o preveni.*

1. Manipulatorul de alimente va putea defini și identifica contaminarea fizică ca obiecte străine introduse accidental în alimente. Produsele alimentare pot ajunge deja contaminate cu murdărie și pietricele.
2. Manipulatorul de alimente va putea defini și identifica contaminarea încrucișată care se întâmplă atunci când microorganismele sunt transferate de la un aliment sau de la o suprafață la un alt aliment.
3. Manipulatorul de alimente va putea identifica metode de prevenire a contaminării încrucișate, cum ar fi spălarea, clătirea și igienizarea ustensilelor, suprafețelor de lucru și echipamentelor între utilizări.
4. Manipulatorul de alimente va putea identifica condițiile de depozitare care vor minimiza posibilitatea de contaminare încrucișată:
  - Păstrați carnea crudă sub și complet separată de alimentele gata de consumat în unități frigorifice
  - Depozitați substanțele chimice, detergenții și pesticidele complet separat de alimente, ustensile și articole unice de serviciu
  - Etichetați în mod corespunzător toate substanțele chimice, detergenții și pesticidele

## Sănătatea dvs. este pe primul loc

**Lucrați numai  
când sunteți  
sănătos**

Dacă simțiți că sunteți bolnav, nu mergeți la lucru. Germeii pe care îi aduceți la serviciu se pot răspândi atunci când atingeți alimente, vase, mese, ustensile și alte persoane.

- Nu lucrați dacă aveți febră și dureri în gât
- Nu lucrați dacă aveți scaun moale (diaree)
- Nu lucrați dacă vomitați (aveți vărsături)
- Nu lucrați dacă aveți pielea îngălbenită sau urină închisă la culoare (icter)

Așteptați cel puțin 24 de ore după ce vărsăturile sau diareea au încetat înainte de a vă întoarce la lucru.

**Spuneți managerului dumneavoastră** dacă aveți oricare dintre aceste simptome. Dacă managerul are întrebări, poate suna la Direcția Județeană de Sănătate.

Nu manipulați alimentele având un furuncul **infectat**, arsuri, tăieturi sau răni pe mână. Alimentele pot fi manipulate dacă rana este acoperită cu un bandaj curat și purtați mănuși fără latex.

## Verificare

Scrieți răspunsurile la întrebările de studiu în spațiul oferit.

1. Ce înseamnă să ai un Responsabil (PIC) în unitatea ta?
2. Ce ar trebui să faci la serviciu când ești bolnav?
3. Care sunt cele cinci simptome (dacă ar fi să aveți unul dintre ele) pe care trebuie să le spuneți managerului dvs.?
4. Care sunt simptomele pentru care trebuie să așteptați 24 de ore înainte de a vă întoarce la lucru după ce au dispărut?

## Preveniți răspândirea bolilor

**Spălarea  
mâinilor este  
foarte  
importantă**

Spălați-vă des pe mâini când lucrați cu alimente și băuturi - acest lucru elimină germenii care pot îmbolnăvi oamenii. Spălați-vă mâinile timp de aproximativ **20 de secunde** cu apă caldă de la robinet și săpun, apoi uscați-le cu prosoape de hârtie curate sau cu un uscător cu aer.

Nu uitați să vă spălați întotdeauna pe mâini:

- **Înainte** de a începe să pregătiți mâncarea
- **Înainte** de a atinge alimente care nu vor fi gătite
- **Înainte** de a purta mănuși fără latex și după ce le dați jos
- **După** manipularea cărnii crude, a peștelui și/sau a cărnii de pasăre
- **După** ce manipulați gunoiul și îl duceți afară
- **După** ce manipulați vase murdare
- **După** ce ați făcut curățenie sau ați folosit substanțe chimice

Spălarea dublă a mâinilor este necesară înainte de a începe lucrul și atunci când mâinile dvs. intră în contact cu fluidele corporale. Spumați mâinile cu săpun și apă caldă timp de aproximativ 20 de secunde, clătiți și repetați. Uscați mâinile cu prosop de hârtie sau uscător cu aer.



<b>Spălarea dublă a mâinilor</b>	<p>Este necesar să vă spălați pe mâini a doua oară:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• După ce mergeți la toaletă (folosiți toaleta) și vă spălați pe mâini din nou când vă întoarceți în bucătărie</li> <li>• După ce mâncați sau beți o băutură deschisă</li> <li>• După ce vă suflați nasul, tușiți sau strănutați, deoarece mâinile v-au atins nasul sau gura</li> <li>• După fumat, sau după utilizarea produselor din tutun</li> </ul>
<b>Germeii sunt peste tot</b>	<p>Germeii precum bacteriile și virușii sunt peste tot. Considerați-vă mâinile și unghiile dvs. ca fiind ușor de „contaminat”. Doar pentru că acestea arată curate nu înseamnă că sunt curate. Germeii sunt prea mici pentru a putea fi văzuți cu ochiul liber. Dacă nu vă spălați pe mâini în mod corect și nu vă mențineți unghiile tăiate scurt, mâinile dvs. pot introduce germeii în alimentele care vor fi consumate de clienții dvs. Aceștia se pot îmbolnăvi de acești germeii. Aceasta se numește „boală de origine alimentară” sau „toxiinfecție alimentară”.</p>
<b>Mănușile și spălarea mâinilor</b>	<p>Mănușile și alte bariere nu înlocuiesc spălarea mâinilor. Spălați-vă întotdeauna pe mâini înainte de a purta mănușile și când schimbați mănușile cu unele noi.</p> <p>Schimbați-vă mănușile:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Imediat ce se murdăresc sau se rup</li> <li>• Înainte de a începe o altă activitate</li> <li>• După manipularea cărnii crude, a peștelui și a cărnii de pasăre</li> </ul>

**Verificare** Scrieți răspunsurile la întrebările de studiu în spațiul oferit.

1. Cum se numește situația în care cineva se îmbolnăvește din cauza consumului de alimente contaminate cu germeni sau toxine?

2. Pentru cât timp trebuie să vă spălați pe mâini?

3. Când trebuie să vă spălați pe mâini?

4. Ce înseamnă spălarea dublă a mâinilor?

5. Când trebuie să faceți o spălare dublă a mâinilor?

## Practicile angajaților

**Fiți atenți la modul în care arătați și cum vă comportați** Nu fumați și nu mestecați tutun în timp ce lucrați sau când vă aflați în apropierea zonelor de spălat vase sau alimente. Fumați numai când sunteți în pauză. După ce fumați, spălați-vă pe mâini înainte de a vă întoarce la muncă.

**Unghiile** Asigurați-vă că frecați sub unghii. Este mult mai ușor să păstrați unghiile curate atunci când sunt tăiate scurt.

**Mănușile pot răspândi germeni** Mănușile de unică folosință pentru serviciul de alimentație pot, de asemenea, răspândi germeni. Spălați-vă și uscați-vă mâinile întotdeauna înainte de a purta mănușile. Spălați-vă din nou când vă dați jos mănușile. Schimbați mănușile între sarcini. Când purtați mănuși, rețineți că mănușile pot răspândi germeni pe alimentele care nu vor fi gătite. Chiar și atunci când purtați mănuși, cel mai bine este să vă păstrați unghiile tăiate scurt.

**Băuturile** Când vă este sete în timp ce lucrați, puteți bea dintr-o ceașcă închisă cu capac și pai sau o ceașcă cu capac și mâner. Acest lucru este permis numai dacă lucrătorul alimentar are grijă să prevină contaminarea mâinilor, a echipamentului, a oricăror articole de serviciu și a alimentelor expuse.

## Ce îi îmbolnăvește pe oameni din mâncare?

<b>Toxiinfecția alimentară</b>	Oamenii se pot îmbolnăvi când alimentele pe care le consumă au germeni. Germeii cauzează <i>boala de origine alimentară</i> sau toxiinfecția alimentară.
<b>Alimente potențial periculoase (Controlul timpului/temperaturii pentru siguranța alimentelor)</b>	Germeii se dezvoltă cu ușurință în alimente precum carnea, peștele, carnea de pasăre, laptele, fasolea re-prăjită, orezul gătit, cartofii copti și legumele gătite. Acestea se numesc <i>alimente potențial periculoase</i> . Acestea sunt toate alimentele care prezintă umiditate și care au nutrienți de care germeii au nevoie pentru a se dezvolta. Germeii se dezvoltă bine pe aceste alimente la temperaturi calde între 41 °F și 135 °F ( 5 °C și 57 °C).
<b>Bacteriile</b>	Diferite tipuri de germeni pot îmbolnăvi oamenii. <i>Bacteriile</i> sunt un fel de germeni. Acestea se dezvoltă rapid și pot provoca <i>boli de origine alimentară</i> . Unele <i>bacterii</i> produc toxine care acționează ca o otravă. Gătirea nu distruge majoritatea toxinelor. Aproape întotdeauna, mâncarea arată și miroase bine, dar poate avea suficiente <i>bacterii</i> sau toxine pentru a îmbolnăvi pe cineva. Toxinele pot apărea în multe alimente care nu au fost menținute suficient de reci sau de fierbinți.

<b>Alți germeni</b>	Un <i>virus</i> este un alt tip de germen care provoacă boli atunci când intră în alimente.
<b>Virusii</b>	Poți avea un virus și să nu știi acest lucru. Chiar înainte de a începe să vă simțiți rău, este posibil să transmiteți virusi în mâncare dacă nu vă spălați pe mâini după ce ați tușit, strănutat sau ați folosit toaleta. Acesta este unul dintre motivele pentru care legea cere tuturor lucrătorilor din sectorul alimentar să se spele pe mâini de două ori ( <b>spălare dublă a mâinilor</b> ) folosind mult săpun și apă caldă.
<b>Paraziții</b>	Viermii mici care trăiesc în pește și carne sunt numiți <b>paraziți</b> . Gătirea peștelui și a cărnii la temperatura potrivită va ucide <b>paraziții</b> .
<b>Substanțe chimice</b>	Oamenii se pot îmbolnăvi și atunci când <b>substanțele chimice</b> intră în alimente. Asigurați-vă că păstrați substanțele chimice departe de alimente.
<b>Contaminarea fizică</b>	Contaminarea fizică este atunci când obiecte străine sunt introduse accidental în alimente. Produsele alimentare pot ajunge deja contaminate cu murdărie și pietricele. Contaminarea fizică, cum ar fi sticlă spartă, poate avea loc și la fabrică.
<b>Alimente contaminate</b>	Alimentele sunt contaminate. Ce facem acum? <b>Aruncați</b> alimentele contaminate și anunțați <b>imediat</b> managerul!

## Temperaturile alimentelor

<b>Controlul temperaturii (pentru siguranța alimentelor)</b>	Această secțiune se referă la distrugerea germenilor prin gătit și oprirea dezvoltării acestora prin păstrarea alimentelor calde sau reci. Acest lucru se numește <b>controlul temperaturii</b> , iar restaurantul dvs. are nevoie de cel puțin un termometru precis cu sondă cu tijă metalică (pentru alimente) pentru a verifica temperatura alimentelor.
<b>Zona periculoasă</b>	Germeii precum <i>bacteriile</i> au nevoie de timp, hrană și umiditate pentru a se dezvolta. Temperatura între 41 °F (5 °C) și 135 °F (57 °C) se numește „ <b>Zona periculoasă!</b> ” Atunci când mâncarea stă în „ <b>Zona periculoasă!</b> ”, <i>bacteriile</i> se pot dezvolta rapid și pot produce toxine care vă pot îmbolnăvi pe dvs. și pe alții.
<b>Când să aruncați alimentele</b>	Alimentele lăsate în zona periculoasă mai mult de patru ore trebuie aruncate. Reîncălzirea alimentelor poate ucide bacteriile, dar toxinele ( produse de bacterii) vor rămâne în produs și vor provoca boli.
<b>Gătirea alimentelor</b>	Gătirea alimentelor crude la temperatura adecvată va ucide germenii care îi fac pe oameni să se îmbolnăvească.
<b>Când sunt alimentele gătite sigure?</b>	Diferite alimente trebuie să atingă temperaturi diferite pentru a fi gătite suficient sau să fie sigure. Cereți managerului dvs. să vă arate o diagramă a temperaturilor pentru gătirea cărnii (vezi referința din spatele acestui manual). Asigurați-vă că gătiți alimentele la temperatura indicată în diagramă.

<b>Rețineți</b>	Puteți alege mai multe moduri de gătit a alimentelor. Indiferent de modul în care gătiți alimentele, acestea trebuie să atingă temperatura corectă de gătit. Utilizarea unui termometru cu sondă cu tijă metalică este singura modalitate de a ști temperatura corectă a alimentelor. Trebuie să plasați termometrul în partea cea mai groasă a cărnii sau în centru pentru a obține o citire corectă.
<b>Păstrarea la rece</b>	Păstrați întotdeauna alimentele reci la 41 °F (5 °C) sau mai rece. Peștele, crustaceele, carnea de pasăre, laptele și carnea roșie se vor păstra proaspete mai mult timp dacă le țineți la rece la 41 °F (5 °C) sau mai rece.
<b>Păstrarea la cald</b>	După ce mâncarea este gătită și gata de servire, va trebui să o păstrați suficient de caldă pentru a opri dezvoltarea germenilor. Trebuie să porniți mesele de abur, încălzitoarele de supă și suprafețele încălzite înainte de a avea nevoie de ele, astfel încât acestea să fie suficient de fierbinți când puneți mâncarea gătită în ele. Păstrați mâncarea fierbinte la 135 °F (57 °C) sau mai fierbinte.
<b>Menținerea fierbinte a mâncării</b>	Amestecați mâncarea pentru a menține mâncarea din partea de sus fierbinte. Un capac pus pe oală ajută la păstrarea căldurii în interior.
<b>Menținerea rece a mâncării</b>	Alimentele care sunt ținute la rece pe partea superioară a unității de preparare refrigerate ar trebui, de asemenea, să fie acoperite.

## Verificare

1. Care este temperatura pentru menținerea alimentelor la cald?
2. Care este temperatura pentru menținerea alimentelor la rece?
3. Care sunt câteva modalități de a ajuta la menținerea alimentelor calde?
4. De ce să folosiți un termometru cu sondă cu tijă metalică?



## Practici de depozitare în siguranță

Dvs. vreți ca toate alimentele pe care le folosiți să fie sănătoase și sigure. Această secțiune vorbește despre cum să păstrați și să manipulați alimentele în siguranță.

**Contaminare încrucișată** *Contaminarea încrucișată* are loc atunci când germenii din alimente crude sau necurate intră în alimentele care sunt gata de servire sau care nu vor fi gătite din nou înainte de a fi servite.

**Păstrați alimentele în siguranță împotriva contaminării** În calitate de manipulator de alimente, trebuie să preveniți *contaminarea încrucișată*. Iată câteva modalități importante prin care puteți preveni *contaminarea încrucișată*.

Păstrați carnea crudă, peștele și carnea de pasăre pe rafturile inferioare ale frigiderului.

Nu lăsați carnea crudă de vită, de porc, miel, pește sau de pasăre să picure pe alimente care nu vor fi gătite înainte de servire.

Păstrați diferitele tipuri de carne crudă separate unele de altele.

Păstrați alimentele nespălate sau crude departe de alimentele gata de consumat.

Spălați-vă pe mâini între manipularea cărnii crude și a alimentelor care nu vor fi gătite înainte de a fi mâncate.

**Păstrați  
alimentele în  
siguranță  
împotriva  
contaminării**

Nu depozitați niciodată alimente care nu vor fi gătite înainte de a le servi în același recipient cu carnea crudă, peștele sau carnea de pasăre.

Spălați-vă pe mâini înainte de a lucra cu alimente și înainte de a purta mănuși.

Utilizați ustensile sau mănuși de unică folosință pentru a lucra cu alimente gata de consumat.

Spălați, clătiți și **igienizați** suprafața de tăiere și toate ustensilele și cuțitele **de fiecare dată** când terminați un tip de lucru sau între pregătirea diferitelor alimente.

Utilizați ustensile curate în loc de mâini pentru a distribui alimente.

Păstrați alimentele departe de agenți de curățare și otrăvuri.

## Un loc de muncă curat este mai sigur

Este nevoie de mai mult decât apă și săpun pentru a menține o unitate alimentară curată și sigură. Probabil că veți folosi detergenți și dezinfectanți.

### Urmați aceste importante norme

- Aflați ce spun instrucțiunile pentru utilizarea substanțelor chimice. Citiți etichetele și discutați cu managerul despre când să le folosiți și cât să folosiți. **Asigurați-vă că înțelegeți și urmați instrucțiunile!**
- Țineți substanțele chimice departe de alimente și ustensilele curate. Dacă substanțele chimice trebuie depozitate în aceeași cameră, asigurați-vă că sunt depozitate în propria lor zonă. Zona ar trebui să fie sub alimente și ustensile, astfel încât să nu existe șansa ca substanțele chimice să stropescă alimentele și ustensilele.
- Puteți citi etichetele? Sunt ușor de văzut? Dacă nu sunt, cereți managerului să le reeticheteze, astfel încât toată lumea să le poată citi.
- Păstrați toate substanțele chimice în sticlele sau cutiile în care vin. Dacă le puneți într-un recipient diferit, etichetați-le clar.

**Ustensile,  
suprafețe și  
echipamente**

O altă modalitate de a preveni contaminarea încrucișată este să vă asigurați că ustensilele, suprafețele de lucru și echipamentele sunt spălate, clătite și igienizate între utilizări.

- **Spălați-le** în apă fierbinte cu săpun
- **Clătiți-le** în apă fierbinte curată
- **Igienizați-le** cu dezinfectant proaspăt preparat [1 până la 2 lingurițe de înălbitor la 1 galon (3,8 litri) de apă]

**Instrucțiuni**

Urmați instrucțiunile de curățare pentru fiecare echipament.

**Rețineți**

Pașii corecți pentru curățarea ustensilelor, suprafețelor și echipamentelor în contact cu alimentele sunt:

1. Spălați
2. Clătiți
3. Igienizați



**Verificare** Scrieți răspunsurile la întrebările de studiu în spațiul oferit.

1. Unde trebuie să depozitați substanțele chimice față de poziția alimentelor?

2. Unde trebuie să păstrați carnea crudă în frigider?

3. Ce este contaminarea încrucișată?

4. Care sunt două modalități de a preveni contaminarea încrucișată?

1.

2.

5. Ce trebuie să faci dacă alimentele devin contaminate?

## Glosar

**Bacteriile** - Bacteriile sunt germeni cu o singură celulă care se pot multiplica în număr mare atunci când alimentele se află în zona periculoasă mai mult de 4 ore.

**Substanțele chimice** - În această carte, se face referire la substanțele chimice ca ingrediente în produsele de curățare, dezinfectare sau pesticide care îmbolnăvesc oamenii dacă sunt consumate.

**Menținerea la rece** - Menținerea la rece este atunci când păstrați alimentele reci folosind refrigerare sau gheață.

**Contaminare încrucișată** - Când germenii de la un produs alimentar sunt transferați la un alt produs alimentar, de obicei din alimente crude în alimente gata de consumat.

**Zona periculoasă** - Zona periculoasă este atunci când temperatura alimentelor este între 41 °F (5 °C) și 135 °F (57 °C). Aceasta se numește zonă periculoasă deoarece bacteriile se vor dezvolta rapid între aceste temperaturi.

**Boli de origine alimentară** - Boală cauzată de germeni sau toxine din alimente. Aceasta se mai numește și toxiinfecție alimentară.

**Termometru pentru alimente** - Un termometru cu sondă cu tijă metalică folosit pentru a măsura temperatura alimentelor.

**Menținerea la cald** - Menținerea alimentelor fierbinți după ce au fost gătite sau reîncălzite corespunzător. Alimentele trebuie să mențină o temperatură de 135 °F (57 °C) sau mai fierbinte.

**Infectat** - O tăietură sau arsură care este umflată, roșie sau are puroi.

**Paraziți** - Aceștia sunt viermi mici care trăiesc în pește, carne și oameni.

**Alimente potențial periculoase (controlul timpului/temperaturii pentru siguranța alimentelor)** - alimente umede, bogate în nutrienți, care susțin dezvoltarea bacteriilor atunci când temperatura este între 41 °F (5 °C) și 135 °F (57 °C).

**Reîncălzire pentru menținerea la cald** - Procesul de a face un aliment rece fierbinte înainte de a fi pus pe unitatea de încălzire. Alimentele trebuie încălzite de la 41 °F (5 °C) până la 165 °F (74 °C) în decurs de două ore.

**Igienizare** - Pasul final pentru îndepărtarea bacteriilor de pe suprafețele de contact cu alimentele care tocmai au fost curățate. Multe locuri folosesc o soluție formată dintr-o linguriță de înălbitor la un galon de apă (3,8 litri) pentru a igieniza echipamentele și ustensilele.

**Virus** - Virușii sunt germeni care se pot reproduce numai în interiorul unei celule vii. Este nevoie de un număr mic de viruși pentru a îmbolnăvi pe cineva. Mulți viruși intră în alimente din lipsa spălării mâinilor, mai ales după folosirea toaletei și apoi atingerea alimentelor.

# Test de practică

Alegeți cel mai bun răspuns pentru fiecare întrebare.

1. Care dintre următoarele afirmații este adevărată? După atingerea cărnii de vită crudă, este important să:
  - A. Vă ștergeți mâinile pe o cârpă dezinfectantă
  - B. Utilizați un dezinfectant pentru mâini înainte de a atinge orice altceva
  - C. Vă spălați pe mâini cu apă caldă și săpun
  - D. Vă puneți mâinile într-o găleată cu dezinfectant
  
2. Când trebuie să vă spălați de două ori pe mâini?
  - A. După ce strănutați sau tușiți
  - B. După ce atingeți carne crudă
  - C. După ce mâncați sau beți
  - D. A și C
  
3. Ce este spălarea corectă a mâinilor?
  - A. Să vă spălați mâinile cu săpun și apă caldă de la robinet timp de aproximativ 20 de secunde
  - B. Să vă spălați mâinile cu săpun și apă caldă de la robinet timp de aproximativ 30 de secunde
  - C. Să vă spălați mâinile cu săpun și apă caldă de la robinet timp de aproximativ 5 de secunde
  - D. Să vă spălați mâinile cu săpun și apă caldă de la robinet timp de aproximativ 10 de secunde



4. Este permisă purtarea mănușilor de unică folosință dacă:
- A. Purtați o pereche de mănuși pentru a manipula bani și mâncare
  - B. Vă spălați mai întâi pe mâini și aruncați mănușile între activități
  - C. Aruncați mănușile la fiecare câteva ore sau cel puțin o dată pe zi
  - D. Suflați mai întâi în mănuși pentru a le pune mai ușor pe mâini
5. Când aveți dureri în gât cu febră sau diaree, trebuie să:
- A. Mergeți la lucru și să le spuneți colegilor să fie atenți în jurul tău
  - B. Să sunați managerul și să raportați că sunteți bolnav
  - C. Luați medicamente pentru a opri simptomele și mergeți la lucru
  - D. Nu spuneți nimănui și continuați să lucrați
6. Pregătirea alimentelor cu câteva ore înainte poate face alimentele nesigure deoarece:
- A. Bacteriile se pot dezvolta dacă temperaturile alimentelor se încadrează în zona periculoasă
  - B. Alimentele își pot pierde savoarea, culoarea și calitatea generală
  - C. Alimentele își pot pierde valoarea nutritivă
  - D. Frigiderele pot conține doar o anumită cantitate de mâncare

7. Cel mai important motiv pentru a spăla, clăti și igieniza scândurile de tocat este:
- A. Eliminați mirosurile și gusturile să intre în alte alimente
  - B. Faceți ca scândura de tocat să arate mai bine și să dureze mai mult
  - C. Preveniți bacteriile de pe un aliment să contamineze un alt aliment
  - D. Preveniți aromele și sucurile de usturoi sau ceapă să ajungă pe alte alimente
8. Cât de fierbinte trebuie păstrată mâncarea pe masa de abur pentru a păstra alimentele în siguranță?
- A. Fierbinte - 135 °F (57 °C)
  - B. Fierbinte - 130 °F (57 °C)
  - C. Fierbinte - 120 °F (48 °C)
  - D. Fierbinte - 165 °F (74 °C)
9. Cât de rece trebuie să fie un bar de salate sau un frigider pentru a păstra alimentele în siguranță?
- A. Rece - 51 °F (10 °C)
  - B. Rece - 65 °F (18 °C)
  - C. Rece - 41 °F (5 °C)
  - D. Rece - 55 °F (12 °C)

Răspunsuri:

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. C | 4. B | 7. C |
| 2. D | 5. B | 8. A |
| 3. A | 6. A | 9. C |

## Secțiune de referință

Pot apărea întrebări privind siguranța alimentelor care nu au fost prezentate în secțiunea de instruire a manipulatorilor de alimente din acest manual. Această secțiune de referință oferă câteva informații suplimentare despre siguranța alimentelor.

### **Norme igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon -**

Pentru informații despre toate cerințele de reglementare a serviciilor de alimentație, consultați Normele igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon. Fiecare Responsabil (PIC) trebuie să aibă acces ușor la aceste norme. Normele sunt disponibile pentru descărcare în computer într-un format de document portabil Adobe (pdf) de la [www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety).

**Responsabilul (PIC)** - Normele igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon impun ca titularul licenței să desemneze un Responsabil (PIC) pe tot parcursul programului de funcționare. Responsabilul trebuie să cunoască regulile de prevenire a bolilor de origine alimentară și cerințele Normelor igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon. Fiecare Responsabil trebuie să cunoască, de asemenea, politicile și procedurile din cadrul unității alimentare. Dacă un Responsabil nu poate să demonstreze cunoștințe, sau nu se află la fața locului, unitatea va primi o încălcare critică în timpul unei inspecții. Vă rugăm să consultați capitolul doi din Normele igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon pentru a afla cerințele pe care trebuie să le îndeplinească Responsabilul.

**Procesul de inspecție al serviciilor alimentare** - Toate unitățile trebuie să urmeze practici standard de siguranță alimentară, esențiale pentru siguranța și calitatea alimentelor servite. În timpul inspecțiilor departamentului de sănătate, inspectorul compară Normele igienico-sanitare pentru alimente ale zonei Oregon cu procedurile din unitatea dvs. Responsabilul poate solicita ajutor de la departamentul de sănătate cu privire la modul de pregătire pentru o inspecție oficială de reglementare. Responsabilul poate învăța să identifice fiecare problemă de siguranță alimentară și cum să o corecteze.

## Boala angajatului

**Boala angajatului** - Lucrătorii din industria alimentară infectați pot răspândi o gamă largă de boli la alte persoane prin alimente și ustensile. Angajații bolnavi cu vărsături sau diaree nu au voie să lucreze până când simptomele au dispărut timp de cel puțin 24 de ore.

**Angajații sunt obligați să raporteze la Responsabil** atunci când sunt bolnavi de oricare dintre bolile enumerate mai jos, sau dacă locuiesc în aceeași casă cu o persoană care are una dintre aceste boli. Un angajat care are diaree, vărsături, icter și dureri în gât cu febră trebuie să raporteze, de asemenea, aceste informații la Responsabil. **Responsabilul este obligat să informeze angajații cu privire la această responsabilitate.**

### Cele mai frecvente boli ale angajaților

Boli transmise prin alimente*	Simptome frecvente				
	D	F	V	J	S
1. Virusul hepatitei A		F		J	
2. Salmonella typhi		F			
3. Shigella	D	F	V		
4. E. coli O157:H7	D				
5. Virușii Norwalk sau Noro	D	F	V		
6. Staphylococcus aureus	D		V		
7. Streptococcus pyogenes		F			S

CHEIE:                      D = Diaree                      V = Vărsături  
J = Icter                      F = Febră                      S = Durere în gât cu febră

**Observație:** \*Responsabilul este obligat să anunțe departamentul de sănătate al județului atunci când un angajat are Norovirus, Hepatită A, Salmonella Typhi, Shigella sau E. coli O157:H7.

## Spălarea mâinilor

**Păstrarea mâinilor curate** - Angajații din alimentație cu mâinile murdare și/sau unghiile murdare pot contamina alimentele care sunt pregătite. Orice activitate care ar fi putut contamina mâinile trebuie să fie urmată de o spălare minuțioasă a mâinilor, așa cum este descris în acest manual (vezi paginile 5 și 13).

**Procedura de curățare** - Mulți angajați nu reușesc să se spele pe mâini cât de des este necesar și chiar și cei care o fac pot folosi o tehnică necorespunzătoare. Este nevoie de o frecare viguroasă cu săpun și apă de la robinet timp de aproximativ 20 de secunde pentru a îndepărta murdăria și organismele care cauzează boli (germeni).

Multe boli transferate prin alimente pot fi adăpostite în tractul intestinal al angajatului și vărsate în materia fecală. Spălarea corectă a mâinilor după ce faceți treaba mare stabilește o barieră împotriva transferului de organisme (germeni) prezenți în materia fecală.

**Dezinfectanți pentru mâini** - Punerea mâinilor în dezinfectant sau dezinfectanții pentru mâini **nu** sunt tehnici de spălare a mâinilor aprobate și nu sunt înlocuitori acceptabili pentru spălarea mâinilor.

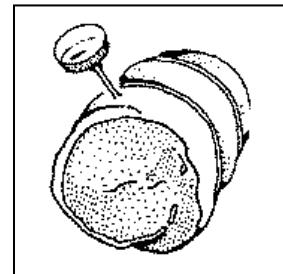
**Unghiile** - Cerința ca unghiile să fie tăiate, piliate și întreținute are în vedere posibilitatea de a curăța sub unghii. Eșecul de a îndepărta materia fecală de sub unghii după ce faceți treaba mare poate fi o sursă majoră de organisme cauzatoare de boli. Unghiile știrbite pot adăposti organisme dăunătoare.

**Bijuteriile** - Bijuteriile, cum ar fi inele, brățări și ceasuri, pot acționa ca un loc de ascunzătoare pentru organismele care cauzează boli de origine alimentară (germeni). Un pericol suplimentar asociat cu bijuteriile este posibilitatea ca bucăți din articol sau întregul articol în sine să cadă în mâncarea care este pregătită. Obiectele străine dure din alimente pot cauza probleme medicale consumatorilor, cum ar fi dinți ciobiți sau ruși și tăieturi și leziuni interne.

## Temperaturile de gătire

**Temperaturile de gătire** - Diferite alimente crude de origine animală trebuie să atingă temperaturi diferite pentru a fi gătite complet sau să fie sigure pentru consum. Utilizați un termometru pentru alimente cu sondă cu tijă metalică pentru a verifica temperaturile în timp ce gătiți și pentru a vă asigura că este gătit până în interior.

**De ce să folosiți un termometru pentru alimente?** Un termometru pentru alimente cu sondă cu tijă metalică este singura modalitate fiabilă de a ști că temperatura alimentelor este suficient de ridicată pentru a omorî bacteriile dăunătoare. De asemenea, vă ajută să evitați supra-gătirea. Fiecare bucătărie trebuie să aibă cel puțin un termometru pentru alimente precis, care are o sondă suficient de mică pentru a se potrivi în alimente subțiri, cum ar fi o chiftea subțire de carne.



## Cerințe de gătire pentru anumite alimente

Pagina următoare arată temperaturile pe care trebuie să le atingă anumite alimente pentru a fi sigure.

<b>Cerințe de gătire pentru anumite alimente</b>		
<b>Produse de origine animală</b>	<b>Temperatura minimă</b>	<b>Ce trebuie să știți?</b>
Carne de pasăre, carne măcinată de pui	165 °F (74 °C) timp de 15 secunde	Umplutura trebuie gătită în afara cărnii de pasăre.
Umplutură, carne umplută, caserole și feluri de mâncare care combină alimente crude și gătite la	165 °F (74 °C) timp de 15 secunde	Umplutura acționează ca un izolator, împiedicând căldura să ajungă în centrul cărnii. Umplutura trebuie gătită separat.
Hamburger cu carne măcinată sau în bucățele, carne de porc măcinată, bucățele de pește, carne de vânat măcinată, cârnați, carne injectată și bătută	155 °F (68 °C) timp de 15 secunde	Măcinarea cărnii amestecă organismele de la suprafață în carne. Temperaturi interne minime alternative pentru carnea tocată: 150 °F (66 °C) timp de 1 minut 145 °F (63 °C) timp de 3 minute
Carne de porc, fripturi de vită, vițel Miel, animale sălbatice crescute comercial	145 °F (63 °C) timp de 15 secunde	Această temperatură este suficient de ridicată pentru a distruge larvele de Trichinella care ar putea fi putut infesta carnea de porc.
Friptură de vită sau de porc	145 °F (63 °C) timp de 3 minute	Temperaturi interne minime alternative de gătit pentru fripturile de vită și porc: 130 °F (54 °C) timp de 121 minute 134 °F (57 °C) timp de 47 minute 138 °F (59 °C) timp de 19 minute 140 °F (60 °C) timp de 12 minute 142 °F (61 °C) timp de 8 minute 144 °F (62 °C) timp de 5 minute
Pește, alimente care conțin pește și fructe de mare	145 °F (63 °C) timp de 15 secunde	Peștele umplut trebuie gătit la 165 °F (74 °C) timp de 15 secunde. Peștele care a fost măcinat, tăiat sau tocat trebuie gătit la 155 °F (68 °C) timp de 15 secunde
Ouă în coajă pentru servire imediată	145 °F (63 °C) timp de 15 secunde	Scoateți doar câte ouă aveți nevoie. Nu stivuiți niciodată coșurile de ouă în apropierea grătarului sau aragazului. Ouăle gătite pentru servire ulterioară trebuie să fie gătite la 155 °F (68 °C) timp de 15 secunde și menținute la 135 °F (57 °C).
Alimente gătite în cuptorul cu microunde: carne, carne de pasăre, pește, ouă	165 °F (74 °C) lăsați-le să stea timp de 2 minute după gătire	Acoperiți alimentele, rotiți-le sau amestecați-le la jumătatea procesului de gătire.

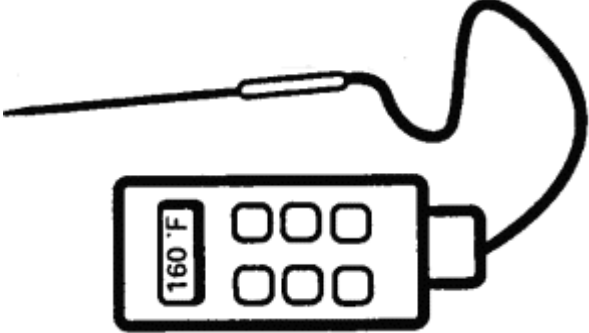


## „Este gata?” Cum se folosește un termometru pentru alimente



1. Un termometru care funcționează cel mai bine are un interval de la 0 °F (-18 °C) până la 220 °F (104 °C).
2. Folosiți un termometru cu o sondă cu diametru mai mic pentru alimente subțiri, cum ar fi chiftelele subțiri de hamburger.
3. Verificați temperatura internă a alimentelor spre sfârșitul timpului de gătire.
4. Plasați termometrul în partea cea mai groasă a cărnii sau în centru pentru a obține o citire corectă. (Nu atingeți osul cu tija termometrului pentru a preveni o citire falsă).
5. Când luați temperatura unei cantități mari de alimente, cum ar fi o bucată mare de carne, asigurați-vă că luați temperatura în două sau mai multe locuri.
6. Comparați citirea termometrului cu Temperaturile de gătire necesare de la pagina 36 pentru a determina dacă mâncarea a atins o temperatură sigură.
7. Spălați și igienizați termometrul de fiecare dată când verificați temperatura unui aliment.

**Termometrul frigiderului** - Fiecare frigider trebuie să aibă un termometru. Acest termometru trebuie amplasat acolo unde este ușor de văzut când deschideți ușa frigiderului. Fiecare frigider ar trebui să funcționeze la 41 °F sau mai puțin, așa cum este indicat de termometru. Dacă termometrul arată peste 41 °F, atunci utilizați un **termometru pentru alimente** cu sondă cu tijă metalică pentru a verifica temperatura alimentelor din frigider cu un termometru pentru alimente.



Tipuri de termometre pentru alimente	Viteză	Locul de plasare
<p data-bbox="251 300 441 331"><b>Termocuplu</b></p>  <p data-bbox="397 682 954 714">Majoritatea modelelor pot fi calibrate</p>	2-5 secunde	0,63 cm sau mai adânc în mâncare, după cum este necesar
<p data-bbox="251 741 418 772"><b>Termistor</b></p>  <p data-bbox="479 1134 954 1165">Anumite modele pot fi calibrate</p>	10 secunde	Cel puțin 1,27 cm de adânc în mâncare
<p data-bbox="251 1182 717 1213"><b>Bimetal cu citire instantanee</b></p>  <p data-bbox="337 1470 954 1501">Majoritatea modelelor pot fi calibrate</p>	15-20 secunde	5 cm - 6,3 cm adânc

Consultați instrucțiunile producătorului pentru a afla dacă termometrul dvs. digital sau termocuplul pot fi calibrate. Verificați internetul sau furnizorul dvs. de alimente pentru a obține cel mai bun termometru pentru unitatea dvs. Un termometru cu sondă subțire este necesar pentru alimentele subțiri, cum ar fi gătirea chifteluțelor de carne de vită.

## Calibrarea unui termometru alimentar cu cadran

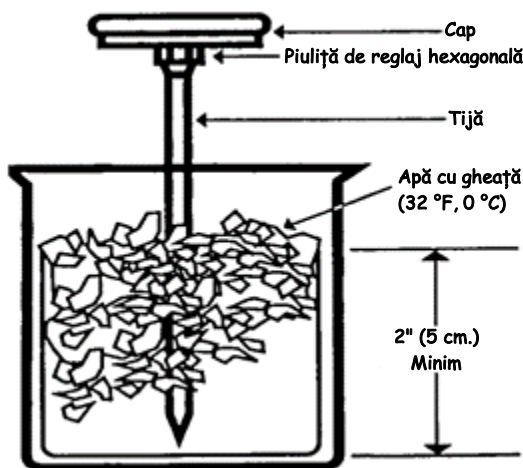
Când utilizați un termometru alimentar cu cadran, trebuie să vă asigurați că temperatura pe care o arată este corectă. O modalitate ușoară de a face acest lucru este să folosiți gheață și apă.

Umpleți o cană mare cu gheață zdrobită și apă.

Introduceți termometrul cel puțin 5 cm în suspensia de gheață. După 30 de secunde, citiți cadranul. Ar trebui să arate 32 °F (0 °C).

Dacă nu arată 32 °F (0 °C) după 30 de secunde, trebuie să:

1. Îl lăsați în suspensia de gheață. Adăugați gheață pe măsură ce se topește.
2. Folosiți un clește sau o cheie și rotiți piulița de pe spatele termometrului până când acul indică 32 °F (0 °C).
3. Așteptați 30 de secunde. Continuați să repetați acești pași până când termometrul arată 32 °F (0 °C).



### Zilnic

Calibrați termometrul pentru alimente ori de câte ori este lovit sau scăpat.

Astfel vei ști că arată temperatura corectă.

## Răcirea alimentelor calde

Când răciți alimentele, este important să mutați temperatura alimentelor prin „Zona periculoasă” cât mai repede posibil pentru a păstra alimentele în siguranță.

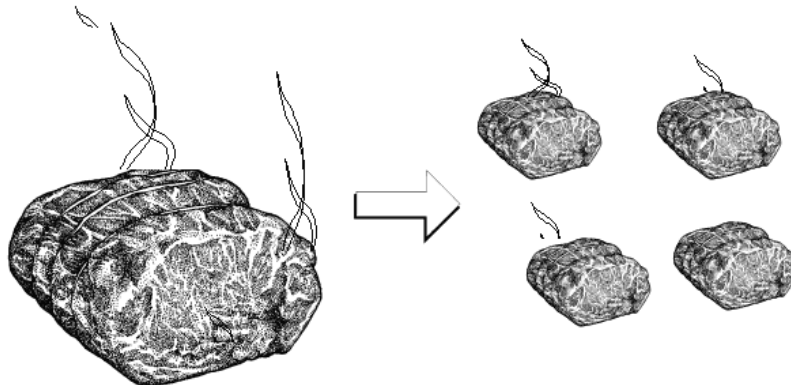
**Proaspăt este cel mai bun** - Întotdeauna vă asumați riscul ca bacteriile să se dezvolte și să producă toxine atunci când răciți alimentele. **Cel mai sigur este să faceți mâncare proaspătă în fiecare zi, chiar înainte de a o servi.**

**Viteza este importantă atunci când răciți alimentele** - Dacă trebuie să faceți mâncare în avans sau să păstrați resturile de mâncare, răciți-o cât de repede puteți pentru a preveni dezvoltarea bacteriilor și producerea de toxine. **Reîncălzirea nu distruge toxinele.**



**Răcirea alimentelor solide**- Când răciți alimente solide gătite, cum ar fi friptura, friptura de curcan și bucățile solide de carne, asigurați-vă că:

1. Tăiați fripturile mari și friptura de curcan în porții mai mici. Acest lucru le va ajuta să se răcească mai repede.
2. Pune toate cărnurile și alte alimente fierbinți în frigider neacoperite.



**Răcirea alimentelor moi/groase** - Exemple de alimente moi/groase sunt fasolea prăjită, orezul, cartofii, tocănițele, chili, supa groasă sau sosurile groase.

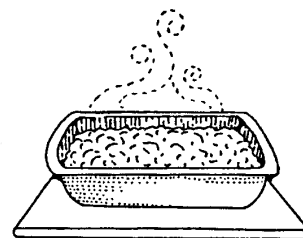
Puteți răci alimente moi/groase turnând alimentele într-o tigaie metalică puțin adâncă. Folosiți o foaie de copt pentru alimente foarte groase, cum ar fi fasolea prăjită.

Răcirea alimentelor groase nu este ușoară. Ori de câte ori este posibil, utilizați o tavă plată și întindeți mâncarea cât mai subțire posibil pentru a accelera răcirea.

Când răciți alimentele în tigăi metalice de mică adâncime, asigurați-vă că:

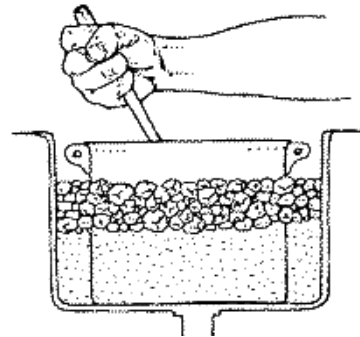
1. Turnați mâncarea fierbinte în tigăi de metal de mică adâncime. Cu cât tigaia este de adâncime mai mică, cu atât mâncarea se va răci mai repede.
2. Amestecare alimentelor accelerează timpul de răcire.
3. După ce mâncarea se răcește la 41 °F (5 °C), puteți pune mâncarea într-un recipient mai mare și o puteți acoperi.

**Mișcarea aerului** - Aerul din frigider trebuie să se poată mișca în jurul alimentelor. Tigăile și vasele trebuie să aibă spațiu între ele; nu le înghesuți. Nu stivuiți tigăile una peste alta. Nu acoperiți mâncarea în timp ce se răcește. Se poate pune un capac după ce mâncarea s-a răcit complet.



**Răcirea alimentelor lichide** - Puteți folosi tigăi de metal puțin adânci sau o baie cu gheață și apă pentru a răci supa subțire și sosurile. Când răciți alimentele cu o baie de gheață, asigurați-vă că:

1. Închideți scurgerea într-o chiuvetă mare. Puneți oala sau tigaia de metal cu alimente fierbinți în chiuvetă. Sifonul chiuvetei trebuie să fie conectat indirect.
2. Umpleți chiuveta cu gheață și apă rece până la nivelul mâncării din oală sau tigaie.
3. Amestecați supa sau sosul des, astfel încât să se răcească până în centru. Se pot folosi palete de gheață sau baghete de răcire pentru a accelera procesul de răcire.
4. Adăugați mai multă gheață pe măsură ce gheața se topește.
5. Mâncarea trebuie să ajungă la 41 °F (5 °C).



### Rețineți

Puteți alege mai multe moduri pentru a răci alimentele. Indiferent de modul în care răciți mâncarea, temperatura trebuie să scadă de la:

**2 ore**                      135 °F (57 °C) la 70 °F (21 °C) în decurs de două ore și apoi temperatura trebuie să scadă de la

**4 ore**                      70 °F (21 °C) la 41 °F (5 °C) în decurs de patru ore.



Utilizați un termometru pentru alimente pentru a verifica temperatura în timp ce se răcește. Dacă nu se răcește suficient de repede, va trebui să faceți altceva pentru a accelera răcirea.

- Marcarea datei** Alimentele gata de consumat potențial periculoase trebuie să fie marcate fie cu data preparării, fie cu data limită de utilizare, sau cu data la care a fost deschis ambalajul comercial.
- 7 zile** Alimentele pot fi păstrate timp de 7 zile când frigiderul menține o temperatură **41 °F (5 °C)** sau mai rece. Alimentele mai vechi de 7 zile trebuie aruncate.
- 1 zi** Alimentele folosite într-o zi nu trebuie să fie marcate cu data.
- Insecte și animale dăunătoare** Gândacii, muștele, șoarecii și șobolanii pot purta boli și pot provoca daune. Prevenirea și combaterea acestor dăunători este esențială.

Păstrați zonele interioare și exterioare curate. Gunoiul exterior trebuie depozitat în recipiente etanșe, cu capacele închise atunci când nu sunt folosite. Exclueți muștele, în special în lunile mai calde, prin ecranarea ușilor și ferestrelor deschise cu plasă de 15 mm.

Dăunătorii pot intra în unitate prin găuri sau goluri mici de sub ușa către exterior. Un șoarece se poate strecura printr-un spațiu de 0,63 cm. Blocați-le intrarea prin eliminarea găurilor și a golurilor de sub și din jurul ușii.

Dacă găsiți dăunători în interiorul unității dvs., contactați un serviciu autorizat de control al dăunătorilor.

34-83  
Revizuit 2022

Autoritatea pentru sănătate din Oregon  
Centrul pentru Protecția Sănătății  
Programul de prevenire a toxiinfecțiilor alimentare  
[www.healthoregon.org/foodsafety](http://www.healthoregon.org/foodsafety)