

## Zasady higieny w zakładach żywienia zbiorowego

Co roku w Niemczech zgłaszanych jest ponad 100 000 przypadków zachorowań, których powodem może być występowanie mikroorganizmów, w szczególności bakterii, wirusów albo pasożytów w środkach spożywczych. Liczba nieujawniona w ocenie ekspertów jest o wiele wyższa. Kto dla innych ludzi produkuje żywność, ponosi wielką odpowiedzialność. Potrawy nie mogą stanowić żadnego zagrożenia dla zdrowia, a ich jakość musi być nienaganna. Aby tak właśnie było, konieczne jest, aby cały personel kuchenny wykonując codzienne prace w kuchni dbał o czystość i higienę. Dotyczy to osobistej higieny ciała i rąk, prawidłowego obchodzenia się ze środkami spożywczymi oraz czystości w kuchni i w całym zakładzie. Na co należy zwracać uwagę w codziennej praktyce kuchennej, o tym właśnie informują w skrócie poniższe zasady higieny dla pracowników zakładów żywienia zbiorowego.



*Kto pracuje w zakładach żywienia zbiorowego, powinien zawsze dbać o osobistą higienę ciała, przestrzegać reguł prawidłowego obchodzenia się ze środkami spożywczymi i dbać o czystość miejsca pracy.*

### Higiena osobista

#### **Ciało zawsze czyste**

Na skórze, w szczególności na skórze głowy, żyją liczne mikroorganizmy. Na świeżo umyтым ciele raczej trudno im się rozmnażać. Dlatego tak ważna jest higiena ciała. Systematyczne mycie włosów usuwa złuszczoną skórę głowy, która mikroorganizmom służy jako źródło pożywienia.

#### **Paznokcie czyste, krótko obcięte i nielakierowane**

Szczególnie pod długimi paznokciami mogą gromadzić się mikroorganizmy. Dlatego paznokcie powinny być możliwie krótko obcięte. Ponieważ pod lakierem brud jest niewidoczny, a poza tym lakier może odpryskiwać, lakierowanie paznokci jest w pracy kuchennej stanowczo zakazane.

#### **Bezwzględna separacja odzieży prywatnej od roboczej**

Na odzieży prywatnej mikroorganizmy mogą być wnoszone na teren kuchni. Dlatego obowiązuje stosowna, czysta odzież robocza. Należy ją przechowywać w garderobie, oddzielając ją od odzieży prywatnej.

#### **Codziennie zmieniać odzież i ręczniki do naczyń**

Na odzieży roboczej i na ręcznikach do naczyń gromadzą się mikroorganizmy, które mogą zanieczyszczać środki spożywcze. Dlatego należy codziennie zmieniać swoją odzież roboczą oraz ściereki i ręczniki używane w kuchni. Tkaniny muszą być jasne i nadające się do wygotowania.

### **W kuchni zawsze nosić nakrycie głowy**

Skóra głowy człowieka od czasu do czasu się łuszczy. Poza tym człowiekowi codziennie wypadają włosy. Złuszczonego skóry i włosy w jedzeniu budzą obrzydzenie i są niehigieniczne, ponieważ są w bardzo znacznym stopniu siedliskiem mikroorganizmów. Dlatego przy pracy zawsze należy nosić nakrycie głowy. Włosy długie należy nosić związane.

### **Przed rozpoczęciem pracy: zdjąć z rąk biżuterię i zegarek**

Pod biżuterią i zegarkiem na rękach przy poceniu się zbiera się wilgoć, tak, że w tych miejscach z łatwością mogą rozmnażać się bakterie. Ponadto biżuteria utrudnia staranne mycie rąk i przedramion. Dlatego biżuterię przed rozpoczęciem pracy należy zdejmować. Przy pracy nie należy też nosić kolczyków ani łańcuszków.

### **Ręce systematycznie starannie myć i dezynfekować**

Nasze dłonie wszędzie stykają się z czynnikami chorobotwórczymi. Dokładne mycie rąk mydłem i ciepłą wodą, a następnie wycieranie rąk ręcznikami jednorazowego użytku zapobiega przenoszeniu tych czynników na środki spożywcze. Ręce należy myć zawsze w przeznaczony do tego celu umywalce. Nie wolno myć rąk w zlewozmywaku przeznaczonym do mycia środków spożywczych albo naczyń. Ręce należy dokładnie umyć przed rozpoczęciem pracy, po każdej przerwie oraz każdorazowo między poszczególnymi etapami pracy. Co najmniej po wykonaniu prac z surowymi środkami spożywczymi, w szczególności z mięsem, drobiem i jajami, jak też po skorzystaniu z toalety ręce po umyciu należy dodatkowo zdezynfekować. Należy przestrzegać zakładowych instrukcji w sprawie higieny osobistej.

### **Nie kichać ani nie kasłać na środki spożywcze**

Również zdrowi ludzie mają w nosie i gardle bakterie, które mogą powodować zatrucia środków spożywczych. Aby bakterie te i ewentualnie występujące tam wirusy nie dostawały się przypadkiem poprzez rozpryskiwane kropelki do potraw, należy zawsze odwracać się, jeżeli trzeba odkasłać albo kichnąć. Kasłać należy w zgięciu łokcia, a nos wyczyścić w chusteczkę papierową, którą następnie należy wyrzucić, po czym dokładnie umyć ręce i je zdezynfekować.

### **Otwarte rany zakrywać wodoszczelnym opatrunkiem**

Otwarte rany w żadnym wypadku nie mogą stykać się ze środkami spożywczymi, ponieważ mogą one zawierać bakterie zatruwające środki spożywcze. Należy je zatem zakryć wodoszczelnym plastrem, czystym opatrunkiem i gumowym ochraniaczem palca albo gumową rękawicą. Zaleca się przy tym stosowanie barwnych materiałów, ponieważ w razie ich zgubienia są one łatwiej zauważalne.

### **Nie palić**

W kuchni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia, ponieważ popiół, a nawet niedopałki papierosów mogłyby dostać się do potraw. Jest to szkodliwe dla zdrowia i budzi obrzydzenie.

### **Zachorowania i objawy takie jak powtarzająca się biegunka i wymioty natychmiast zgłosić kierownictwu kuchni**

Osobom, które cierpią na chorobę przenoszoną za pośrednictwem środków spożywczych, albo u których występują objawy wskazujące na choroby zakaźne, nie wolno mieć kontaktu ze środkami spożywczymi i nie wolno wchodzić do kuchni, jeżeli istnieje możliwość przenoszenia przez nich czynników chorobotwórczych. Przede wszystkim na przykład przy chorobach biegunki, ale też w wypadku ropiejących ran albo silnego kataru i kaszlu istnieje szczególnie duże niebezpieczeństwo, że czynniki chorobotwórcze rozprzestrzeniają się za pośrednictwem środków spożywczych – mimo dbałości o higienę. Dlatego w takich przypadkach kierownictwo kuchni musi być szybko poinformowane.

### **Po powrocie bez szczepień ochronnych z terenów urlopowych, gdzie rozpowszechnione są takie choroby zakaźne jak żółtaczka albo choroby biegunki, albo też po przebyciu takiej choroby w czasie urlopu należy o tym poinformować kierownictwo kuchni.**

Od osób zarażonych wirusami żółtaczki już na 7 do 14 dni przed wystąpieniem pierwszych objawów choroby można się zarazić. Po chorobach biegunki często jeszcze wydalane są zarazki w kale, chociaż choroba jest już przebyta i dana osoba czuje się zdrowo. Poprzez osobiste środki ochrony, takie jak polecenie konsekwentnej higieny rąk i dezynfekcji czy też przydzielenie osobnej toalety można zapobiec rozprzestrzenieniu się czynników chorobotwórczych. Dlatego kierownictwo kuchni musi być o tym poinformowane.

## Higiena środków spożywczych

### Podczas kontroli przychodu towaru należy przyjmować tylko środki spożywcze jakościowo nienagane

Poprzez środki spożywcze, których opakowanie jest zanieczyszczone albo uszkodzone, do magazynu mogą dostać się szkodliwe mikroorganizmy albo szkodniki. W ten sposób przechowywany tam towar może ulec zanieczyszczeniu. Dostarczany towar należy zatem kontrolować pod względem nienagannego stanu opakowania i jakości.

### Zapewnić nieprzerwane chłodzenie towaru

Środki spożywcze chłodzone w niewystarczającym zakresie mogą być zepsute. Należy zatem przy kontroli przychodu towaru sprawdzać, czy środki spożywcze są dostarczane w stanie odpowiednio schłodzonym. Jest to szczególnie ważne w przypadku mięsa, drobiu, ryb i nabiału.

### Dzielić prace czyste od nieczystych

Z nieczystych, czyli obciążonych mikrobami środków spożywczych albo narzędzi pracy mikroorganizmy mogą być przenoszone na towar czysty, wolny od zanieczyszczeń – a to zarówno podczas przetwarzania jak i w ramach przechowywania. Dlatego np. surowe i ugotowane środki spożywcze należy przechowywać pod całkowitym przykryciem w osobnych pojemnikach. Rów-

nież używane naczynia mogą być zanieczyszczone zarazkami. Dlatego np. wydawanie posiłków i zwrot naczyń należy oddzielać albo czasowo albo miejscowo. Nigdy nie należy tego samego sprzętu kuchennego używać do przyrządzania potraw surowych i już ugotowanych, jeżeli nie zostały one w międzyczasie starannie oczyszczone.

### Środki spożywcze łatwo psujące się zawsze przechowywać w chłodzie i szybko zużywać

Wiele mikroorganizmów już w temperaturze pokojowej bardzo szybko się rozmnaża. W przypadku niektórych rodzajów bakterii nawet chłodzenie może tylko spowalniać ich wzrost. Należy zatem środki spożywcze łatwo psujące się zawsze przechowywać stosownie do wymogów chłodniczych i szybko je zużywać. Podanych na opakowaniach wskazówek dotyczących przydatności do spożycia oraz warunków przechowywania należy bezwzględnie przestrzegać.

### Środki spożywcze szybko i sprawnie przetwarzać

Podczas ich przetwarzania w kuchni środki spożywcze stopniowo przyjmują temperaturę otoczenia. Zatem przede wszystkim środki spożywcze łatwo psujące się należy przetwarzać szybko i sprawnie. To obniża ryzyko rozmnażania się mikroorganizmów.



Podczas przygotowywania środków spożywczych bezwzględnie obowiązują zasady higieny pracy.

### **Składniki między ugotowaniem a dalszym przetwarzaniem chłodzić**

Przy rozdrabnianiu i przetwarzaniu środków spożywczych, np. przy krojeniu ziemniaków i łączeniu ich z innymi składnikami, mikroorganizmy dostają się do potraw. Jeżeli środki spożywcze jeszcze są ciepłe, wówczas bakterie szczególnie szybko mogą się rozmnażać. Dlatego ugotowane składniki należy szybko poddawać dalszej obróbce albo przechowywać w chłodzie.

### **Potrawy zawsze trzymać pod przykryciem**

Potrawy zawsze przechowywać pod przykryciem, aby nie mogły się do nich przez powietrze dostawać mikroorganizmy. Odpowiednimi materiałami są tu przykładowo przykrywką, czyste naczynia lub folie nadające się do środków spożywczych.

### **Duże porcje mięsa i drobiu jak też całe sztuki drobiu rzeźnego przed ich przyrządzeniem całkowicie rozmrozić**

Duże porcje pieczeni i drobiu jak też całe sztuki drobiu rzeźnego rozmrażają się wolniej niż płaskie, cienkie kawałki. Jeżeli towar wewnątrz jest jeszcze zamrożony, wówczas czas gotowania lub smażenia jak też temperatury mogą nie wystarczać na kompletne przegotowanie lub przesmażenie. Wówczas nie jest pewne, czy mikroorganizmy nie przeżyły i podczas spadku temperatury mogą one znów się rozmnażać.

### **Ciecz powstałą przy rozmrażaniu drobiu i mięsa należy wylać.**

Ciecze z rozmrażania często zawierają mikroorganizmy, które mogą zanieczyszczać lub zatruwać środki spożywcze. Dlatego ciecze te w żadnym wypadku nie mogą stykać się z innymi środkami spożywczymi. Ciecz z rozmrażania najlepiej zebrać papierem kuchennym i usunąć, a ręce oraz wszystkie przedmioty, które miały kontakt z cieczą z rozmrażania, natychmiast dokładnie umyć, a następnie zdezynfekować.

### **Prawidłowo przyprawiać**

Podczas przyprawiania należy zwracać uwagę na to, aby własna ślina nie dostawała się do potraw. Bowiem w jamie ustnej każdego człowieka znajdują się mikroorganizmy, co jest naturalne. Dlatego należy czystą łyżką wziąć niewielką ilość potrawy na miseczkę albo prosto na łyżkę, którą chce się próbować. Wtedy sama potrawa pozostaje czysta.

### **Przyrządzonych potraw i wewnętrznych powierzchni naczyń nie dotykać gołymi dłońmi**

Na dłoniach zawsze znajdują się mikroorganizmy. Mogą one być przenoszone na potrawy albo naczynia, jeżeli te są dotykane gołymi dłońmi. Dlatego zawsze należy nosić czyste rękawice przy porcjowaniu albo mieszaniu potraw, które następnie nie będą już podgrzewane do wysokiej temperatury. Wewnętrznych powierzchni naczyń nie wolno dotykać dłońmi.

### **Potrawy ogrzewać do wystarczającej temperatury**

Wysoka temperatura zabija większość mikroorganizmów. Ważne jest przy tym, aby środki spożywcze ogrzewać do temperatury 72 stopni Celsjusza na czas dwóch minut i to nie tylko powierzchownie, ale także w środku. Dotyczy to również potraw przechowywanych przez jakiś czas w stanie schłodzonym, a podawanych na gorąco. Dla pewności temperaturę w środku potrawy można sprawdzić przy pomocy termometru.

### **Przy wydawaniu potraw: potraw nie trzymać w temperaturze poniżej 65 stopni Celsjusza**

W temperaturach między 15 a 55 stopni Celsjusza wiele zarazków rozmnaża się szczególnie szybko. Potrawy gorące, przygotowywane do wydania, muszą mieć temperaturę co najmniej 65 stopni Celsjusza. Czas utrzymywania ciepła potraw nie powinien przekraczać trzech godzin.

### **Środki spożywcze schładzać w możliwie szybkim tempie**

Na wszelki wypadek pokonanie różnicy temperatur między 10 a 65 stopniami Celsjusza przy ochładzaniu powinno nastąpić w ciągu dwóch godzin, aby uniknąć mnożenia się zarazków. Dlatego potrawy w celu ochłodzenia ich w razie potrzeby należy przekładać do mniejszych pojemników. Bowiem im mniejsza ilość, tym szybciej potrawy stygną.



## Higiena kuchenna

### **W kuchni należy utrzymywać porządek**

Przedmioty, które nie są używane w pracy kuchennej, nie powinny znajdować się w kuchni. Ponieważ za ich pośrednictwem brud i mikroorganizmy mogą być przenoszone na środki spożywcze. Puste pojemniki do transportu na przykład owoców i warzyw albo produktów nabiałowych czy też puste puszki należy z kuchni niezwłocznie usuwać.

### **Kuchnię, pomieszczenia magazynowe i narzędzia pracy utrzymywać w czystości**

W brudnych pomieszczeniach i na zanieczyszczonych narzędziach pracy mikroorganizmy z łatwością mogą się rozmnażać. Jeżeli natomiast pomieszczenia, maszyny i narzędzia pracy są czyste, wówczas zarazkom brakuje pożywienia i nie mogą się rozwijać. Dlatego maszyny i przyrządy natychmiast po użyciu należy oczyścić gorącą wodą i środkami czyszczącymi.

### **Miejsce pracy ciągle czyścić, używając w tym celu czystych ścierek, najlepiej ręczników jednorazowego użytku**

Resztki środków spożywczych i zabrudzenia przysychają, a wtedy bardzo trudno je usunąć. Miejsca te tworzą ogniska zarazków, których nie sposób rozpoznać gołym okiem. Dlatego po każdym wykonanym etapie pracy miejsce pracy należy dokładnie oczyścić. Brudne, często używane ścierki zawierają wiele mikroorganizmów, które przy czyszczeniu są przenoszone na powierzchnie albo narzędzia pracy. Dlatego należy codziennie zmieniać ścierki albo używać ścierek jednorazowego użytku, które następnie należy wyrzucać.

### **Chłodzi nie przepelniać**

Jeżeli chłodzi nie są zbyt pełne, wtedy spada ich wydolność chłodnicza. Przez to temperatura wewnątrz może rosnąć, przez co mikroorganizmy łatwiej mogą się rozmnażać. Dlatego ważne jest, aby moce chłodnicze były wystarczające. Ponadto należy dbać o to, aby nie było konieczne przechowywanie w chłodni zbyt dużej ilości towaru naraz.

### **Nie zmieniać wysokości temperatury i czasu pracy zmywarki**

Resztki potraw na umytych naczyniach budzą obrzydzenie i mogą służyć mikroorganizmom jako pożywienie. Nawet, jeżeli czas nagli: czas pracy zmywarki musi być przestrzegany. Należy też przestrzegać danych co do temperatury i ilości środka czyszczącego. Tylko wtedy efekty zmywania nie będą budziły żadnych zastrzeżeń.

### **Środki czyszczące i dezynfekujące przechowywać poza kuchnią**

Środki czyszczące, dezynfekujące i środki do zwalczania szkodników mogą zanieczyścić środki spożywcze. Nie mogą one stykać się ze środkami spożywczymi, dlatego należy je przechowywać poza kuchnią. Niezamierzone ich spożycie może powodować oparzenia i zatrucia.

# Impressum

## Wydawca

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
(Federalny Instytut Rolnictwa i Wyżywienia)  
Prezydent: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
NIEMCY  
tel. +49 228 6845-0  
info@bzfe.de  
www.ble.de, www.bzfe.de  
Do pobrania: 1667

---

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)  
(Niemiecki Instytut Oceny Ryzyka)  
Prezydent: Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel  
Skrytka pocztowa 12 69 42  
10609 Berlin  
NIEMCY  
tel. +49 30 18412-0  
faks +49 30 18412-99099  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Dalej idące informacje w biuletynie: biuletynie BZfE 1323 Küchenhygiene (Higiena w kuchni),  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)