

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО



УПАТСТВО ЗА ОСНОВНА ХИГИЕНА НА ХРАНАТА ВО УГОСТИТЕЛСТВОТО

УПАТСТВО ЗА ОСНОВНА ХИГИЕНА НА ХРАНАТА ВО УГОСТИТЕЛСТВОТО

*Упатството е одобрено од
Комисијата на Македонскиот Кодекс на храна*

Автори:

Проф.д-р Соња Србиновска
Д-р сци. Владимир Кендровски

Лектор:

Магдица Шамбевска

Издавањето на оваа публикација е овозможено со реализација на Проектот за зајакнување на системот за безбедност на храната и на услугите во врска со исхраната во земјите на југо-источна Европа (2005-2006 год.), од Пактот за стабилност и Здравствената мрежа на југо-источна Европа.



CIP - Калогизација во публикација

Народна и универзитетска библиотека „Св.Климент Охридски“,
Скопје

613:640.4(083.131)

СРБИНОВСКА, Соња

Упатство за основна хигиена на храната во угостителството /
[автори Соња Србиновска, Владимир Кендровски]. - Скопје :
Републички завод за здравствена заштита, 2006. - 27 стр. ; 23 цм

ISBN 9989-716-22-6

1. Кендровски, Владимир
а) Угостителство - Хигиена - Упатства
COBISS.MK-ID 64235530

СОДРЖИНА

ВОВЕД	5
1. ПРАВИЛА ЗА ХИГИЕНА	12
2. БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА	13
3. ХИГИЕНА НА ПЕРСОНАЛОТ	17
4. ЧИСТЕЊЕ	18
5. КОНТРОЛА НА ШТЕТНИЦИ	20
6. СКЛАДИРАЊЕ И ТРАНСПОРТ	20
7. ПОДЕЛБА НА ЗОНИ	22
8. ИНСТАЛАЦИИ	22
9. СНАБДУВАЊЕ СО ВОДА	23
10. ПРОСТОРИ И ОБЈЕКТИ	23
11. ПОГОНИ И ОПРЕМА	25
12. ОБУКА	26
13. УПРАВУВАЊЕ И ЗАПИСИ	26



ВОВЕД

Главната цел на ова упатство за хигиена на храна е обезбедување високо ниво на заштита на потрошувачите во однос на безбедност на храната. Истото е најдобро остварливо (во поглед на хигиената на храната) преку воведување на **НАССР** системи во сите угостителски објекти.

За да се осигура дека храната се произведува и сервира во хигиенски услови, неопходно е вршителот на угостителска дејност да обрне внимание на секој аспект од работата.

Ова упатство важи за сите објекти кои вршат угостителска дејност каде се подготвува и сервира храна. Угостителски објекти за исхрана можат да бидат:

1. ресторани (ресторани, гостилници, ресторани за самопослужување, експрес ресторани, киосци, млечни ресторани, ресторани бавчи, летни бавчи, кебапчилници, бистро, пицерији, објекти за брза храна и сл.);
2. барови (кафеана, кафетерија, ноќен бар, кафе бар, кабаре, диско клуб, диско клуб на отворен простор, пивница и сл.);
3. кантини и
4. други угостителски објекти за исхрана.

Правила за хигиена

Во угостителските објекти, ставот и посветеноста на персоналот на хигиената ќе зависи од водството на менаџментот. Персоналот што работи во угостителски дејности е одговорен да ги превзема сите хигиенски мерки за да не се загрози безбедноста на храната со која доаѓаат во контакт. Менаџментот на угостителскиот објект ја има таа одговорност да вработи соодветен персонал, да обезбеди обука, хигиенски услови, соодветни простории и да управува со сите аспекти кои се поврзани со хигиената во угостителскиот објект.

Правилата за хигиена на компанијата мораат да го обврзуваат менаџментот:

- да набавува само безбедна и квалитетна храна и
- да обезбеди соодветни услови како простории, опрема, персонал и обука, за постојано да се одржуваат хигиенски услови во објектот и храната која се произведува да биде во секое време безбедна за човечка консумација.

Безбедност на храна

Треба да се обрне големо внимание при набавувањето, чувањето, ракувањето, подготвувањето и готвењето на храната. Доколку се превземаат соодветни мерки ќе може да се гарантира: безбедноста на храната, ризикот од болести предизвикани со храна, ќе се избегне и ќе се осигура задоволување на барањата на корисниците.

Преку анализа на основните причини кои предизвикуваат труење со храна во секторот за угостителски дејности, откриено е дека труењето со храна може да се избегне доколку се задоволат следните барања:

- храната да се подготвува на соодветниот начин и не многу однапред;
- сировата храна да се чува на соодветна температура;
- доколку топлата храна треба да се разлади, да се разлади брзо;
- доколку храната се загрева повторно, да се загрева соодветно;
- храната која не е готвена во установата треба да се прими само ако е во добра состојба, испорачана на соодветната температура и е од одобрен набавувач;
- месото, живината, рибата итн. да се готват соодветно;
- замрзнатата храна да се одмрзнува на соодветен начин, целосно пред готвење;
- да се спречи вкрстена контаминација меѓу сирова и подготвена храна;
- топлата и разладената храна да се чуваат на соодветна температура;
- персоналот што ракува со храна да не предизвика контаминација.

Поголемиот дел од храната со која се ракува во угостителските бјекти е високо ризична и со потенцијал да предизвика труење од храна. Затоа истата треба да се чува на температура под 5°C или над 63°C. Со ова ќе се успори брзината на размножување на штетните микроорганизми.

Хигиена на персоналот

Личната хигиена и добрата здравствена состојба се основни предуслови за оние што ракуваат со храна. Тие имаат правна одговорност да ракуваат со храната на начин кој нема да го загрози здравјето на корисниците. Поради фактот што храната, особено високо ризичната храна може лесно да се контаминира, од големо значење се хигиенските практики на персоналот.

Менаџментот на угостителскиот објект е одговорен за воспоставување на добри хигиенски практики на персоналот. Ова може да се постигне преку обука, преку обезбедување соодветни простории и преку постојан надзор. Сепак не треба да се пренагласува значењето на добрите хигиенски практики на персоналот бидејќи е општо прифатено дека сите оние кои работат со храна се потенцијални носители на микроорганизми штетни за храната.

Чистење

Редовното чистење е неопходно за заштита на општото здравје. Валканата околина или нечиста опрема можат да предизвикаат размножување на штетни микроорганизми и да привлечат инсекти и други штетници кои можат да предизвикаат контаминација на храната.

Потребното ниво на чистота треба да се имплементира преку обука за целиот персонал по принципот “чисти по употреба”.

Чистењето на опремата во кујната, приборот за готвење, приборот за јадење и сервисите за јадење се состои од три различни операции:

- а. Отстранување на остатоците од храната
- б. Миење со детергент со топла вода
- в. Дезинфекција со врела вода, или со користење на прашок со хлор (во машините за миење садови) или со користење на некое друго средство за дезинфекција.

По отстранувањето на остатоците од храна, за малиот прибор за готвење и јадење, како и за малите чинии, чаши итн., се користи машина за миење садови. По ова следи сушење со топол воздух или со чиста крпа.

Контрола на штетници

Штетниците се носители на зарази кои можат да се пренесат на човекот преку храна. Треба да се направат напори да се отстранат глодарите, инсектите, птиците и домашните животни од угостителскиот објект и неговата околина.

За да се заштити објектот од можно размножување на штетници, просториите треба да се соодветно конструирани и да се одржуваат постојано во чиста состојба.

Складирање и транспорт

За да се спречи контаминација и за да се зачува рокот на траење на расипливата храна неопходно е прегледување на храната при набавка и нејзино складирање во соодветна простор која треба да биде конструиран за:

- полесно одржување и чистење;
- оневозможување на пристап на штетници;
- да овозможи ефективна заштита на храната при складирање;
- каде што е неопходно, да се обезбеди средина што ќе го намали расипувањето ба храната (на пример со температура и влажност).

Доколку вршителот на угостителски дејности врши транспорт на храна надвор од објектот неопходно е храната да се одржува на соодветната температура и да не се дозволи контаминација при транспорт.

Поделба на зони

Активностите кои се вршат при подготвувањето на храна за консумација во објект за угостителски дејности, вообичаено можат да се поделат на:

- подготовка на сирова храна за готвење, на пр. месо, живина, риба и зеленчук;
- подготовка на сирова храна за консумација, на пр. салати;
- готвење, печење и печење пецива;
- делење, сечење и сервирање на храна итн.

Во идеални услови овие активности би требало да се извршуваат во одделни простории за да се спречи пренесување на штетни микроорганизми кои се присутни во сировата храна на готовата храна за консумација.

Степенот на потребната поделба на зони за да се заштити општото здравје зависи од видот на објектот за угостителски дејности и од времето помеѓу подготовката на храната и нејзината консумација. За објектите кои подготвуваат храна за болници неопходно е различните активности да се извршуваат во физички одделени простории. Степенот на поделба на зони ќе биде поголем и доколку времето помеѓу подготовката на храната и нејзината консумација е поголемо, бидејќи бројот на штетни бактерии во храната, доколку ги има, ќе се зголеми во меѓувреме.

Инсталации

Повеќето објекти за угостителски дејности имаат потреба од следниве инсталации:

- вентилација и отстранување на нечист воздух;
- снабдување со проточна вода;

- соодветно осветлување;
- снабдување со електрична енергија;
- соодветен одвод и
- опрема и процтор за отстранување на цврст отпад.

Доколку овие инсталации се лошо дизајнирани, неправилно инсталирани и слабо одржувани, многу лесно може да дојде до контаминација на храната. На пример, микроорганизмите може да се пренесуваат со прашина. Инсталациите кои се добро дизајнирани и инсталирани исто така ќе ги намалат трошоците за чистење.

Простории и објекти

Добро и соодветно дизајниран објект за угостителски дејности ќе ги задоволи корисниците, ќе ја подобри ефикасноста на персоналот и ќе ги намали трошоците. За да се заштити општото здравје треба редовно да се одржува хигиена во просториите на објектот и земјиштето околу истиот., кое доколку е валкано и не се одржува може да се внесе нечистотија во просториите.

Погони и опрема

Погоните и опремата мора да бидат лесни за одржување и чистење. Ова подразбира пристапност до сите делови на погоните и опремата, освен ако истите не се соодветно затворени. Исто така, погоните и опремата мора да се соодветно инсталирани, безбедни за користење и соодветни за извршување на потребните задачи.

Обука

Сите оние кои ракуваат со храна мораат да поминат соодветна обука за хигиена. Тие мора да бидат свесни за потенцијалните ризици по општото здравје и треба да знаат како да ги спречат истите. Ова се постигнува само преку соодветна обука. Обуката може да се изведува во самиот објект или надвор во зависност од потребите.

Управување и записи

Менаџментот на објектот е одговорен за придржувањето до овие правила. Исто така мора да се вршат редовни внатрешни проверки на хигиената и да се водат соодветни записи.

ХИГИЕНА НА ХРАНА ВО УГОСТИТЕЛСТВОТО

ОБЕМ И ПОЛЕ НА ПРИМЕНА

Ова упатство ги дефинира барањата кои мора да се исполнат од страна на вршителите на угостителски дејности за да се обезбеди сигурност во хигиенскиот начин на чување, подготовка, ракување и каде е возможно, транспорт и дистрибуција на храната.

Направени се напори ова упатство да содржи ефективни процедури за контрола и мониторинг на сите критични точки каде постојат потенцијални ризици за безбедноста на храната.

ДЕФИНИЦИИ КОИ СЕ УПОТРЕБУВААТ ВО ОВОЈ СТАНДАРД

Храна: е секоја супстанца што во преработена, делумно преработена или непреработена форма е наменета за човекова употреба за исхрана и пиење вклучувајќи ја водата и мразот, но не и дрогите. Исто така вклучува:

- а. секој производ кој обично влегува во храната на луѓето или е користен во составот или при подготовката на храната за луѓе,
- б. аромати, конзерванси и зачини,
- в. бои кои се користат во храната, и
- г. мешавини од две или повеќе храни.

Високоризична храна: значи храна која го олеснува размножувањето на штетни или потенцијално штетни микроорганизми и која не подлежи на понатамошна термичка обработка или преработка која би ги отстранила или уништила таквите микроорганизми пред консумација.

Следниве готови производи спаѓаат во високоризична храна:

- школки, подговени или сирови
- риба, подготвена или сирова
- месо, сирово
- подготвено месо или месни производи
- подготвена живина или производи од живина
- подготвени ладни или подготвени смрзнати производи
- сосови и супи во конзерва
- млеко или млечни производи
- производи кои во составот имаат јајца
- подготвен ориз или тестенини

исто така и производите кои ги имаат горенаведените производи во својот состав.

За потрошувачите со послаб имунитет како што се постарите луѓе, бебињата или хоспитализираните пациенти, секој производ се смета за високо ризична храна со исклучок на солта и шеќерот. Производите кои обично се пастеризираат и подготвуваат не треба да им се даваат на овие потрошувачи ако не се пастеризирани и подготвени.

Чистење: отстранување на земја, резидуи од храна, pepел, масло и други нечистотии.

Опасност: биолошко, хемиско или физичко средство во храната кое може да предизвика негативен здравствен ефект.

Дезинфекција: намалување на бројот на микроорганизми во средината со помош на хемиски и физички средства до степен кој не ја загрозува безбедноста на храната.

НАССР: систем кој врши идентификување, оценување и контролирање на опасностите кои се значајни за безбедност на храната.

Хигиена на храната: сите мерки и услови потребни да обезбедат контрола на опасностите и осигурување на безбедност на прехранбените производи, имајќи ја предвид нивната наменета употреба.

Контаминент: некое биолошко или хемиско средство, страна материја или супстанца намерно додадена во храната и која може да ја наруши безбедноста на храната.

Вкрстена контаминација: значи пренос на штетни или потенцијално штетни микроорганизми од една на друга храна со помош на рака, физички контакт, воздух или преку обичен контакт на храната со површината на која се подготвува или со инструментите кои се користат.

Сировата храна (наведена подолу) е со најголема веројатност да содржи штетни или потенцијално штетни микроорганизми. Сировата храна треба да се чува одделно од обработената храна или готовите производи за да се спречи врстена контаминација.:

- риба
- месо и месни производи
- живина и производи од живина
- јајца и производи кои содржат јајца
- зеленчук.

1. ПРАВИЛА ЗА ХИГИЕНА

Менаџментот на објектот за угостителски дејности треба да ги дефинира и документира правилата за хигиена и да го надгледува придржувањето до овие правила.

Специфични барања:

- a. Вршителите на угостителски дејности треба да имаат пишани правила за хигиена (може да бидат дел од општите правила на установата, но во секој случај треба да бидат јасно издвоени).
- б. Изјавата со правилата за хигиена треба да биде потпишана од лице или лица кои се одговорни за дефинирање на правилата на објектот.
- в. Правилата за хигиена треба да ги знае и употребува целиот персонал на објектот.

2. БЕЗБЕДНОСТ НА ХРАНА

Храната треба да се чува, да се ракува со неа, преработува, изложува и послужува на начин кој нема да ги стави на ризик квалитетот и безбедноста на храната.

Специфични барања:

Набавка

- a. храната треба да биде набавувана само од набавувачи одобрени од вршителот на угостителски дејности;
- б. вршителот на угостителски дејности треба да одржува ажурирана листа на одобрени набавувачи;
- в. вршителот на угостителски дејности треба да го отстрани набавувачот кој постојано испорачува храна со незадоволителен квалитет.

Испораки

- a. Сите испораки на храна ќе бидат визуелно прегледани при испорака за да се осигура следното:
 - дека возилото за испорака е соодветно за транспорт на храна
 - дека персоналот за испорака се однесува согласно правилата за хигиена
 - дека храната не е контаминирана и е во добра состојба
 - дека храната не е контаминирана од штетници
 - дека храната не е со поминат рок на траење
 - дека пакувањето не е оштетено
 - дека пакувањето не е отворано
 - дека конзервираните производи не протекуваат, не се рѓосани или надуени.
- б. Високо ризичната храна треба да се испорачува разладена или смрзната.
- в. Температурата на производите кои се испорачуваат смрзнати или разладени треба да се проверува во редовни интервали за да се осигура дека температурата на разладените производи е помеѓу -1°C и 5°C , а на смрзнатите не повеќе од -18°C . (Фреквенцијата на проверка на температурата треба да се зголеми во услови на топло време).
- г. Табелата каде се внесуваат температурите во возилата за испорака (доколку ја има), треба да се проверува во редовни интервали, за да се осигура дека температурата се одржува на $0^{\circ}\text{C} +/- 2^{\circ}\text{C}$ кај разладената храна и на или под -18°C кај замрзнатата храна.
- д. Испорачаната храна која не ги задоволува барањата од претходните точки ќе биде вратена.
- ѓ. Испорачаната храна не треба да се изложува на елементите, со неа треба да се ракува на таков начин за да се избегне контаминација или расипување и треба да се пренесе во соодветно складиште во најкраток можен рок.

- е. Доколку се пренесуваат во исто возило сировата и готовата храна треба да се чуваат одделно за да се избегне вкрстена контаминација. Храната може да се оддели со соодветни пакувања, но најдобро би било да има физичка преграда.

Подготовка на храна

При подготвување на храната треба да се обрне посебно внимание на материјалите, средствата и опремата кои доаѓаат во контакт со храна. Потребно е да се почитуваат следниве услови:

- а. Да се употребува посебна опрема и прибор (како на пример садови, машини за сечење и мелење) кога се подготвува готова храна и храна подготвена за готвење. Ова барање може да се занемари доколку опремата и приборот се чистат и дезинфицираат пред да се употребат за подготовка на готова храна.
- б. Треба да се употребуваат одделни работни површини (како на пример даски за сечење итн.) кога се подготвува готова храна и храна подготвена за готвење, кои треба ефикасно да се чистат и кога е потребно да се дезинфицираат.
- в. Свинското месо и живината треба да се подготвуваат на температура од 74°C на средишниот дел не помалку од 2 минути, освен во случајот на индивидуални гурмански јадења каде таа температура негативно би влијаела на квалитетот на храната.
- г. Гурманските јадења кои не се подготвувани на температура од 74°C треба да бидат послужени во рок од 30 минути по подготвувањето, освен ако не се чуваат на температура од или над 63°C. Истите јадења не се ладат или повторно загреваат.
- д. Храната не смее да се загрева повторно повеќе од еднаш и треба да биде послужена во рок од 30 минути по загревањето освен ако не се чува на температура од или над 63°C.
- ѓ. Повторно загреаната храна треба да се загрева на температура од 70°C на средишниот дел.
- е. Садовите со залихите треба да се одржуваат на температура од 63°C освен во случај кога залихите треба да бидат складирани. Во тој случај залихите треба да се чуваат на температура од или под 5°C.
- ж. Подготвената храна која треба да се послужува топла, треба да се подготвува истиот ден кога се консумира, освен во случај кога може да се разлади и повторно да се загрее.
- з. Свежото овошје, зеленчукот, и салатите треба да се измијат со проточна вода за пиење пред да се употребат.
- с. Времето помеѓу мелењето на месото и неговото подготвување и служење не треба да биде подолго од 24 часа, освен доколку меленото месо веднаш се смрзне.
- и. Високо ризичните полнења кои се користат во пецивата во подготовката треба да бидат додадени или оладени (на или под 5°C) или топли (на или над 63°C). Пецивата треба да бидат послужени во рок од 90 мин. по нивната подготовка. Во споротивно треба да се разладат и да се чуваат во фрижидери.
- ј. Кога се подготвуваат сендвичи треба да се обрне големо внимание на високо ризичните состојки. Онаму каде е возможно треба да се користи

- соодветна опрема за ракување со високо ризични состојки. Доколку е возможно сендвичите треба да се подготвуваат во студена просторија.
- к. Ладните јадења кои во својот состав имаат високо ризични состојки треба да се чуваат во фрижидери доколку истите се направени повеќе од 90 мин. пред послужување.

Одмрзување на смрзната храна

- а. Одмрзувањето на прехранбените производи треба да се изврши на таков начин што би се намалил ризикот од раст на патогени организми или создавање на токсини во храната. Во текот на одмрзувањето, храната треба да се подложи на температури кои нема да резултираат со ризик по здравјето. Кога истечната вода од процесот на одмрзувањето може да претставува ризик по здравјето, истата треба соодветно да се дренира. По одмрзувањето, со храната се ракува на таков начин за да се намали ризикот од патогени микроорганизми или создавање токсини.
- б. Замрзнатата храна треба да се одмрзнува пред подготвување или послужување во:
- студена просторија со температура под 5 °C,
 - микробранова печка со соодветен циклус за одмрзување,
 - специјално наменет елемент за одмрзување.
- в. Треба да се провери дали е одмрзнат средишниот дел од храната. Исто така треба да се проверува температурата на средишниот дел од храната за да се осигура дека одмрзувањето е соодветно.
- г. Изнутриците треба да бидат отстранети од живината што е можно побрзо во текот на одмрзувањето.
- д. Одмрзнатата храна која потоа треба да се приготвува, треба да се приготви во рок од 24 часа по завршувањето на програмата/циклусот за одмрзување.

Ладење на храна

Кога прехранбените производи треба да се чуваат или служат на пониски температури, истите треба да се оладат во најкус можен рок по фазата на термичка обработка или крајната фаза на преработка, доколку не се применува термички процес до степен до кој истата не претставува ризик по здравјето.

Послужување на храна

- а. Во бифеата/пултовите, каде високоризичната храна е изложена за избор или се дава на потрошувачите, истата треба да се чува на температура од или над 63°C или под 5°C или под -12°C соодветно на храната. Истата треба да биде заштитена од контаминација од потрошувачите. Ова правило на важи за привремените бифеа.
- б. Во привремените бифеа, т.е. во бифеата каде самопослужувањето не е нормална форма на услужување и каде високо ризична храна се изложува на собна температура, може да се изложува само онаа храна која ќе се консумира во рок од 90 минути. Ова правило не важи за храната

која е ставена како украс и која не е наменета за консумација. Храната која останала по истекот на 90 минути треба да се олади и да се служи оладена следниот ден или треба да се фрли.

- в. Тезгите за самопослужување треба да имаат доволно прибор, како на пример лажици за послужување, ножеви за сечење колачи итн., кои ќе се даваат во моментот на послужување.
- г. Кога се во прашање количките со десерти, високо ризичните десерти вклучувајќи го кремот, не смеат да бидат изложени на собна температура повеќе од 90 минути.
- д. Високо ризичните сосови како мајонезот и други, не смеат да бидат изложени на собна температура повеќе од 150 минути.

Дистрибуција на храна во и надвор од објектот

- а. Во текот на дистрибуцијата температурата на разладената храна не смее да надмине 7°C.
- б. Во текот на дистрибуцијата температурата на топлата храна не смее да падне под 63°C.
- в. Во текот на дистрибуцијата храната треба да биде покриена.
- г. Кога се врши дистрибуција во самиот објект треба да се користат изолирани колички за греење и за ладење на храна.
- д. Кога се врши дистрибуција надвор од објектот транспортните единици треба да бидат загреани или разладени пред да се натоварат, освен во случај кога тие не се потребни за да се одржи храната на потребната температура.

Материјали кои доаѓаат во контакт со храна

- а. Сите материјали кои доаѓаат во контакт со храна треба ефикасно да се чистат и дезинфицираат за да се избегне ризикот од загадување.
- б. Треба да се обрне внимание кога се ракува со чисти садови за храна, керамички и стаклени садови, прибори за јадење итн., кои се користат за подготвување, послужување или за консумирање храна, и да се осигура дека површината која доаѓа во контакт со храната не е контаминирана.
- в. Кога се употребуваат хемиски додатоци за спречување на корозија на опремата и контејнерите, тие се употребуваат во согласност со добрата пракса.

Автомати за продажба

- а. Уличните автомати за производи, колку што е тоа реално и практично возможно, се поставуваат, дизајнираат, градат и одржуваат чисти и во добра состојба за да се одбегне ризик од загадување, особено од животни и штетници.
- б. Разладената високо ризична храна која се подготвува и послужува преку автомати за продажба треба да се фрли 3 дена по подготвувањето, освен во случаи кога се користи посебно пакување.
- в. Храната која се послужува преку автоматите за продажба треба да биде спакувана во материјал или материјал соодветни за контакт со храна.

- г. Автоматите за продажба на високо ризична храна треба да се одржуваат на температура на или под -18°C , -12°C или 5°C соодветно.
- д. Да се изврши чистење кога е потребно и дезинфицирање на работните средства и опрема.
- ѓ. Прехранбените производи да се пласираат на таков начин што се избегнува ризикот од загадување.

3. ХИГИЕНА НА ПЕРСОНАЛОТ

Секое лице, кое работи во областа во која ракува со храната, одржува висок степен на лична хигиена и носи соодветна, чиста работна облека.

Менаџментот на установата треба да се осигура дека целиот персонал е медицински здрав, соодветно обучен за правилата за хигиена, се однесува согласно правилата да не ја контаминира храната.

Медицински преглед

- а. Пред вработување целиот персонал вклучително и привремено вработените, треба да пополнат медицински прашалник. Ова правило не важи за персоналот кој бил претходно одобрен од медицинско лице.
- б. На лице, кое пати од или е носител на болест, што лесно се пренесува преку храната, или кое има инфицирана рана, кожна инфекција, воспаление или дијареа, не му е дозволено ракување со храна, ниту пак пристап во областа во која се ракува со храната во каков било капацитет, доколку постои можност од директно или индиректно загадување. Секое лице, кое има влијание или е вработено во прехранбениот бизнис и кое лесно доаѓа во допир со храната, веднаш го известува операторот од прехранбениот бизнис за болеста или симптомите и доколку тоа е возможно за нивните предизвикувачи.

Заштитна облека/униформи

- а. Персоналот кој работи во кујната, кој е вклучен во подготовката на храна и кој работи во просториите каде се чува храна мора да носи чиста заштитна облека или чиста униформа.
- б. Лична облека не е дозволено да се носи над униформата или заштитната облека.
- в. Заштитната облека и униформата треба да бидат секогаш чисти. Истите не смеат да се носат надвор од објектот или да се носат одејќи или враќајќи се од работа бидејќи заштитната облека и униформата се носат за да ја заштитат храната од лицето кое ја носи.

Миeње на раце

Целиот персонал треба да ги мие колку може почесто дланките и рацете до под лактот (доколку не се покриени) со течен сапун, а потоа со раствор за дезинфекција или со течен сапун за дезинфекција. Персоналот мора секогаш да ги мие рацете:

- пред да започне со работа
- по одење во тоалет
- по ракување со отпадоци
- по користење на марамче
- по ракување со и подготвување на сирова храна
- пред ракување со подготвена или готова храна
- по чистење.

Разно

- а. Персоналот кој подготвува храна не смее да носи никаков накит.
- б. Ноктите на рацете треба да се чисти, исечени кратко и нелакирани.
- в. Не смее да се користат премногу силни парфемии или тоалетни води.
- г. Пушењето е забрането во просториите каде се чува, подготвува или послужува храната.

Простори

- а. Планот, дизајнот, градбата, поставеноста и големината на просторите за храна:
 - Овозможуваат соодветно одржување, чистење и /или дезинфекција, одбегнување или минимизирање на аеробно загадување и овозможуваат соодветен работен простор за извршување на хигиенските барања за сите операции.
 - Се такви што спречуваат собирање на нечистотии, допир со токсични материјали, наслојување на честички во храната и појава на кондензација или несакана мувла на површините.
- б. Соодветен број на мијалници треба да се достапни, соодветно лоцирани и дизајнирани за миење на раце. Мијалниците треба да бидат опремени со доводи за топла и ладна вода, средства за миење раце и хигиенско сушење.
- в. Санитарните тоалети треба да се опремени со соодветна природна и механичка вентилација.
- г. Кога тоа е потребно, треба да се обезбедат соодветни простори за пресоблекување на персоналот.

4. ЧИСТЕЊЕ

Чистењето се врши за да се отстранат резидуите и нечистотијата која може да предизвика контаминација на храната. Потребното чистење и методите ќе зависат од природата на прехранбениот бизнис. Дезинфекцијата е потребна да се изврши по чистењето.

- а. Установата за угостителски дејности треба да ги запише или одделно или во групи:
 - Целиот прибор за подготвување и послужување на храна и опремата

- Сите фиксни и други уреди во објектот
- Внатрешната и надворешната околина (оваа листа треба да ги вклучува внатрешните одводни цевки, подовите, сидовите, прозорите, таваните и дворот).

и за секој наведен предмет или простор или група на предмети или простории треба да дефинира:

- процедура за чистење
 - детергенти/средства за дезинфекција кои треба да се користат
 - количина на детергенти/средства за дезинфекција која се користи при чистење, и
 - фреквенција на чистење.
- б. Опремата, површините за подготовка на храна, приборот, контејнерите за храна, керамичките садови и приборот за јадење треба да се чистат после секоја употреба, пред секоја употреба или секој ден според потребите.
- в. Сите подови и тоалети треба да се чистат најмалку еднаш дневно, а дворната површина еднаш дневно или неделно според потребите.
- г. Доколку се користат истите канти за отпадоци, тие треба да се чистат секој ден.
- д. Одводите на подовите во установата треба да се дезинфицираат најмалку еднаш неделно.
- ѓ. Шпоретите, рерните, фурниите, филтерите од аспираторите, машините за миене садови, фритезите и полиците за садовите за готвење треба да се чистат најмалку еднаш неделно.
- е. Аспираторите на шпоретите треба да се чистат по потреба, а најмалку еднаш на три месеци. Цевките за воздух од аспираторите треба да се проверуваат и доколку е неопходно да се чистат еднаш годишно. Доколку аспираторите имаат канали кои ја спроведуваат кондензираната вода истите треба да се чистат.
- ж. Во посебно одредено место треба да има едно или повеќе големи лавабоа кои ќе служат само за миене на големи садови за готвење или други големи делови од опремата.
- з. Детергентите, средствата за дезинфекција и другите хемикалии за чистење треба да бидат јасно обележани.
- с. Детергентите, средствата за дезинфекција и другите хемикалии за чистење, како и опремата за чистење треба да се чуваат во одделна просторија каде не се ракува со храна.
- и. Кофите со ресасти метли не смеат да се полнат или празнат во истите лавабоа кои се користат за миене на садовите и опремата со кои се подготвува храна.
- ј. Доколку се користат правосмукалки, истите треба да се празнат во просторија каде не се ракува со храна бидејќи пращината може да ја контаминира храната.
- к. Крпите за чистење, сунѓерчињата за миене на садовите за готвење итн. треба да се чистат и дезинфицираат барем еднаш дневно или по употребата да се фрлат.

5. КОНТРОЛА НА ШТЕТНИЦИ

Соодветни постапки се спроведуваат за контрола на штетниците.

Во никој случај не смее да има глодари, птици, инсекти, домашни и други животни во близина на објектите за угостителски дејности и нивната околина.

- а. Доколку елементите во кујната имаат лажна задна страна или дно, истите треба да можат да се вадат за да се исчистат или треба да се запечатени.
- б. Просторите и опремата треба детално да се проверуваат од можно присуство на инсекти или глодачи секои 3 месеци. Проверката треба да ја изведуваат компетентни лица. Проверката треба да ги вклучи и кровните простори.
- в. Доколку се открие присуство на штетници во или околу просториите на објектот треба веднаш да се реагира за да се елиминираат истите.
- г. Доколку се користат пестициди, истите ќе се употребуваат со голема претпазливост и ограничувања за да не дојде до контаминација на храната. Пестицидите не треба да изгледаат слично на храна и не треба да се чуваат во кутии слични на оние кои се користат за храна. Не смеат да се користат зрнести мамки, а пестицидите треба да се чуваат заклучени во просторија наменета само за таа употреба.
- д. Персоналот треба да го пријави секое сомневање за можно присуство на штетници.
- ѓ. Спрејовите за муви или други инсекти кои содржат хемикалии за убивање на истите, не смеат да се користат во простории каде се чува, подготвува или готви храна.

Доколку угостителскиот објект има потреба за заштита од штетници , помош може да побара од овластени институции при Министерството за здравство.

6. СКЛАДИРАЊЕ И ТРАНСПОРТ

Храната треба да се чува и транспортира под услови кои гарантираат безбедна, исправна и здрава храна.

Чување на храна

- а. Објектот треба да има соодветни простори за чување на храната кои ќе овозможуваат физичко одделување на различните видови на храна, освен во случај кога храната е соодветно спакувана, за да се спречи вкрстена контаминација.
- б. Просторите за чување треба да бидат суви, во нив да нема кондензација и редовно да се чистат.
- в. Просторите-фрижидери треба да одржуваат температура меѓу -1°C и 5°C (идеална температура е помалку од 3°C)
- г. Просторите за длабоко замрзнување треба да одржуваат температура од или под -18°C , освен во случај на фрижидерите за сладолед каде

- температурата треба да биде на или под -12°C доколку сладоледот се чува не повеќе од една недела.
- д. Вратите од сите простори за складирање треба да се држат затворени постојано, освен кога просторите се полнат, празнат или чистат.
 - ѓ. Производите треба да се ротираат по принципот прв пристигнат-прв заминува, земајќи го во предвид рокот на траење на производите.
 - е. Високо ризичната храна и подготвениот зеленчук треба да се чуваат во фрижидери или во длабоко замрзнување.
 - ж. Подготвената и готовата храна не смее да се чува во ист фрижидер со сировата храна освен ако подготвената и готовата храна не е покриена и одделена, за да се спречи вкрстена контаминација. Сировата храна не смее да се чува над подготвената и готовата храна.
 - з. Мастите и маслата треба да се чуваат далеку од храна со силен мирис за да се спречи тие да попримат од миризбата.
 - с. Брашното, житариците, шеќерот итн, треба да се чуваат во суви простори. Доколку се чуваат во кутии, истите треба да имаат капак.
 - и. Неотворените конзерви храна треба да се чуваат во суви простори за да се спречи рѓосување на конзервите.
 - ј. Храната која има етикета со упатство за чување, треба да се чува согласно наведените услови.
 - к. Температурата на фрижидерите, фрижидерите за длабоко замрзнување и студените простори треба да се проверува и да се запишува најмалку еднаш неделно.

Транспорт на храна

- а. Транспортните средства и/или садовите за транспорт на храната треба да се одржуваат во чиста состојба, за да се обезбедат услови за заштита на храната од загадување, при што е потребно истите да се дизајнираат и конструираат за да се овозможат соодветно чистење или дезинфекција.
- б. Садовите во возилата или контејнерите не се употребуваат за пренос на ништо друго освен за прехранбени производи.
- в. Внатрешните површини на возилото треба да се водоотпорни и лесни за чистење, а самото возило треба да се затвара на тој начин што ќе оневозможи продирање на штетници, издувни гасови и други извори на контаминација.
- г. Товарот од прехранбени производи во течна, зрнеста форма или во прав се пренесуваат во садови или контејнери наменети за транспорт на храна со назнака: “само за прехранбени производи”.
- д. При товарењето на храната во возилата за ладење или топлење треба да се обезбеди соодветна циркулација на воздух околу храната. Исто така треба да се осигура дека храната при товарењето ја има потребната температура.
- ѓ. Кога садовите за транспортните средства или садовите за транспорт се употребуваат за пренос на други производи или за едновремен транспорт на други прехранбени производи, истите треба ефикасно да се исчистат помеѓу двата товари за да се избегне загадување.

7. ПОДЕЛБА НА ЗОНИ

Менаџментот на објектот треба да одлучи каде ќе се одвива секоја активност при подготовката и ракувањето со храна, земајќи ја во предвид можноста за вкрстена контаминација.

Онаму каде е потребно треба се одредат одделни простори за извршување на различните активности за да се спречи вкрстена контаминација.

8. ИНСТАЛАЦИИ

Треба да се обезбедат соодветни инсталации кои ќе бидат дизајнирани, инсталирани, одржувани и набљудувани или контролирани на тој начин што ќе се избегне ризик од контаминација на храната.

Вентилација и испуштање на воздух

- а. Доколку се користат механички вентилациски системи, истите треба да бидат дизајнирани и инсталирани на тој начин што воздухот се движи од чистите кон валканите простории. На овој начин ќе се спречи внесување на микроорганизми преку честичките прав од сировата храна на готовата храна за јадење.
- б. Вентилацијата треба да спречува кондензација на ѕидовите, таваните и другите висечки елементи во текот на работењето.
- в. Местата каде влегува чист воздух треба да имаат заштитна мрежа за инсекти.
- г. Местата каде влегува воздух треба да бидат поставени на тој начин што ќе овозможуваат влез само на чист воздух. За да се избегне влез на нечист воздух, истите треба да бидат поставени на доволно растојание од местата каде се испушта нечистиот воздух. Исто така, местата каде влегува чист воздух треба да бидат поставени на доволно растојание од паркиралишта и патишта за да се спречи контаминација со издувни гасови од автомобилите.

Електрично осветление

Адекватно природно или вештачко светло треба да биде обезбедено за правилно одржување на хигиенските услови. Интензитетот на светлината треба да биде прилагодена према природата на операцијата.

Во просториите каде се подготвува храна осветлувањето треба да биде сигурносно. Доколку се користи флуоросцентно осветлување, цевките треба да бидат сместени во дифузери отпорни на кршење.

Одвод/Канализација

- а. Сите одводи треба да бидат затворени и истите треба да истекуваат директно во канализацијата која исто така треба да биде затворена.
- б. Сите подни одводи треба да имаат ефективни одводи за вода и да бидат покриени со соодветна решетка.

- в. Канализациски отвори не треба да има внатре во објектот, но доколку ги има истите треба да бидат двојно затворени за да се спречи излевање во случај на затнување на канализацијата.
- г. Канализацискиот систем треба да одговара на потребите на објектот.

Отпадоци од храна

- 1) Отпадната храна, споредните производи кои не се за исхрана и другите отпадоци треба да се отстранат од просторите во кои се држи храната во најкус можен рок за да се оневозможи нивно собирање.
- 2) Отпадната храна која не се јаде се сместува во контејнери кои треба да се соодветно конструирани, да се чуваат во добри услови, лесно да се чистат и дезинфицираат по потреба.
- 3) Складиштата за отпадоци се дизајнирани и со нив се постапува на начин кој им овозможува да се држат чисти .
- 4) Сиот отпад се исфрла на хигиенски и еколошки начин во согласност со применливата национална законска регулатива, без да претставува директен или индиректен извор на загадување.

9. СНАБДУВАЊЕ СО ВОДА

Операторите треба да обезбедат соодветно снабдување со безбедна вода која се употребува за да се гарантира дека храната не е загадена, затоа е потребно:

- а. Резервоарите за вода треба да бидат покриени за да се спречи контаминација од птици, глодачи или од некоја органска материја. Доколку резервоарите се поставени надвор од објектот, истите треба да имаат врати за проверка.
- б. Доколку снабдувањето со вода за пиење не е од локалниот водовод, водата треба да се испитува еднаш годишно за да се утврди дали ги задоволува регулативите за вода за пиење.
- в. Рециклираната вода, употребена во преработката или како состојка, не треба да претставува ризик за загадување. Таа треба да има ист стандард како водата за пиење, освен кога надлежниот орган е задоволен со квалитетот на водата и кога истата не влијае врз исправноста на прехранбениот производ.
- г. Мразот кој доаѓа во допир со храната, или може да ја загади храната, се прави од вода за пиење.
- д. Пареата, која директно доаѓа во допир со храната, не смее да содржи супстанции кои претставуваат ризик за здравјето или може да ја загади храната.

10. ПРОСТОРИ И ОБЈЕКТИ

Земјиштето и просторите треба да се одржуваат и чуваат од услови кои би предизвикале контаминација на храната или размножување на микроорганизми, инсекти, глодачи и/или птици. Посебно внимание

треба да се обрне на дизајнот и одржувањето на просторите каде се чува, подготвува и готви храната.

Земјиште

- а. На земјиштето не смее да има отпад, некосена трева, коров други материјали.
- б. Дворните површини, патиштата итн. кои се наоѓаат во близина на влезовите за кујната или просториите каде се чува храната треба да бидат поплочени за да се избегне создавање на голема количина прашина.

Кровови и надворешни објекти

Крововите и олуците треба да се одржуваат за да се спречи навлегување на влага или вода во просторите.

Внатрешни сидови во просторите каде се чува, подготвува и готви храната

- а. Сидовите треба да бидат издржливи, отпорни на вода и треба да се чистат од пајажини, влага, кондензација и мувла.
- б. Не треба да има процепи во споевите меѓу сид и друг сид, под или таван.
- в. Сидните површини зад опремата за готвење треба да бидат отпорни на топлина.
- г. Било каква дупка или процеп на сидовите треба веднаш да се затвори.
- д. На сидовите обложени со плочки треба да се одржува фугата, а оштетените плочки треба веднаш да се сменат.

Подовите во просторите каде се чува, подготвува и готви храната

- а. Подовите треба да се изработени од издржлив водоотпорен материјал.
- б. Подните површини треба да бидат отпорни на разни материјали како на пример истурени производи, средства за чистење и раствори за чистење.
- в. Подовите треба да се одржуваат во добра состојба без пукнатини, дупки или корозија.

Тавани и висечки елементи во просторите каде се чува, подготвува и готви храната

- а. Таваните треба да бидат мазни и лесни за чистење.
- б. Лажните тавани не смеат да бидат направени од азбест или од некој друг материјал кој лесно може да се распадне.

Врати, прозорци и таванско осветлување во просторите каде се чува, подготвува и готви храната

- а. Вратите, прозорците, рамките на прозорците и таванските светла треба да бидат така направени за да може полесно да се чистат и одржуваат.
- б. Отворените прозорци и тавански светла треба да имаат мрежа за инсекти.
- в. Вратите, прозорците, рамките на прозорците и таванските светла треба да бидат тесни
- г. Треба да се избегнуваат хоризонтални ивици и прозорски прагови, но доколку ги има истите треба да се чистат редовно од прашина.

Јавни простории

- а. Треба да се обезбедат тоалети за купувачите/гостите. Треба да има најмалку 1 лавабо и едно WC, зависно од бројот на купувачите/гостите кои можат да се најдат во исто време.
- б. За купувачите/гостите треба да се обезбеди сапун, тоалетна хартија и апарати за сушење на рацете.

11. ПОГОНИ И ОПРЕМА

Погоните и опремата треба да бидат дизајнирани, конструирани, инсталирани и одржувани на начин кој не дозволува контаминација на храната. Погоните и опремата треба да бидат поставени на соодветно место и редовно да се контролираат или треба да имаат соодветни термометри.

Специфични барања

- а. Површините кои се допираат со производите треба да бидат мазни, непропустливи, направени од неотровен материјал и да не впиваат. Исто така површините треба да бидат некородирачки и отпорни на средства за чистење и различни прехранбени производи.
- б. Фрижидерите или студените простори кои се користат за чување на разладена храна треба да ја одржуваат температурата на или под 5°C.
- в. Фрижидерите и фрижидерите за длабоко замрзнување треба да имаат капацитет да ја одржуваат храната на соодветна температура.
- г. Термометрите треба да се проверуваат или калибрираат најмалку еднаш годишно. Проверка на точноста треба да се врши со потопување на термометарот во течност од вода и мраз која одстојала отприлика 10 мин. и во вода која вриела 10 минути.
- д. Не треба да се користат термометри со жива.

12. ОБУКА

Персоналот кој работи во секторот за угостителски дејности треба да помине соодветна обука за хигиена:

- а. Целиот персонал вклучително сезонските работници и работниците со скратено работно време треба да поминат обука за хигиена соодветна на нивните одговорности.
- б. Менаџерите во угостителскиот бизнис треба да гарантираат дека лицата кои ракуваат со храната се надгледуваат и имаат добиено инструкции или обука за прашања поврзани со храната.
- в. Треба да се чуваат записи за одржаните обуки за хигиена.

13. УПРАВУВАЊЕ И ЗАПИСИ

Менаџментот на објектот треба да врши внатрешни контроли и да чува соодветни документи и записи.

Внатрешна контрола

- а. Внатрешна контрола на просторите и другите ризици по општото здравје треба да се врши најмалку еднаш годишно.
- б. Доколку се откријат неправилности кои не се во согласност со ова Упатство, менаџментот на објектот треба да ги документира тие неправилности како и активностите кои се превземени да се поправи ситуацијата.

Записи

Следниве записи треба да се чуваат за време на наведениот рок:

- Внатрешни контроли
- Несогласности откриени при внатрешна контрола и превземените активности
- Испораки на храна со незадоволителен квалитет без разлика дали биле прифатени или вратени
- Пополнети медицински прашалници или медицински сертификати (неопределено време)
- Записи за вработени кои биле отсутни од работа поради болест повеќе од три дена и биле под надзор на доктор (неопределено време)
- Записи за обука за хигиена (неопределено време)
- Записи за проверка на температурата на термометрите (неопределено време)
- Записи за чистење на капаците на шпоретите, на вентилациските цевки на капаците, на капаците во кои се собираат инсектите на електричните апарати за уништување на инсекти, и на кутиите во кои се чуваат големи количини брашно, шеќер, житарици итн.
- Записи за анализа на вода, доколку водата не се снабдува од локалниот водовод.

Сите записи треба да имаат потпис и датум, а доколку се чуваат во компјутер треба да бидат заштитени од недозволени промени.

ISBN 9989-716-22-6

Издавач: Републички завод за
здравствена заштита - Скопје