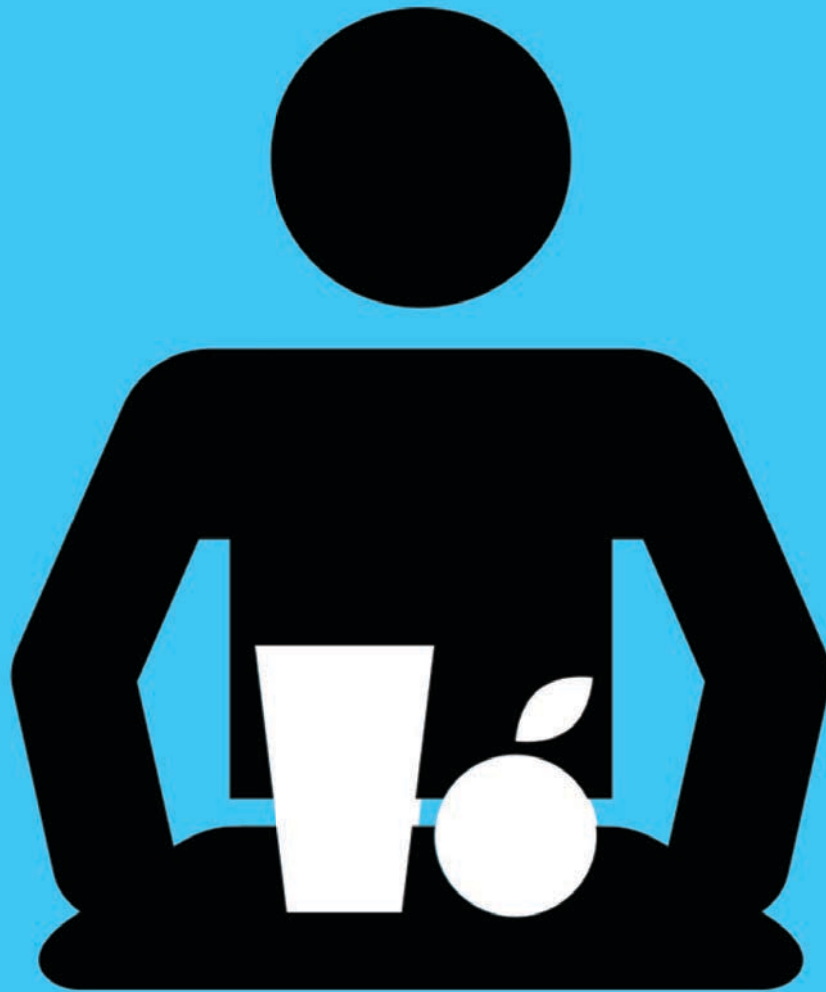


# **ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ** **για τα σχολικά κυλικεία**



**Οδηγός Υγιεινής Νο.6**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

**2018**

# ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΣΧΟΛΙΚΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ

## ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ Νο 6

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ**

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

**ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Γιώργος Γιωργαλλάς**

Αν. Προϊστάμενος Υγειονομικών Υπηρεσιών  
Υπουργείο Υγείας

Αναθεωρημένη επανέκδοση 2018



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΜΕΡΟΣ 1</b>	<b>ΓΕΝΙΚΑ</b> .....	<b>5</b>
	1.1 Εισαγωγή .....	5
	1.2 Πεδίο εφαρμογής .....	5
	1.3 Ισχύουσα νομοθεσία .....	5
	1.4 Σύστημα διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων (HACCP) .....	6
<b>ΜΕΡΟΣ 2</b>	<b>ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ</b> .....	<b>7</b>
	2.1 Αλλοίωση τροφίμων .....	7
	2.2 Επιμόλυνση τροφίμων .....	7
	2.3 Πώς προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων; .....	8
<b>ΜΕΡΟΣ 3</b>	<b>ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ, ΠΑΡΑΛΑΒΗ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΠΩΛΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	<b>9</b>
	3.1 Αγορά – παραλαβή τροφίμων .....	9
	3.2 Αποθήκευση – Διατήρηση τροφίμων .....	12
	3.3 Προετοιμασία τροφίμων .....	14
	3.4 Έκθεση προς πώληση των τροφίμων .....	14
	3.5 Πώληση τροφίμων .....	15
<b>ΜΕΡΟΣ 4</b>	<b>ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ</b> .....	<b>16</b>
	4.1 Πλύσιμο χεριών .....	16
	4.2 Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή .....	17
<b>ΜΕΡΟΣ 5</b>	<b>ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ</b> .....	<b>19</b>
	5.1 Γενικές αρχές καθαριότητας .....	19
	5.2 Διαχείριση απορριμμάτων .....	19
	5.3 Καθαριότητα κατά την εργασία .....	19
<b>ΜΕΡΟΣ 6</b>	<b>ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΒΛΑΒΩΝ ΖΩΩΝ, ΠΟΥΛΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΩΝ</b> .....	<b>21</b>
<b>ΜΕΡΟΣ 7</b>	<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΑΡΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ</b> .....	<b>23</b>



## ΜΕΡΟΣ 1. ΓΕΝΙΚΑ

### 1.1 Εισαγωγή

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

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

Οι υπεύθυνοι για τις υπηρεσίες διατροφής στα σχολεία (κυλικεία, καφετέριες, επιχειρήσεις τροφοδοσίας μαζικής εστίασης (catering)) αντιμετωπίζουν τις ακόλουθες προκλήσεις:

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

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

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

### 1.2 Πεδίο εφαρμογής

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

### 1.3 Ισχύουσα νομοθεσία

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

- **Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 852/2004 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 29ης Απριλίου 2004, για την υγιεινή των τροφίμων.**
- **Οι περί Τροφίμων (Έλεγχος και Πώληση) Νόμοι του 1996-2014.**
- **Οι περί της Υγιεινής και του Επίσημου Ελέγχου των Τροφίμων Κανονισμοί του 2006 (ΚΔΠ 320/2006).**
- **Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1169/2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές.**
- **Ο περί της Ποιότητας του Νερού Ανθρώπινης Κατανάλωσης (Παρακολούθησης και Έλεγχος) Νόμος του 2001-2004.**

Ο Οδηγός αυτός θα πρέπει να εφαρμόζεται από κάθε σχολικό κυλικείο, σε συνδυασμό με την εφαρμογή πάγιων διαδικασιών βάσει των αρχών HACCP.

## 1.4 Σύστημα διασφάλισης της υγιεινής των τροφίμων

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Αρχή 5:** Καθιέρωση των διορθωτικών ενεργειών για κάθε κρίσιμο σημείο ελέγχου. Καθορίζονται οι διαδικασίες για την ανάληψη διορθωτικών ενεργειών σε περιπτώσεις κατά τις οποίες διαπιστώνονται αποκλίσεις και κατανέμονται οι αρμοδιότητες για την εφαρμογή τους. Στις διορθωτικές ενέργειες περιέχονται τόσο όσες αφορούν στην επαναφορά της διεργασίας εντός των αποδεκτών ορίων, όσο και όσες αφορούν στη διαχείριση των παραχθέντων προϊόντων κατά τον χρόνο στον οποίο η διαδικασία ήταν εκτός ελέγχου.

**Αρχή 6:** Καθιέρωση διαδικασιών επαλήθευσης και επικύρωσης του συστήματος HACCP Πρέπει να αναπτυχθούν όλες οι αναγκαίες διαδικασίες επαλήθευσης για τη σωστή συντήρηση του συστήματος HACCP και τη διασφάλιση της ομαλής και αποτελεσματικής του λειτουργίας.

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

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

## ΜΕΡΟΣ 2. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

### Ποιότητα τροφίμων

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

Τα τρόφιμα γίνονται ακατάλληλα για κατανάλωση όταν:

- έχουν αλλοιωθεί, ή
- έχουν επιμολυνθεί.

### 2.1 Αλλοίωση τροφίμων

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

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

Κοιλιακοί πόνοι, διάρροια και εμετός είναι τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της τροφικής δηλητηρίασης τα οποία εμφανίζονται συνήθως σε 2 ως 36 ώρες αλλά και σε ορισμένες περιπτώσεις μέσα σε 72 ώρες μετά την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων. Μερικές φορές ακόμη και ένας στομαχόπονος που αντιπαρέρχεται της προσοχής μας μπορεί να είναι μια ήπια μορφή τροφικής δηλητηρίασης. Τροφική δηλητηρίαση μπορεί να προκαλέσουν και τα τρόφιμα που έχουν καλή εμφάνιση, οσμή και γεύση.

### 2.2 Επιμόλυνση τροφίμων

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

- Μύγες, μυρμήγκια, κατσαρίδες και τρωκτικά
- Μολυσμένες επιφάνειες εργασίας, σκεύη και εξοπλισμό
- Μολυσμένο αέρα
- Τρίχες από το κεφάλι των χειριστών τροφίμων
- Κομμάτια από βερνίκι νυχιών των χειριστών τροφίμων

Τα τρόφιμα επιμολύνονται επίσης με:

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

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



Ο πολλαπλασιασμός των μικροοργανισμών στα τρόφιμα ευνοείται από:

- **Τη σύνθεση των τροφίμων.** Πολλά τρόφιμα ευνοούν την ανάπτυξή τους. Όπως οι άνθρωποι, έτσι και οι μικροοργανισμοί θέλουν νερό (υγρασία στα τρόφιμα), θρεπτικές ουσίες (π.χ. πηγή ενέργειας και αζώτου, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά) και τρόφιμα με κατάλληλη οξύτητα για να αναπτυχθούν (π.χ. τρόφιμα που δεν είναι τόσο όξινα ή αλκαλικά).

**Από τις συνθήκες διατήρησης των τροφίμων, ιδιαίτερα από τη θερμοκρασία και τον χρόνο που διατηρούνται σε αυτή τη θερμοκρασία.** Η ευνοϊκή θερμοκρασία για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών είναι μεταξύ 5 °C έως 60 °C. Έξω από την επικίνδυνη αυτή ζώνη οι παθογόνοι μικροοργανισμοί δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν αρκετά γρήγορα σε αριθμούς ικανούς να προκαλέσουν τροφική δηλητηρίαση. Σε θερμοκρασίες όμως μεταξύ 50C έως 60 0C οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πιο γρήγορα, χρειάζονται δηλαδή λιγότερο χρόνο για να αυξηθεί ο αριθμός τους. Η αύξηση του αριθμού των βακτηρίων οφείλεται στη διαίρεση του κυττάρου τους. Ορισμένα βακτήρια διαιρούνται κάθε 20 λεπτά. Για παράδειγμα ένα κύτταρο σταφυλόκοκκου που βρίσκεται σε κατάλληλη θερμοκρασία, μπορεί με συνεχείς διαιρέσεις να παράγει μέσα σε 7 ώρες 1.045.576 νέους σταφυλόκοκκους.

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

1. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης (τυριά, γάλα, γιαούρτι, κρεατοπαρασκευάσματα κ.λπ.) ευνοούν περισσότερο την ανάπτυξη των μικροοργανισμών για αυτό και χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στον χειρισμό τους.
2. Η υγρασία των τροφίμων.
3. Η θερμοκρασία στην οποία διατηρούνται τα τρόφιμα.
4. Η οξύτητα των τροφίμων.
5. Ο χρόνος διατήρησης των τροφίμων.

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

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

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

## ΜΕΡΟΣ 3. ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ, ΠΑΡΑΛΑΒΗ, ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΕΚΘΕΣΗ ΚΑΙ ΠΩΛΗΣΗ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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

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

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

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

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

- **Τρόφιμα των οποίων έχει παρέλθει η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας («ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος:»), ή η τελική ημερομηνία ανάλωσης («ανάλωση έως:»).**
- **Τρόφιμα με εμφανή αλλοίωση στο χρώμα, στη σύσταση, στην όψη ή/και στην οσμή.**
- **Τρόφιμα που διατηρούνται στο ψυγείο και έχουν διογκωμένη συσκευασία,** γιατί η διογκωση προκαλείται από βακτήρια που παράγουν αέρια. Τα τρόφιμα που συνήθως προσβάλλονται από αυτά τα βακτήρια είναι οι χυμοί φρούτων και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυριά, γιαούρτια). Ελέγξτε προσεκτικά όλες τις συσκευασίες πριν την αγορά.

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

#### Οι προμηθευτές θα πρέπει:

- να έχουν έγκριση λειτουργίας από τις αρμόδιες Αρχές και καλή φήμη,
- να εφαρμόζουν διαδικασίες για την ασφάλεια των τροφίμων,
- να εκπαιδεύουν τους εργαζόμενούς τους σε βασικές αρχές ασφάλειας τροφίμων,
- να φροντίζουν ώστε τα προϊόντα τους να έχουν σταθερή ποιότητα.
- να παραδίδουν τα προϊόντα τους εγκαίρως.
- να χρησιμοποιούν φορτηγά διανομής σε καλή κατάσταση, καθαρά και με κανονική θερμοκρασία ψύξης ή κατάψυξης όταν χρειάζεται.

#### Οι προμηθευτές θα πρέπει....

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

### Εσύ θα πρέπει...

- να ενημερώνεις τους προμηθευτές σχετικά με το τι περιμένεις από αυτούς,
- να περιλαμβάνεις προδιαγραφές ασφάλειας τροφίμων στο συμφωνητικό αγοράς,
- να ζητάς από τους προμηθευτές τις εκθέσεις των επιθεωρητών των Αρχών ελέγχου, και
- να ενημερώνεις τους προμηθευτές ότι θα επιθεωρείς κατά διαστήματα τα φορτηγά τους.

### Κατά την παραλαβή:

#### Όταν τα φορτηγά φτάσουν:

- Εξέτασε αν τα φορτηγά είναι καθαρά και εάν έχουν την κατάλληλη ψύξη και είναι εξοπλισμένα με τον κατάλληλο εξοπλισμό αποθήκευσης.
- Εξέτασε τις τελικές ημερομηνίες κατανάλωσης («ανάλωση μέχρι:») του γάλακτος, των τυριών, των γιαουρτιών και των άλλων ευαλλοιώτων τροφίμων.
- Εξέτασε αν τα προϊόντα που διατηρούνται σε ψύξη έχουν τη σωστή συσκευασία και επισήμανση.
- Εξέτασε τις θερμοκρασίες των τροφίμων που μεταφέρονται σε ψύξη. Η θερμοκρασία τους πρέπει να είναι μικρότερη των 6 °C.
- Εξέτασε αν το περιεχόμενο των προϊόντων που παραλαμβάνεις είναι καταστραμμένο ή υπάρχουν ενδείξεις προσβολής από έντομα ή ανάπτυξης μούχλας.
- Απόρριψε τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα προϊόντα αρτοποιίας και άλλα τρόφιμα που μεταφέρονται σε λερωμένα τελάρα, κιβώτια, κουτιά κ.ά.
- Μόλις παραλάβεις τα προϊόντα σου, τοποθέτησέ τα στις κατάλληλες συνθήκες ψύξης ή περιβάλλοντος, αναλόγως του είδους.



## Παραλαβή γαλακτοκομικών προϊόντων

Προϊόν	Ποιότητα, Εμφάνιση, Δομή	Θερμοκρασία απόρριψη	Ενδείξεις για
<b>ΓΑΛΑ</b>	Παστεριωμένο Ερμητικά κλειστή συσκευασία Λείο και ρευστό	Μικρότερη από Οσμή 6°C	Θερμοκρασία > 6°C αλλοιωμένου Ξινή ή πικρή γεύση «κομμένο» εμφάνιση πηγμάτων.
<b>ΓΙΑΟΥΡΤΙ</b>	Από παστεριωμένο γάλα Τουλάχιστον 10 ημέρες πριν την τελική ημερομηνία ανάλωσης Ερμητικά σφραγισμένο	Μικρότερη από 6°C	Πικρή γεύση Εμφάνιση μούχλας. Σπασμένη συσκευασία  Σχηματισμός κρυστάλλων πάγου όταν απόψυχεται από κατεψυγμένο (το γιαούρτι δεν πρέπει να καταψύχεται για να επιμηκυνθεί ο χρόνος διατηρησιμότητας («shelf-life») του.
<b>ΒΟΥΤΥΡΟ</b>	Λείο, αφράτο, γλυκιά γεύση	Μικρότερη από 6 °C	Εμφάνιση μούχλας Ασυνήθιστη γεύση Οσμή ταγγισμένου
<b>ΤΥΡΙ</b>	Κανονική γεύση και οσμή Κανονικές για το είδος του οπές	Μικρότερη από 6 °C	Εμφάνιση μούχλας Ασυνήθιστη γεύση Οσμή ταγγισμένου Οπές που δείχνουν ανώμαλη ζύμωση

Γίνεται αποδεκτή απόκλιση της θερμοκρασίας +-2°C

## Παραλαβή φρέσκων φρούτων &amp; λαχανικών

**ΠΑΡΑΛΑΒΕ**

Γεύση φρέσκου, απουσία ή ελάχιστη ποσότητα  
χρώματος, απουσία μούχλας, «σφικτή» υφή

**ΑΠΟΡΡΙΨΕ**

Ενδείξεις «σάπιου», ανάπτυξης εντόμων,  
μούχλας, πολτοποιήσης, εκχυμώσεις,  
αποχρωματισμός, υπερβολική ποσότητα χρώματος ή  
άλλων ακαθαρσιών.

## Παραλαβή συσκευασμένων χυμών

**Απόρριψε τις συσκευασίες που παρουσιάζουν:**

- Διογκωμένα άκρα ή πλευρές.
- Ελαττωματική στεγανοποίηση (π.χ. ραγισμένες ραφές συγκόλλησης)
- Βαθουλώματα
- Κτυπήματα
- Απουσία ετικέτας
- Έχει παρέλθει η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας («ανάλωση κατά προτίμηση πριν από το τέλος:» ή η τελική ημερομηνία ανάλωσης αυτών («ανάλωση έως:»)).

### Παραλαβή αρτοσκευασμάτων

- Κατά την παραλαβή **άρτων και απλών αρτοσκευασμάτων** θα πρέπει να ελέγχεται αν είναι τοποθετημένα σε χαρτοκιβώτια μιας χρήσεως τα οποία κλείνουν ή σε ειδικά κιβώτια κατάλληλα για τη μεταφορά τροφίμων τα οποία είναι καλυμμένα.
- Κατά την παραλαβή **απλών αρτοσκευασμάτων σε ατομικές συσκευασίες** πρέπει να ελέγχεται:
  - ⇒ Ότι είναι τοποθετημένα σε ατομικές σακούλες από υλικό κατάλληλο για συσκευασία τροφίμων (π.χ. σελοφάν, πλαστικό υλικό).
  - ⇒ Ότι οι παραπάνω συσκευασίες είναι τοποθετημένες σε κατάλληλο περιέκτη(χαρτοκιβώτια κ.ά).
  - ⇒ Η κατάλληλη επισήμανση της συσκευασίας και συγκεκριμένα:
    - ο το όνομα της επιχείρησης,
    - ο η διεύθυνση του αρτοποιείου,
    - ο το είδος του ψωμιού ή προϊόντος αρτοποιίας,
    - ο το καθαρό βάρος,
    - ο η τελική ημερομηνία ανάλωσής (με ανεξίτηλη σφραγίδα) όταν πρόκειται για προσυσκευασμένα προϊόντα, τα οποία αναμένεται να καταναλωθούν και μετά την παρέλευση 24 ωρών από την παρασκευή τους.

### Παραλαβή τυροπιτών και σπανακοπιτών

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

### Παραλαβή ξηρών καρπών

#### Κατά την παραλαβή ξηρών καρπών πρέπει να ελέγχεται:

- η ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας
- η καταλληλότητα της συσκευασίας, π.χ. να είναι ερμητικά κλειστή
- η καταλληλότητα του περιεχομένου της συσκευασίας, π.χ. απουσία ξένων σωμάτων, εντόμων κ.ά.

## 3.2 Αποθήκευση – Διατήρηση τροφίμων

#### Γενικές οδηγίες αποθήκευσης – διατήρησης των τροφίμων:

- Όλα τα τρόφιμα αμέσως μετά την παραλαβή τους θα πρέπει να αποθηκεύονται σε χώρους που διασφαλίζουν τη διατήρησή τους (ψυγεία, προθήκες).
- Τα τρόφιμα που δεν διατηρούνται σε ψυγείο πρέπει να τοποθετούνται σε προθήκες ή αποθήκες χωρίς υγρασία, μακριά από πηγές θερμότητας, πάνω σε ράφια ή σε ειδικά παλέτα (όχι ξύλινα). Οι αποθήκες θα πρέπει να διατηρούνται πάντα καθαρές και απαλλαγμένες εντόμων (κατσαρίδες, μυρμήγκια, μύγες κ.λπ.) και τρωκτικών .
- Κατά την αποθήκευσή τους τα τρόφιμα πρέπει να τοποθετούνται σε κλειστούς περιέκτες ή σε προθήκες, ή σε βιτρίνες έκθεσης κ.λπ. ώστε να διασφαλίζεται ότι δεν επιμολύνονται από σκόνη, έντομα και τρωκτικά. Για την αποθήκευση των τροφίμων χρησιμοποιούνται μόνο περιέκτες κατάλληλοι για τρόφιμα.

- Κατά την αποθήκευση των τροφίμων θα πρέπει να τηρείται η ορθή διαδικασία διαχείρισης των αποθεμάτων, να ελέγχονται οι ημερομηνίες διατηρησιμότητας και να καταναλώνονται πρώτα εκείνα των οποίων πλησιάζει η ημερομηνία διατηρησιμότητάς τους. Καλό είναι να εξαντλούνται ή να απορρίπτονται (αν είναι ακατάλληλα) τα παλιά αποθέματα πριν να χρησιμοποιηθούν τα καινούρια.
- Πριν τη χρήση των αποθηκευμένων τροφίμων πρέπει να ελέγχονται οι ημερομηνίες διατηρησιμότητας που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων. Σε περίπτωση αμφιβολίας τα τρόφιμα θα πρέπει να απορρίπτονται.
- Τα προϊόντα καθαρισμού του κυλικείου και του εξοπλισμού θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ξεχωριστά ειδικά ντουλάπια που κλειδώνουν ή σε ειδικούς χώρους μακριά από τα τρόφιμα.

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

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

### **B) Διατήρηση στο ψυγείο**

Κατά τη διατήρηση των τροφίμων στο ψυγείο θα πρέπει:

- Τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα (γάλα, βούτυρο, τυριά, κρύα σάντουιτς, γιαούρτια, φυσικοί χυμοί φρούτων, κ.λπ.) να τοποθετούνται σε ψυγεία με θερμοκρασία  $\leq 50C$ .
- Να ελέγχετε τη θερμοκρασία του ψυγείου καθημερινά.
- Όλα τα τρόφιμα που τοποθετούνται στο ψυγείο να τοποθετούνται με την αρχική τους συσκευασία ή περιτυλιγμένα με διαφανή μεμβράνη ή μέσα σε δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα. Κατά την τοποθέτησή τους στο ψυγείο θα πρέπει να διασφαλίζεται η ελεύθερη κυκλοφορία του αέρα, αποφεύγοντας την υπερφόρτωσή του ψυγείου με τρόφιμα.
- Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα θα πρέπει να τοποθετούνται στο ψυγείο επάνω από τα νωπά, για να μην επιμολυνθούν από τα τελευταία. Αν από τα νωπά τρόφιμα βγαίνουν υγρά τοποθετήστε τα μέσα σε βαθύ πιάτο ή μπολ.
- Τα ψυγεία πρέπει να έχουν θερμόμετρα για να μπορεί να ελέγχεται η θερμοκρασία διατήρησης των τροφίμων. Εάν το ψυγείο δεν είναι εφοδιασμένο με ενσωματωμένο θερμόμετρο, μπορείτε να αγοράσετε ένα κατάλληλο κινητό θερμόμετρο (χωρίς υδράργυρο).
- Να αποθηκεύετε το φρέσκο βούτυρο και τη μαργαρίνη στην αρχική τους συσκευασία, εξασφαλίζοντας ότι τα προϊόντα δεν θα επιμολυνθούν κατά τη συνεχόμενη χρήση τους (π.χ. να εφαρμόζει καλά το καπάκι, να χρησιμοποιείτε μαχαίρι ή σκεύος που να είναι μόνο για αυτόν τον σκοπό και να μην υπάρχουν υπολείμματα από άλλες τροφές μέσα στη συσκευασία του βουτύρου ή της μαργαρίνης).
- Το τυρί αποθηκεύεται στην αρχική του συσκευασία. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας του θα πρέπει να επανασυσκευάζεται με διαφανή μεμβράνη (έτσι ώστε να αποτρέπεται η ανάπτυξη μυκήτων) ή να τοποθετείται σε πλαστικό δοχείο κατάλληλο για τρόφιμα και να επισημαίνεται η ημερομηνία αποθήκευσης. Σε κάθε περίπτωση, μετά το άνοιγμα της αρχικής συσκευασίας το τυρί πρέπει να καταναλώνεται εντός ολίγων ημερών.
- Τα τρόφιμα που είναι συσκευασμένα σε κενό όταν ανοιχθούν πρέπει να τυγχάνουν ίδιου χειρισμού με τα φρέσκα προϊόντα της ίδιας κατηγορίας.

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

### 3.3 Προετοιμασία τροφίμων

- Κατά την προετοιμασία των τροφίμων θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετική επιφάνεια κοπής για τα λαχανικά, διαφορετική για τα τυριά και το βούτυρο και διαφορετική για τα ψωμιά για σάντουιτς. Προμηθευτείτε τέσσερα ξεχωριστά σανιδάκια από κατάλληλο υλικό (όχι ξύλο), κατά προτίμηση διαφορετικού χρώματος, δηλαδή πράσινο για τα λαχανικά, κίτρινο για τα τυριά, άσπρο για τα ψωμιά και κόκκινο για τα κρεατοπαρασκευάσματα.
- Τα συστατικά των σάντουιτς, και ιδιαίτερα αυτά που χρειάζονται ψύξη, θα πρέπει να διατηρούνται στους χώρους διατήρησής τους συσκευασμένα ή καλυμμένα έως τη χρήση τους. Κατά την προετοιμασία των σάντουιτς τα συστατικά αυτά θα πρέπει να διατηρούνται εκτός ψύξης για όσο λιγότερο χρόνο γίνεται.
- Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα και τοποθετήστε τα καλυμμένα σε κατάλληλους περιέκτες.
- Τα σάντουιτς συνιστάται να προετοιμάζονται στις εκτός διαλείμματος ώρες ώστε τα συστατικά τους να παραμένουν εκτός ψυγείου τον λιγότερο δυνατό χρόνο. Κατά την προετοιμασία των σάντουιτς θα πρέπει να προστατεύονται τα συστατικά τους με κατάλληλο κάλυμμα.
- **Το προσωπικό κατά την προετοιμασία θα πρέπει:**
  - Να ανοίγει τις συσκευασίες που περιέχουν έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα) με κάποιο εργαλείο και όχι με τα χέρια. επίσης, δεν πρέπει **ποτέ να ανοίγει σακούλες φυσώντας αέρα μέσα σε αυτές.**
  - Να χρησιμοποιεί χάρτινες πετσέτες μιας χρήσης για να στεγνώνει ή να σκουπίζει τα χέρια του πριν και μετά τον χειρισμό τροφίμων. Να αποφεύγει να χρησιμοποιεί πετσέτες από ύφασμα.
  - Να πλένει σχολαστικά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα μαχαίρια και τον υπόλοιπο εξοπλισμό με ζεστό νερό και κατάλληλο απορρυπαντικό, μετά την προετοιμασία νωπών τροφίμων και πριν να χρησιμοποιηθούν για την προετοιμασία κάποιου άλλου τροφίμου.
- **Κατά την προετοιμασία των τροφίμων θα πρέπει να συντομεύονται τα διαστήματα:**
  - **Μεταξύ προετοιμασίας τροφίμων (π.χ. σάντουιτς) και κατανάλωσης.**  
Ο χρόνος που μεσολαβεί μεταξύ της προετοιμασίας έτοιμων για κατανάλωση τροφίμων και της τοποθέτησής τους σε βιτρίνες έκθεσης με ψύξη πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο σύντομος. Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα εκτίθενται σε κατάλληλες βιτρίνες έκθεσης που διασφαλίζουν και τις κατάλληλες συνθήκες διατήρησής τους. Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα που σερβίρονται κρύα(π.χ. κρύα σάντουιτς) διατηρούνται σε θερμοκρασία 5 °C και μικρότερη, ενώ τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα που σερβίρονται ζεστά και είναι μικροβιολογικώς ιδιαίτερα ευαλλοίωτα (π.χ. ζεστά σάντουιτς) διατηρούνται σε θερμοκρασία 60 °C και άνω.
  - Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα μπορούν να παραμείνουν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για διάστημα έως δύο ώρες το μέγιστο, νοουμένου ότι η θερμοκρασία περιβάλλοντος είναι δροσερή.
  - Μεταξύ διατήρησης των τροφίμων στο ψυγείο και κατανάλωσης.

### 3.4 Έκθεση των προς πώληση τροφίμων

#### ΘΥΜΗΣΟΥ ΤΟΝ ΒΑΣΙΚΟ ΚΑΝΟΝΑ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ:

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΚΡΥΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΡΥΑ
- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΕΣΤΑ

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

Ο υπεύθυνος του σχολικού κυλικείου θα πρέπει να φροντίζει να διατηρεί τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα με τέτοιο τρόπο που να μην κινδυνεύουν από επιμολύνσεις ή αλλοιώσεις:

- **Τα έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα** εκτίθενται συσκευασμένα σε βιτρίνες έκθεσης που διασφαλίζουν και την απαιτούμενη θερμοκρασία.

**Τα τρόφιμα που μικροβιολογικώς αλλοιώνονται εύκολα**, δηλαδή το γάλα, τα γιαούρτια, τα σάντουιτς, τα τυριά, εκτίθενται σε θερμοκρασία κάτω των 50C. Εάν τα σάντουιτς εκτεθούν σε θερμοκρασία περιβάλλοντος θα πρέπει να εκτίθενται συσκευασμένα (πχ. σε σελοφάν) και θα πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε διάστημα 2 ωρών από την παρασκευή τους ή αλλιώς απορρίπτονται.

- **Τα τρόφιμα που σερβίρονται ζεστά και μικροβιολογικώς είναι ιδιαίτερα ευαλλοίωτα** (π.χ. ζεστά σάντουιτς) θα πρέπει να διατηρούνται σε βιτρίνες έκθεσης ή σε ειδικούς θερμοθαλάμους που διασφαλίζουν θερμοκρασία πάνω των 60°C. Με τον τρόπο αυτό ο μεγαλύτερος πληθυσμός μικροβίων δεν μπορεί να πολλαπλασιαστεί ώστε να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.

### 3.5 Πώληση τροφίμων

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

- Να αποφεύγει σε κάθε περίπτωση να χειρίζεται χρήματα και συγχρόνως έτοιμα για κατανάλωση μη-συσκευασμένα τρόφιμα (π.χ. τυρόπιττες χωρίς περιτύλιγμα).
- Να προσπαθεί να οργανώνει την εργασία του κατά τρόπο ώστε όταν χειρίζεται χρήματα να χειρίζεται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα ή να χρησιμοποιεί χαρτί περιτυλίγματος, λαβίδες ή άλλα εργαλεία σερβιρίσματος, ελαχιστοποιώντας την επαφή των τροφίμων με τα χέρια του.



## ΜΕΡΟΣ 4. ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

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

- Να μην δουλεύει στο κυλικείο όταν είναι άρρωστο, ιδιαίτερα αν υποφέρει από στομαχόπονο, μολυσμένα τραύματα/πληγές, σπυράκια με πύον, άλλη δερματική μόλυνση, κ.λπ.
- Να φορά καθαρά ρούχα και προστατευτική ενδυμασία πάνω από τα κανονικά ρούχα, καθ' όλο το διάστημα παρουσίας του μέσα στο κυλικείο.
- Να πλένει σχολαστικά τα χέρια σε νιπτήρα χεριών πριν ξεκινήσει την εργασία, μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα, μετά τον χειρισμό νωπών τροφίμων, την απόρριψη σκουπιδιών, την αποθήκευση χημικών ουσιών, το κάπνισμα, τον βήχα, το φτέρνισμα ή το φύσημα της μύτης.
- Να μην βήχει ή να φτερνίζεται πάνω στα τρόφιμα ή τον εξοπλισμό και τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα.
- Να προστατεύει τα κοψίματα ή τις άλλες πληγές του με καθαρό, αδιάβροχο επίδεσμο. Αν το τραύμα είναι στα δάκτυλα ή στην παλάμη θα πρέπει επιπρόσθετα να φορά και γάντια μιας χρήσης. Οι επίδεσμοι και τα γάντια θα πρέπει να αλλάζονται τακτικά.
- Να διατηρεί τα προσωπικά είδη χωριστά και μακριά από τον χώρο χειρισμού των τροφίμων.
- Να φέρει κατάλληλο κάλυμμα κεφαλής που αποτρέπει την πτώση τριχών στα τρόφιμα ή στον εξοπλισμό και τις επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα. Το προσωπικό που έχει μακριά μαλλιά θα πρέπει να τα πιάνει πίσω να τα καλύπτει κατάλληλα. Το κάλυμμα κεφαλής καλύπτει την κεφαλή τουλάχιστο κατά τη διάρκεια ετοιμασίας των τροφίμων και κατά τη διάρκεια σερβιρίσματος μη-σσκευασμένων τροφίμων.
- Να είναι εφοδιασμένο με έγκυρο Πιστοποιητικό Υγείας χειριστή τροφίμων, που εκδίδεται από Πρώτο Ιατρικό Λειτουργό, σύμφωνα με τους Περί της Υγιεινής και του Επίσημου Ελέγχου των Τροφίμων Κανονισμούς του 2006.

### 4.1 Πλύσιμο χεριών

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

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

### Οδηγίες για το πλύσιμο των χεριών



1. Βρέχουμε τα χέρια με τρεχούμενο νερό τόσο ζεστό όσο μπορούμε να το ανεχτούμε.



2. Βάζουμε σαπούνι.



3. Τρίβουμε δυνατά τα χέρια και τους βραχίονες για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



4. Καθαρίζουμε τα μέρη κάτω από τα νύχια και ανάμεσα στα δάκτυλα.



5. Ξεπλένουμε με άφθονο τρεχούμενο νερό.



6. Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσεως ή ζεστό αέρα.

### 4.2 Κατάλληλη ενδυμασία /περιβολή

**Ο κατάλληλα ντυμένος εργαζόμενος στο κυλικείο είναι αυτός που:**

- Φορά καθαρά ρούχα και κατάλληλη προστατευτική στολή πάνω από τα κανονικά ρούχα.
- Δεν φορά κοσμήματα στα χέρια και στο πρόσωπο (επιτρέπεται μόνο η βέρα). Κοσμήματα σε άλλα μέρη του σώματος πρέπει να είναι ελάχιστα ή καθόλου.
- Φέρει κατάλληλο κάλυμμα κεφαλής.



**ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ...****Οι εργαζόμενοι που χειρίζονται τρόφιμα δεν πρέπει:**

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

Για την κατάρτιση του προγράμματος καθαριότητας, ο υπεύθυνος του κυλικείου θα πρέπει να συμβουλευέται τις αρμόδιες Αρχές. Οι εργαζόμενοι που χειρίζονται τρόφιμα σε ένα σχολικό κυλικείο θα πρέπει να εκπαιδεύονται στις βασικές αρχές υγιεινής τροφίμων.

## ΜΕΡΟΣ 5. ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ

### 5.1 Γενικές αρχές καθαριότητας

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

- την πρόληψη των επιμολύνσεων των τροφίμων,
- την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που ευνοούν την ανάπτυξη μικροοργανισμών,
- την απομάκρυνση υπολειμμάτων τροφίμων που μπορεί να προσελκύσουν επιβλαβή ζώα, πουλιά και έντομα.

Ένα σταθερό πρόγραμμα καθαριότητας δεν πρέπει να εφαρμόζεται μόνο στους πάγκους εργασίας, στις εκτεθειμένες επιφάνειες των τοίχων, των δαπέδων και στα ντουλάπια, αλλά και σε μέρη συχνά ξεχασμένα, όπως:

- ⇒ οι τοίχοι και το δάπεδο γύρω και κάτω από το ψυγείο,
- ⇒ τα ράφια και οι λεκάνες του ψυγείου και του καταψύκτη,
- ⇒ γύρω και κάτω από τις οικιακές συσκευές, τα σώματα θέρμανσης, τα φωτιστικά και άλλα μόνιμα σκεύη επάνω στα ράφια και
- ⇒ γύρω από τους θερμοσίφωνες.

Φροντίστε οι εργασίες καθαριότητας να είναι διατυπωμένες με ακρίβεια και σαφήνεια στο πρόγραμμα καθαριότητας.

### 5.2 Διαχείριση απορριμμάτων

- Φροντίστε να έχετε αρκετά δοχεία απορριμμάτων (σκυβαλοδοχεία) μέσα και έξω από το κυλικείο τα οποία να αδειάζετε τακτικά και να τα διατηρείτε σε καλή κατάσταση.
- Πλένετε τους κάδους απορριμμάτων που χρησιμοποιούνται μέσα στο κυλικείο όποτε λερωθούν και τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, νοούμενου ότι τοποθετείται πλαστικό σακούλι μέσα στον κάδο ώστε τα απορρίμματα να μην έρχονται σε άμεση επαφή με τον κάδο. Ο καθαρισμός των κάδων απορριμμάτων πρέπει να είναι ενταγμένος στο γραπτό πρόγραμμα καθαρισμού και απολύμανσης που εφαρμόζεται στο κυλικείο.
- Χρησιμοποιήστε κάδους απορριμμάτων με προστατευτικό καπάκι ή άλλο κάλυμμα και μην τους υπερφορτώνετε. Κατά προτίμηση να χρησιμοποιούνται κάδοι που ανοιγοκλείνουν με τη χρήση ποδομοχλού.

### 5.3 Καθαριότητα κατά την εργασία

- Καθαρίζετε κατά τη διάρκεια της εργασίας ("clean as you go") και καθαρίστε τρόφιμα που έχουν χυθεί τη στιγμή που αυτό συμβαίνει, είτε είναι σε πάγκο ή εξοπλισμό, είτε στο πάτωμα. Ταυτόχρονα, μην ξεχνάτε ότι πρέπει να πλένετε τα χέρια σας όποτε χρειαστεί μετά από κάποια ενέργεια καθαρισμού, π.χ. τον καθαρισμό ενός λεκέ σε ράφι ψυγείου που προκάλεσαμε κατά λάθος χύνοντας γάλα από τη συσκευασία του.
- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκεύη και εργαλεία που έχουν χρησιμοποιηθεί για νωπά τρόφιμα σε έτοιμα για κατανάλωση τρόφιμα, χωρίς προηγουμένως να έχουν πλυθεί και απολυμανθεί επαρκώς.

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

## ΜΕΡΟΣ 6. ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΙΑ ΕΠΙΒΛΑΒΗ ΖΩΑ, ΠΟΥΛΙΑ ΚΑΙ ΕΝΤΟΜΑ

- Εμποδίστε την είσοδο επιβλαβών εντόμων και τρωκτικών στο κυλικείο διατηρώντας τις πόρτες και τα παράθυρα του κυλικείου κλειστά και επιδιορθώνοντας τις ρωγμές στους τοίχους και στους πάγκους.
- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε κλειστούς περιέκτες ή προθήκες και κλείστε τις πόρτες των προθηκών με το τέλος της εργασίας. Μην αφήνετε ακάλυπτα τρόφιμα επάνω σε πάγκους εργασίας.
- Να είστε σε επαγρύπνηση για σημάδια παρουσίας εντόμων ή τρωκτικών (π.χ. περιπτώματα, τρύπες στις συσκευασίες, κ.λπ.). Η συχνή ανανέωση των αποθεμάτων τροφίμων βοηθά στον έγκαιρο εντοπισμό τυχόν επηρεασμένων τροφίμων και ελαχιστοποιεί την πιθανότητα και την έκταση των ζημιών που μπορεί να επιφέρουν στα προϊόντα. Να μην φυλάγονται μεγάλα αποθέματα τροφίμων.
- Καθαρίστε σχολαστικά τον εξοπλισμό που χρησιμοποιήθηκε ώστε να απομακρυνθούν τα υπολείμματα τροφών.
- Παρακολουθείτε και ελέγχετε τακτικά την τυχόν προσβολή του χώρου του κυλικείου από έντομα και τρωκτικά με την τοποθέτηση ειδικών παγίδων με κολλώδη ουσία, χωρίς δηλητηριώδες δόλωμα, σε σημεία όπου είναι πιο πιθανόν να περνάνε τα τρωκτικά και τα έρποντα έντομα (π.χ. πίσω από ψυγείο, στο κενό μεταξύ του τοίχου και πάγκων, κάτω από τον νεροχύτη, κλπ.).
- Όταν διαπιστωθεί σοβαρό πρόβλημα με παρουσία εντόμων ή τρωκτικών, αναθέστε την καταπολέμηση των εντόμων και των τρωκτικών σε εξειδικευμένη εταιρία ή σε κατάλληλα εκπαιδευμένο άτομο.
- Ποτέ μην ψεκάζετε εντομοκτόνο πάνω ή κοντά στα τρόφιμα, γυαλικά, σκεύη, εργαλεία, κ.ά. Εντομοκτόνα τύπου αεροζόλ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται καθόλου μέσα στο κυλικείο και την τυχόν ξεχωριστή αποθήκη τροφίμων. **Ποντικοπαγίδες που φέρουν δόλωμα που περιέχει δηλητηριώδη ουσία δεν πρέπει να τοποθετούνται ποτέ μέσα στο κυλικείο ή την τυχόν ξεχωριστή αποθήκη τροφίμων.**

### Έλεγχος εντόμων & τρωκτικών

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

- Εξετάστε οπτικά τα τρόφιμα που παραλαμβάνετε για την παρουσία εντόμων.
- Τοποθέτησε σήτες στα παράθυρα και στους εξαεριστήρες του κυλικείου.
- Κλείστε τις τρύπες γύρω από τις σωληνώσεις.
- Σφραγίστε τις ρωγμές στα δάπεδα και τους τοίχους.
- Σφραγίστε τα κενά ανάμεσα στα ντουλάπια και στους τοίχους.

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

- Απομακρύνετε γρήγορα και σωστά τα απορρίμματα.
- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα γρήγορα.
- Καθάριζετε την εγκατάσταση τακτικά.

#### Μέθοδοι ελέγχου εντόμων

- **Εντομοαπωθητικά:** Είναι υγρά που κρατούν τα έντομα μακριά από χώρους.
- **Εντομοκτόνα σπρέι:** Πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από εταιρίες απολύμανσης ή ειδικά

εκπαιδευμένο υπάλληλο για τα προγράμματα εντομοκτονίας. Πριν τον ψεκασμό θα πρέπει όλα τα τρόφιμα να απομακρύνονται. Ο εξοπλισμός και οι επιφάνειες που δεν μπορούν να μετακινηθούν πρέπει να προστατεύονται. Μετά τον ψεκασμό όλες οι επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται.

- **Δολώματα:** Περιέχουν χημικές ουσίες που προσελκύουν τα έντομα τα οποία πεθαίνουν σε σύντομο χρόνο αφού τα καταναλώσουν.
- **Συσκευές παγίδευσης εντόμων.** Φέρουν ειδικό φωτισμό που προσελκύει ορισμένα είδη εντόμων και κολλητική ταινία στην οποία παγιδεύονται τα έντομα αυτά. Δεν πρέπει χρησιμοποιούνται συσκευές που θανατώνουν τα έντομα με ηλεκτρισμό, και οι παγίδες δεν πρέπει να τοποθετούνται ποτέ πάνω από πάγκους όπου γίνεται ετοιμασία τροφίμων.



#### Μέθοδοι ελέγχου τρωκτικών

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

## ΜΕΡΟΣ 7. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΑΡΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΕΝΑ ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

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

### 1. Αρχείο κανόνων υγιεινής (το οποίο περιλαμβάνει τον παρόντα Οδηγό Υγιεινής για Σχολικά Κυλικεία)

### 2. Αρχείο καθαρισμού και απολύμανσης του χώρου του κυλικείου και του εξοπλισμού, καθώς και της ξεχωριστής αποθήκης τροφίμων αν υπάρχει.

### 3. Αρχείο παρακολούθησης, ελέγχου και καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών

Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να τηρείται «αρχείο παρακολούθησης και ελέγχου των παγίδων» όπου πρέπει να αναφέρεται η ημερομηνία και ώρα ελέγχου των παγίδων, τα ευρήματα, οι τυχόν διορθωτικές ενέργειες, καθώς και το σχέδιο κάτοψης του χώρου όπου ορίζονται και αριθμούνται οι θέσεις στις οποίες έχουν τοποθετηθεί παγίδες και μαρκάρονται έντονα οι εξωτερικές παγίδες.

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

- Κατάλογο των ατόμων που έχουν την ευθύνη για την καταπολέμηση τρωκτικών και εντόμων ή σχετικό συμβόλαιο
- Το «πρόγραμμα καταπολέμησης τρωκτικών και εντόμων» όπου πρέπει να αναφέρονται τα υλικά που χρησιμοποιούνται, οι συγκεντρώσεις τους, η θέση που χρησιμοποιούνται, η μέθοδος, η συχνότητα εφαρμογής τους και τα ονόματα των υπεύθυνων για την καταπολέμηση των τρωκτικών και των εντόμων.
- Τις προδιαγραφές, τις οδηγίες χρήσης (προσπέκτους), τα πιστοποιητικά καταλληλότητας/έγκρισης των υλικών που χρησιμοποιούνται.

Εκπαιδευμένο προσωπικό που εκτελεί απεντομώσεις/μυοκτονίες.

- Αποτελέσματα ελέγχου της σωστής εφαρμογής και της αποτελεσματικότητας των παγίδων των τρωκτικών και των εντομοκτόνων και ενημέρωση του αρχείου καταπολέμησης εντόμων και τρωκτικών.

### 4. Αρχείο ελέγχου πόσιμου νερού

(Το αρχείο περιλαμβάνει αναλύσεις ώστε να αποδεικνύεται η καταλληλότητα του πόσιμου νερού).

### 5. Αρχείο εργαστηριακού ελέγχου τροφίμων

Το αρχείο περιλαμβάνει αντίγραφα εκθέσεων εργαστηριακής εξέτασης τροφίμων που ετοιμάζονται στο κυλικείο (π.χ. σάντουιτς), για διαπίστωση της συμμόρφωσης αυτών με τις σχετικές απαιτήσεις της νομοθεσίας τροφίμων. Περιλαμβάνει, επίσης, τυχόν αντίγραφα εκθέσεων εργαστηριακής εξέτασης για πρώτες ύλες τροφίμων (π.χ. λούντζα για την ετοιμασία σάντουιτς) οι οποίες παραλαμβάνονται από τον συνεργαζόμενο προμηθευτή.

### 6. Αρχείο προσωπικού, που θα περιέχει:

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







Γ.Τ.Π. 14/2018 - 300 ISBN 978-9963-38-653-6  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd