

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΑ ΟΛΟΗΜΕΡΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

1) Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για την υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων, τα οποία προετοιμάζονται στο σπίτι και μεταφέρονται από τους μαθητές για τη σίτιση τους στα ολοήμερα σχολεία;

α) Η σωστή προετοιμασία στο σπίτι υγιεινών και ασφαλών γευμάτων ή πρόχειρου φαγητού (σάντουιτς).

β) Η τήρηση των ορθών πρακτικών μεταφοράς από το σπίτι στο σχολείο (π.χ. διατήρηση ψυκτικής αλυσίδας για τα τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα).

γ) Η ορθή διατήρηση των γευμάτων στο σχολείο μέχρι τη στιγμή της κατανάλωσης και η ορθή προετοιμασία τους αμέσως πριν την κατανάλωσή τους από τους μαθητές.

2) Πως προετοιμάζεται ένα ασφαλές γεύμα στο σπίτι;

α) Οι πρώτες ύλες που προμηθευόμαστε πρέπει να είναι καλής ποιότητας και ασφαλείς. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε τρόφιμα που αλλοιώνονται εύκολα.

Όλα τα τρόφιμα πρέπει να προέρχονται από νομίμως λειτουργούσες επιχειρήσεις. Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης πρέπει να έχουν παραχθεί σε εγκεκριμένες εγκαταστάσεις ώστε να εξασφαλίζεται η τήρηση των προϋποθέσεων της ισχύουσας νομοθεσίας για την υγιεινή και ασφάλεια τροφίμων.

Σε κάθε περίπτωση, ελέγχουμε, στο μέτρο του δυνατού, τα τρόφιμα κατά τη στιγμή της προμήθειας για να βεβαιωθούμε ότι:

- δε φέρουν ορατές αλλοιώσεις
- δεν περιέχουν ξένα σώματα (ειδικά για τα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα)
- η συσκευασία τους είναι ακέραια
- η ημερομηνία ανάλωσή τους δεν έχει παρέλθει
- η συντήρησή τους μέσα στην επιχείρηση πώλησης γίνεται σε καθαρούς χώρους και στις ενδεδειγμένες συνθήκες (π.χ., τα ευαλλοιώτα τρόφιμα διατηρούνται υπό ψύξη)

β) Οι πρώτες ύλες από τη στιγμή της προμήθειάς τους μέχρι τη στιγμή της χρήσης τους για την παρασκευή γευμάτων πρέπει να συντηρούνται σωστά:

- Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης και λοιπά ευπαθή τρόφιμα συντηρούνται σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5° C ή όπως καθορίζει ο παρασκευαστής τους
- Τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης διατηρούνται σε χωριστά ράφια και στις χαμηλότερες θέσεις των ψυγείων ώστε να μην επιμολύνουν άλλα τρόφιμα όπως λαχανικά,

κομμένες σαλάτες ή μαγειρεμένα γεύματα. Αντίστοιχα, τρόφιμα που θα καταναλωθούν ως έχουν, όπως κομμένες σαλάτες και μαγειρεμένα γεύματα τοποθετούνται στα άνω ράφια του ψυγείου με μεμβράνη προστασίας ή σε περιέκτη κατάλληλο για τρόφιμα.

- Τα μη ευπαθή τρόφιμα διατηρούνται σε καθαρούς θαλάμους χωρίς υψηλά επίπεδα υγρασίας και θερμοκρασίας (ξηρή αποθήκευση)
- Οι πρώτες ύλες πρέπει να χρησιμοποιούνται εντός του προβλεπόμενου χρόνου ανάλωσης τους βάσει των αναγραφόμενων στη συσκευασία ενδείξεων ή βάσει κανόνων υγιεινής και ασφάλειας που ισχύουν για το εκάστοτε είδος τροφίμου

γ) Η προετοιμασία των γευμάτων στο σπίτι πρέπει να γίνεται με ορθούς χειρισμούς, ήτοι:

- Να τηρούνται οι κανόνες υγιεινής από τα άτομα που χειρίζονται τα τρόφιμα (π.χ., καθαρά χέρια, καθαρές πετσέτες κουζίνας)
- Να χρησιμοποιείται καθαρός εξοπλισμός (μαχαίρια, σκεύη) και πάγκοι που χρησιμοποιούνται για την επεξεργασία των πρώτων υλών αλλά και την προσωρινή αποθήκευσή τους
- Να χρησιμοποιούνται διαφορετικοί πάγκοι ή επιφάνειες για την επεξεργασία των ωμών τροφίμων ζωικής και φυτικής προέλευσης για την αποφυγή επιμολύνσεων ή εφόσον χρησιμοποιείται ο ίδιος πάγκος ή επιφάνεια, η επεξεργασία ζωικών και φυτικών πρώτων υλών να γίνεται σε διαφορετικό χρόνο αφού προηγηθεί κατάλληλος καθαρισμός (χρονικός διαχωρισμός εργασιών)
- Να ελέγχονται εκ νέου οι πρώτες ύλες για την ασφάλειά τους. Πρώτες ύλες που φέρουν εμφανείς αλλοιώσεις, ξένα σώματα ή ανεπιθύμητα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται.

δ) Το μαγείρεμα πρέπει να γίνεται σωστά, εφαρμόζοντας πρακτικές (θερμοκρασία και χρόνο) που δεν επιτρέπουν την επιβίωση παθογόνων μικροοργανισμών.

ε) Τα μαγειρεμένα γεύματα, εφόσον δεν καταναλώνονται άμεσα ή δεν μεταφέρονται εντός δύο ή τριών ωρών μετά το τέλος του μαγειρέματος στο σχολείο, πρέπει να διατηρούνται υπό ψύξη σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5° C.

στ) Τα πρόχειρα γεύματα με ψωμί, αλλαντικά, τυριά, κ.ά., (σάντουιτς) συνιστάται να παρασκευάζονται λίγο πριν μεταφερθούν στο σχολείο. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να διατηρούνται σε κατάλληλο περιέκτη υπό ψύξη.

3) Πως μεταφέρουμε σωστά ένα γεύμα από το σπίτι στο σχολείο;

α) Τα μαγειρεμένα γεύματα αλλά και τα πρόχειρα γεύματα με ψωμί, αλλαντικά, τυριά, κ.ά. (σάντουιτς) πρέπει να μεταφέρονται σε κατάλληλες για τρόφιμα συσκευασίες που να μπορούν να κλείνουν καλά, ιδανικά εντός ισοθερμικών περιεκτών με χρήση παγοκύστεων (φορητό ψυγείο), ώστε να διατηρηθεί όσο το δυνατό καλύτερα η ψυκτική αλυσίδα των τροφίμων και κυρίως των τροφίμων που αλλοιώνονται εύκολα (θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5° C).

Σε περίπτωση που υπάρχει δυνατότητα μεταφοράς ζεστού γεύματος σε θερμοκρασία άνω των 60° C (thermo-box), θα πρέπει να υπάρχει ίδια δυνατότητα διατήρησης του γεύματος και στο σχολείο μέχρι να καταναλωθεί.

4) Πως διατηρούμε σωστά ένα γεύμα στο ολοήμερο σχολείο μέχρι τη στιγμή της κατανάλωσης και πως το προετοιμάζουμε για κατανάλωση;

α) Τα μαγειρεμένα γεύματα και ιδιαίτερα εκείνα που περιέχουν ευπαθή και ευαλλοίωτα συστατικά, πρέπει να τοποθετούνται άμεσα σε ψυγείο μετά την μεταφορά τους στο σχολείο και να διατηρούνται σε θερμοκρασία μικρότερη ή ίση των 5° C μέχρι την ώρα που θα καταναλωθούν.

Τα ψυγεία πρέπει να διαθέτουν μόνιμα θερμομέτρα, για την τακτική παρακολούθηση διατήρησης της ψυκτικής αλυσίδας ή εναλλακτικά η διαδικασία αυτή να πραγματοποιείται με τη χρήση φορητών θερμομέτρων τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (π.χ. το πρωί και πριν την διάθεση των γευμάτων) ώστε να εξασφαλίζεται ότι τα γεύματα των μαθητών διατηρήθηκαν στις κατάλληλες συνθήκες.

Εξάιρεση αποτελεί η διατήρηση γευμάτων σε θερμοκρασία μεγαλύτερη των 60° C, εφόσον υπάρχει τέτοια δυνατότητα με κατάλληλο εξοπλισμό (μπεν μαρί), αν αυτά έχουν μεταφερθεί στη θερμοκρασία αυτή όπως προαναφέρθηκε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν διατηρούμε ποτέ τα τρόφιμα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, ούτε το χειμώνα ούτε το καλοκαίρι. Οι θερμοκρασίες από περίπου 7 έως 60° C επιτρέπουν τον πολλαπλασιασμό παθογόνων μικροοργανισμών που ενδέχεται να έχουν επιβιώσει του μαγειρέματος ή έχουν επιμολύνει το τρόφιμο. Οι θερμοκρασίες περιβάλλοντος που είναι συνήθεις στην Ελλάδα είναι συχνά κοντά στις ιδανικές για την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

β) Τα γεύματα αναθερμαίνονται σε κατάλληλους φούρνους πριν την κατανάλωσή τους με τέτοιο τρόπο ώστε η θερμοκρασία σε όλα τα σημεία του τροφίμου να είναι ανώτερη των 70° C. Το τρόφιμο πρέπει να καταναλώνεται σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την αναθέρμανση. Αν χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων για την αναθέρμανση, βεβαιωθείτε ότι το τρόφιμο είναι τοποθετημένο σε κατάλληλο για τον σκοπό αυτό περιέκτη και ότι, κατά τη λειτουργία του φούρνου, ο δίσκος του φούρνου μικροκυμάτων περιστρέφεται.

γ) Πρέπει να τηρούνται όλοι οι όροι υγιεινής του προσωπικού, του εξοπλισμού και των χώρων που χρησιμοποιούνται κατά την διάθεση των γευμάτων προς κατανάλωση στους μαθητές. Ιδιαίτερη σημασία έχει επίσης η διαρκής εκπαίδευση των μαθητών στην τήρηση της ατομικής υγιεινής (π.χ., καλό πλύσιμο χεριών) καθόσον είναι οι βασικοί χειριστές των γευμάτων πριν την κατανάλωση τους.

δ) Ιδιαίτερα επωφελές θα ήταν, το προσωπικό (εκπαιδευτικό ή άλλος χειριστής τροφίμων) που ασχολείται με την επιτήρηση της σίτισης των μαθητών, να έχει παρακολουθήσει πρόγραμμα κατάρτισης ή σεμινάρια για τον χειρισμό τροφίμων ώστε να αντιλαμβάνεται έγκαιρα ενδεχόμενους κινδύνους για την υγεία των μαθητών λόγω λανθασμένων πρακτικών και να τους συμβουλεύει κατάλληλα. Επίσης το προσωπικό πρέπει να διαθέτει πιστοποιητικό Υγείας.