



UNIVERZITET U NOVOM SADU
PRIRODNO-MATEMATIČKI FAKULTET
DEPARTMAN ZA GEOGRAFIJU, TURIZAM I HOTELIJERSTVO

OSNOVE SANITACIJE HRANE U UGOSTITELJSTVU

- Vežbe -



dr Dragan Tešanović, red. prof.
Maja Banjac MSc, asistent



Tema na vežbama



LIČNA HIGIJENA OSOBLJA



Lična higijena svih zaposlenih u ugostiteljstvu je važan faktor u smanjenju rizika u trovanju sa hranom i održavanju visokih standarda higijene.

Osoblje koje radi sa hranom, po važećim propisima, ima direktne odgovornosti u vezi sa higijenom i prevencijom u slučaju kontaminacije. I menadžeri i radnici koji rukuju sa hranom su zapošljavanjem prihvatili zahteve koje traže novi, prilično oštri, propisi.

Opis poslova svih zaposlenih jasnije definišu nivo odgovornosti, sa posebnim akcentom na ličnu higijenu. Oni koji rade sa hranom moraju biti zdravi i imati svest o potrebi da higijena bude na visokom nivou.



Potencijalni radnici koji nisu ništa preuzeli da bi svoju higijenu i izgled doveli u dobro stanje **prilikom intervjua za posao** se eliminišu jer se smatra da neće biti dobri u održavanju higijene i visokih standarda koje zahteva sredina gde se radi sa hranom.



Korisno je voditi evidenciju o formalnim radnim procedurama na poslovnima higijene. Slaba higijena i njen nivo može loše uticati na goste, i imati odraza na stvaranje loše reputacije ugostiteljskog objekta a time i smanjenje profita.



Bolest osoblja. Osoblje koje radi sa hranom i pićem a zna, ili sumnja, da boluje ili je nosilac bilo koje bolesti i virusa koji mogu dospeti i kontaminirati hranu ili imaju inficirane rane, infekciju na koži, oboljenje kože, neke druge bolove ili dijareju, moraju o tome, obavezno, obavestiti nadležne u firmi i tako i na njih preneti deo odgovornosti.

Ovo se odnosi na sve radnike koji dolaze u dodir sa hranom, direktno ili posredno a to su:

- oni koji dolaze u direktan dodir sa hranom kad je pripremaju i proizvode;
- oni koji održavaju i popravljaju uređaje u prostorima gde se hrana priprema i
- posetioci, odnosi se na ostale službenike, kada zbog posla svrate u oblast za proizvodnju i preradu hrane.



Bolesti koje lako prelaze na hranu su definisane a to su slučajevi *Salmonella*, *Campylobacter*, *Shigella*, *Vibrio*, *Bacillus*, *Staphylococcus aureus* i *Clostridium perfringens*, zatim slučajevi virusnih gastroenteritisa zaraze od *Entamoeba histolytica*, *Cryptosporidium parvum*, i *Giardia lamblia*, ili njihovim glistama, kontakt sa tifusom ili paratifusom, zaraza sa verotoksinom koji proizvodi *Escherichia coli* (VTEC) i infekcija sa hepatitisom A.



Ukoliko onaj ko radi sa hranom pati od neke od ovih bolesti, mora se odmah javiti svom lekaru i posetiti lokalnu ustanovu zdravstva. Zaražene osobe se mogu vratiti na posao tek kad se dokaže da oni više ne predstavljaju rizik po hranu kojom bi rukovali.

Za ove zaraze je zajedničko da se mora sačekati **48 sati od prestanka** svih simptoma pa tek potom doći na posao.



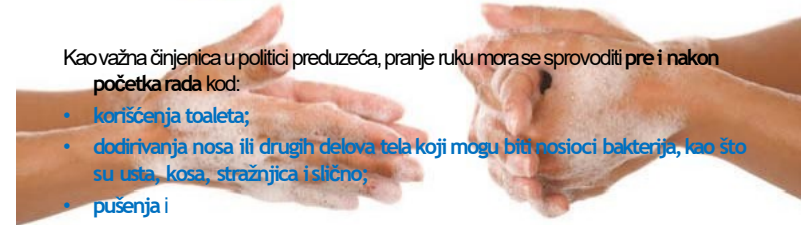
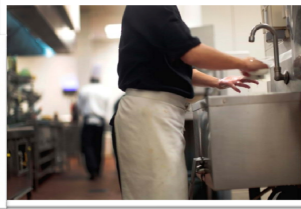
Obučavanje o ličnoj higijeni

Najvažniji deo u obučavanju kod svih ljudi koji rade sa hranom mora biti **lična higijena.**

Visoki standardi moraju zahtevati posebne metode a osoblje se mora podstaći na kupanje ili tuširanje i nošenje čiste odeće i obuće.

Obuka vezana za ličnu higijenu mora biti važan deo svakog obučavanja i treninga novog kadra prilikom zapošljavanja.

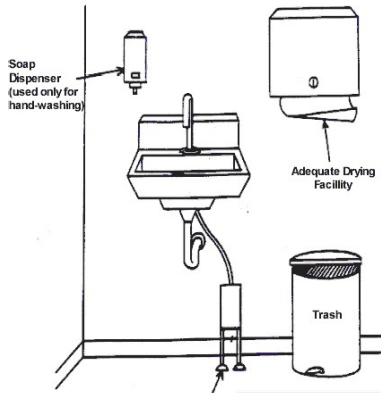
Ruke su jedan od najvećih uzroka prenosa bakterije na hranu. Rukama nositi sirove namirnice pa potom prihvatati toplotno obrađene, predstavlja jako opasan postupak. Zato se ruke uvek moraju prati posle svake radnje sa pojedinim sirovinama. A kuvanu hranu treba prihvatati samo opranim rukama koje treba prati i kad se prihvata druga toplotno obrađena hrana.



Kao važna činjenica u politici preduzeća, pranje ruku mora se sprovesti **pre i nakon početka rada** kod:

- korišćenja toaleta;
- dodirivanja nosa ili drugih delova tela koji mogu biti nosioci bakterija, kao što su usta, kosa, stražnjica i slično;
- pušenja i
- pridržavati se obaveza o čišćenju i održavanju higijene.


Ruke bi trebalo da se peru ispod vruće tekuće vode (od lakta ka prstima) sa sapunom ili sredstvima protiv bakterija.



Četkice za pranje ruku ne smatraju se više korisnim ali ako se koriste moraju biti od plastike, stalno se čistiti i dezinfikovati. Četkice se moraju koristiti jako oprezno jer mogu da povrede i oštete kožu te tako povećaju rizik od infekcije.

Lavabo za pranje ruku treba da je udaljen od uređaja i prostora gde se priprema hrana.

U svakoj prostoriji gde se vrši gruba i fina priprema i toplotna obrada hrane, u prostoru za serviranje i garderobi sa toaletom treba da postoji **najmanje jedan umivaonik za pranje ruku sa sapunom i uređajem za sušenje ruku.**



Danas, u nekim Američkim državama, zakonodavstvo nalaže da je obavezno nošenje **higijenskih rukavica** za sve koji rade sa hranom. Gosti vole kad dođu u objekat gde se nose rukavice i gde vlasnici zahtevaju od radnika da ih strogo nose i da se pridržavaju mera radi sprečavanja opasnosti po hranu i njihovu kontrolu.

Zatim, umesto samog uvođenja naloga da se ruke moraju prati u prostorijama gde se radi sa hranom, treba i **obučavati i stvarati navike kod radnika da pravilno peru ruke** i nadgledati koliko to dobro rade, jer se može desiti da nekad ne operu ruke i odmah stavljaju zaš...



Rukavice služe da **preventivnu zaštitu hrane od bakterija** koje se možda nalaze na našim rukama. Moć rukavica da zaštite hranu od bakterija jedino **zavisi od kvaliteta i načina na koji se koriste i nose** prilikom rada i da li su ruke bile oprane i osušene, **pre nego što su ih radnici stavili na ruke**. Nema rukavica koje su skoro bez nekog nedostatka a ima nekoliko zahteva koji su bitni da bi rukavice bile efikasne protiv bakterija i sprečile da se sa površine ruku prenesu na hranu kojom se rukuje. Za određen period lateks rukavice od gume su veoma dobre za preventivno zaustavljanje mikroorganizama (one se na kraju svega i koriste u hirurgiji).

Novija istraživanja su **otkrila opasnost kod plastičnih rukavica**. Njih oko 4% imaju nedostatke, 34% rukavica propušta bakterije na površinu a 53% nisu za upotrebu. Rukavice, slično kao i ruke, predstavljaju pogodnu sredinu za bakterije pa se zbog toga, kao i ruke, moraju povremeno dobro oprati sa antibaktericidnim sapunima.

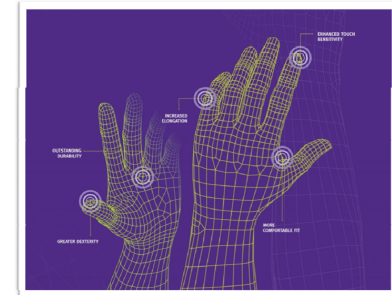
Nema više dokaza da su rukavice bolja zaštita nego što je jednostavno, ali efikasno, pranje ruku.



Evo šta se može reći u vezi sa nošenjem lateks gumenih rukavica:

- njihova glatka i ravna površina onemogućuje bakterijama pojavu na površini i lako se mogu oprati,
- nemaju opasne naseljene bakterije, što nije slučaj sa kožom na rukama. Kad su rukavice tek izvađene iz pakovanja broj bakterija mora biti nula i
- radnici sa hranom obično dosta puta svesno dodirnu usta, lice, i kosu a ako nose rukavice onda to nesvesno manje puta učine, jer bi se zaprtjali.

Ali ipak istraživanje je pokazalo da oni koji nose rukavice nastavljaju da dodiruju druge stvari iako bi tako mogli da kontaminiraju hranu sa kojom rade.





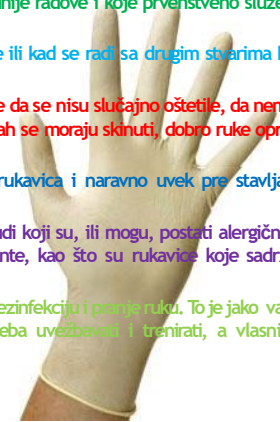
Vlasnik objekta za hranu mora imati **tačno definisane propise** u vezi zaštitnih rukavica, koje moraju ispunjavati standarde bezbednosti hrane, i kako se treba ponašati sa rukavicama:

- one donose određeno zadovoljstvo u odnosima između osoblja i gostiju;
- radnici koji rukuju sa hranom ruke manje peru dok nose rukavice;
- ako se ruke ne operu dobro pre stavljanja rukavica, onda će i same rukavice neminovno biti kontaminirane bakterijama;
- osoblje će možda nositi rukavice iako su one prljave i pocepane;
- voda može, kada je veoma topla, izazvati ispod rukavica veoma povoljnu sredinu za razvoj bakterija



O sledećim aspektima o nošenju zaštitnih rukavica mora se dodatno voditi računa:

- dobro prati, dezinfikovati i sušiti ruke pre stavljanja rukavica;
- pažljivo stavlјati rukavice da se ne bi pokidale;
- pažljivo, pre stavljanja, proveriti da nisu slučajno pokidane i oštećene;
- treba razlikovati rukavice koje se koriste za prljavije poslove (i prvenstveno imaju za cilj da zaštite ruke) i one koje se koriste za finije radove i koje prvenstveno služe da zaštite hranu;
- skidati rukavice kad je kraj pripremanja hrane ili kad se radi sa drugim stvarima koje nisu hrana kao na primer sa novcem;
- treba stalno biti oprezan i proveravati rukavice da se nisu slučajno oštetile, da nemaju neku rupicu a ako se primeti tako nešto odmah se moraju skinuti, dobro ruke oprati i staviti novi par rukavica;
- ruke oprati i dezinfikovati i posle nošenja rukavica i naravno uvek pre stavljanja rukavica;
- treba znati proceniti rizik po zdravlje zbog ljudi koji su, ili mogu, postati alergični na lateks ili gumu jer postoje bezbednije varijante, kao što su rukavice koje sadrže i dodatak pudera i
- jako je važno da se osoblje dobro uvežba za dezinfekciju i pranje ruku. To je jako važan korak prilikom zaštite hrane i stalno ga treba uvežbavati i trenirati, a vlasnik ili menadžer ih treba proveravati i nadgledati.



Jako je važno osigurati da se bilo **koja otvorena rana ili povreda** prekrije sa sterilnim, nepromočivim materijalom koji propušta samo vazduh (obično je plave boje). Oni koji rade sa hranom a imaju zarazu ili čir ne bi smeli rukovati sa hranom.



Kosa je takođe važan faktor zaštite, ako stalno pada i nije ispod kape, a poznato je da često kosa može biti nosilac bakterija i tako može doći do zaraze hrane. I upravo zbog toga je važno da kosa bude čista i da se nalazi ispod kape. Ne sme češljati niti dodirivati u prostorijama gde se nalazi



Osim fizičke kontaminacije hrane putem ostataka **cigareta** odnosno pepela i plikavaca, dodirivanje usana dok se puši takođe može doprineti da se na prste prenesu bakterije pa zatim sa prstiju na hranu.



Pušenje takođe utiče i na neprijatnu atmosferu na poslu, za one koji ne podnose dim, dovode do kašlja i naravno loše utiču na kvalitet hrane.

Zbog svega toga tu naviku treba zabraniti.



Zaštitna odeća

Sve osobe koje rade sa hranom moraju imati visok stepen lične higijene i obavezu da nose odgovarajuću, čistu i propisanu zaštitnu odeću. Dobro dizajnirana i ergonomična zaštitna odeća doprineće da se osoblju podigne moral i da se promoviše svest o higijeni, a tako povećati i samu bezbednost hrane.

Primarna svrha zaštitne odeće:

- da zaštiti hranu od lične odeće osoblja, koja može biti prtljava od kontakta sa bakterijama iz spoljne sredine i
- da zaštiti odeću radnika od mogućih prljanja u kuhinji prilikom obavljanja raznih poslova gde može doći do prljanja.



Dizajn radne odeće treba da bude takav da je svetle boje zbog lakšeg odbijanja i refleksije toplote kao i zbog lakog uočavanja prljanja ili kontaminiranja. Treba da ima što manje džepova (poželjno samo jedan za olovku) i da ima metalne drikere umesto dugmadi kako bi se umanjio rizik za zarazom hrane.

Kapa za glavu ima zadatak da skroz i potpuno prekrije kosu ali i da bude privlačna i ugodna za nošenje da bi je osoblje želelo i lagodno nosilo. Pokrivač za glavu bi trebao biti napravljen od svetlih boja, i lakih materijala, koji se lako peru i propuštaju vazduh do kose i glave.

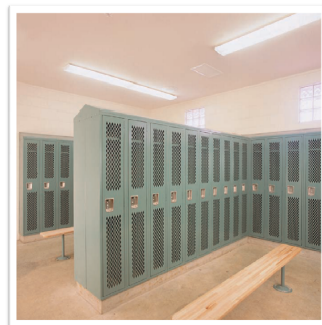
Cipele moraju biti dobro napravljene, kvalitetne, udobne i u dobrom stanju. Bezbednosna obuća mora imati donove koji se ne klizu, mora biti i u potpunosti zatvorena, i mora se lako čistiti.





Prostorije za presvlačenje (garderoba)

Svaki ugostiteljski objekat mora imati prostorije za presvlačenje osoblja koje se nalaze u neposrednoj blizini radnog mesta.



Radne procedure lične higijene

Na osnovu onog što je predviđeno propisima celokupno osoblje u direktnom i indirektnom dodiru s namenicama mora posedovati **knjižicu sanitarne kontrole**.



ПОДАЦИ О ЗДРАВСТВЕНОМ ПРЕГЛЕДУ

Редни број	Здравствени преглед на:	Назив здравствене установе која је извршила здравствени преглед	Број из здравственог протокола	Резултат здравственог прегледа
1	Туберкулоза плућа			
2	Грипа оболелих коже и слузнице			
3	Остале заразне и паразитарне болести			
4	Клицоноштво			

На основу извршених здравствених прегледа, утврђено је да _____ (Место и датум прегледа) _____ (М.П.) _____ (Потпис и факсимилни оцртање)

*) неопходно преузети

Do zaraze može doći zaraženim rukama ili drugim delovima tela ili preko nečiste odeće. Radnici se mogu zaraziti dirajući sirove namirnice (rad sa mesom perad), a nakon toga prenoseći zarazu na hranu ili u slučaju nosioca virusa hepatitisa A, preneti mikroorganizme pravo na hranu kojom rukuju. S druge strane, sanitarna kontrola zdravstvenog stanja radnika ne može biti toliko česta da bi se uklonio rizik zaraze i stoga treba strogo poštovati higijenske norme koje su izrađene s ciljem osiguranja higijenske bezbednosti rada. Te se norme mogu sprovoditi prema izloženoj šemi.

Preporučuje se izrada uputstva koja treba izložiti u radne prostorije kako bi se osoblje informisalo, kako je dalje izloženo.

Prati često ruke a naročito:

- posle upotrebe toaleta;
- pre početka rada;
- nakon diranja otpadaka;
- nakon diranja prijavih pakovanja, površina ili upotrebnih sredstava;
- nakon diranja sirovih namirnica i
- nakon pušenja, jela, kašljanja ili kihanja uz prinošenje ruke ustima.



Pravilno pranje ruku se obavlja na sledeći način:

- koristiti umivaonike s upotrebom pedale, ručicom ili elektronske;
- koristiti tekući antibakterijski sapun;
- regulisati temperaturu vode na približno 40-45°C;
- žustro trljati ruke i podlaktice;
- očetkati nokte odgovarajućom četkicom;
- isprati većom količinom vode;
- osušiti papirnom salvetom ili toplim vazduhom i
- baciti papir u kantu izbegavajući dodirivanje kante.



How to handrub? WITH ALCOHOL-BASED FORMULATION

1a Apply a palmful of the product in a cupped hand and cover all surfaces.

2 Rub hands palm to palm
3 right palm over left dorsum with interlocked fingers and vice versa
4 palm to palm with fingers interlocked
5 backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked
6 rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa
7 rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa

8 20-30 sec
...once dry, your hands are safe.

How to handwash? WITH SOAP AND WATER


0 Wet hands with water
1 Right through soap to cover all hand surfaces
2 Rub hands palm to palm
3 right palm over left dorsum with interlocked fingers and vice versa
4 palm to palm with fingers interlocked
5 backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked
6 rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa
7 rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa
8 rinse hands with water
9 dry thoroughly with a single use towel
10 use towel to turn off faucet
11 40-60 sec
...and your hands are safe.

Za vreme rada je neophodno:

- ukloniti satove, prstenje, rukavice, minđuše i ogrlice, s obzirom na to da predstavljaju sredstvo prenosa mikroorganizama, a uz to i delovi tih predmeta mogu završiti u hrani;
- primereno zaštititi posekotine i rane i
- skupiti kosu u kapu.

Radna odeća:



- potrebno je držati radnu odeću urednom i čistom;
- nositi je samo na radnom mestu i
- održavati obuću čistom i nositi je samo u radnom prostoru.



Najstrožije je zabranjeno:

1. pušiti na radnom mestu;
2. probati jelo prstima;
3. rukovati namenicama bez prikladne zaštite posekotina, rana ili infekcija;
4. pričati, kašljati ili kijati po hrani i
5. dirati lice, nos, usta ili uši

"The Chef wants to know what you'd like for your last meal."


**HVALA NA
PAŽNJI**

*MSc. Maja Banjac
banjacmaja89@gmail.com*

