

## Правила гигиены общественного питания

Каждый год в Германии регистрируются около 100 000 заболеваний, причиной которых могло послужить наличие микроорганизмов, в частности, бактерий, вирусов или паразитов, в продуктах питания. По оценкам экспертов, скрытая цифра значительно выше. Тот, кто производит пищу для третьих лиц, несет высокую ответственность. Блюда должны быть безопасными для здоровья и безупречными в отношении качества. Для достижения этого важно, чтобы каждый день, работая на кухне, весь кухонный персонал поддерживал чистоту и соблюдал правила гигиены. Это относится к личной гигиене тела и рук, правильному обращению с продуктами питания и чистоте на кухне и на предприятии в целом. О важных сторонах ежедневной кухонной практики коротко и ясно сообщают эти правила гигиены для занятых в сфере общественного питания.



*Тот, кто работает на предприятии общественного питания, должен постоянно следить за личной гигиеной тела, правильно обращаться с продуктами питания и поддерживать чистоту на рабочем месте.*

### Гигиена персонала

#### **Следить за чистотой тела**

На коже, в особенности на коже головы, живет огромное количество микроорганизмов. Сразу же после душа или купания они размножаются слабо. Поэтому гигиена тела так важна. Регулярное мытье волос очищает кожу головы от перхоти, служащей источником питательных веществ для микроорганизмов.

#### **Ногти рук держать в чистоте, коротко подстригать и не покрывать лаком**

Микроорганизмы особенно скапливаются под длинными ногтями. Поэтому нужно подстригать ногти как можно короче. Под лаком грязь не заметна, к тому же он может отшелушиваться, поэтому во время работы в кухне лак под запретом.

#### **Строгое разделение между личной и рабочей одеждой**

С вашей личной одеждой на территорию кухни могут занестись микроорганизмы. Поэтому каждый обязан носить соответствующую и чистую одежду. Она должна храниться в гардеробе отдельно от личной одежды.

#### **Каждый день использовать свежую одежду и посудные полотенца**

На рабочей одежде и посудных полотенцах скапливаются микроорганизмы, которые могут загрязнить пищу. Поэтому каждый день меняйте рабочую одежду и полотенца, используемые на вашей кухне. Материалы должны быть светлыми и стойкими к кипячению.

### **В кухне всегда носить головной убор**

Кожа человеческой головы время от времени отшелушивается. К тому же каждый день у человека выпадают волосы. Перхоть и волосы в пищевых продуктах отвратительны и негигиеничны, так как на них обитает огромное количество микроорганизмов. Потому всегда носите на работе головной убор. Длинные волосы нужно заплетать.

### **Перед началом работы снять украшения для рук и часы**

Под украшениями рук и часами из-за потения собирается жидкость, где бактерии могут легко размножаться. К тому же украшения мешают тщательно мыть руки. Потому перед началом работы снимите ваши украшения. Серьги, бусы и цепочки тоже нельзя носить во время работы.

### **Регулярно и тщательно мыть и дезинфицировать руки**

Наши руки везде вступают в контакт с возбудителями болезней. Тщательное мытье рук с мылом и теплой водой и вытирание одноразовыми полотенцами предотвращает перенос микроорганизмов на продукты питания. Мойте руки только над предназначенными для этого умывальниками. Мыть руки над кухонными раковинами для мытья посуды и продуктов питания нельзя. Тщательно мойте руки перед началом работы, после каждого перерыва и между рабочими процессами. Как минимум после работы с сырым мясом, птицей и яйцами, а также после посещения туалета руки после мытья нужно дополнительно продезинфицировать. Соблюдайте служебные инструкции по гигиене персонала.

### **Не чихать и не кашлять на продукты питания**

Даже у здоровых людей в полости рта и носа находятся бактерии, которые могут вызвать пищевое отравление. Чтобы эти бактерии и возможно находящиеся там же вирусы не попали с маленькими капельками в блюдо, обязательно отворачивайтесь от продуктов питания, когда вам нужно чихнуть или покашлять. Чихайте в локоть согнутой руки и сморкайтесь в бумажный носовой платок. Затем выбрасывайте платок, тщательно мойте и дезинфицируйте руки.

### **Открытые раны закрыть водонепроницаемым перевязочным средством**

Открытые раны ни в коем случае не должны соприкасаться с пищевыми продуктами, так как в них могут присутствовать бактерии, способные отравить продукты питания. Поэтому их нужно закрыть водонепроницаемым пластырем, чистой повязкой и напальчником или резиновой перчаткой. При этом рекомендуется по возможности использовать цветные материалы, потому что их потерю легче обнаружить.

### **Не курить**

Курить на кухне строго воспрещено, так как пепел или даже окурки могут попасть в пищу. Это вредно для здоровья и отвратительно.

### **О заболеваниях и симптомах, таких, как понос и рвота, немедленно сообщать шеф-повару**

Лица, страдающие болезнью, передающейся через продукты питания, или проявляющие симптомы, указывающие на инфекционное заболевание, не должны ни работать с продуктами питания, ни заходить на территорию кухни, если существует вероятность переноса возбудителей заболевания. Прежде всего, например, при заболеваниях, сопровождающихся поносом, а также при гнойных ранах или сильном насморке или чихании особо высок риск распространения возбудителей заболевания через продукты питания, даже несмотря на тщательное соблюдение правил гигиены. Потому об этом нужно быстро сообщить шеф-повару.

### **По возвращении из курортных местностей, в которых распространены заразные инфекционные заболевания, такие, как гепатит или заболевания, сопровождающиеся поносом, без вакцинации или переболев такой болезнью во время отпуска, сообщить об этом шеф-повару**

При заражении вирусами гепатита человек заразен уже за 7-14 дней до проявления первых симптомов. После перенесенных заболеваний, сопровождающихся поносом, человек часто всё ещё выделяет с калом возбудителей, даже уже перенеся болезнь и чувствуя себя снова здоровым. Принятие личных мер предосторожности, например, распоряжение о последовательной гигиене рук и дезинфекции или предоставление отдельного туалета, может предотвратить распространение возбудителей заболевания. Потому шеф-повар должен знать об этом.

## Гигиена продуктов питания

### **При контроле поступивших товаров принимать только продукты питания безупречного качества.**

С продуктами питания, упаковка которых загрязнена или повреждена, на склад могут попасть вредоносные микроорганизмы или вредители. Это может привести к загрязнению хранящихся там товаров. Поэтому проверяйте поступившие товары на безупречность качества и упаковки.

### **Необходимо обеспечить непрерывное охлаждение товаров**

Недостаточно охлажденные продукты питания могут оказаться испорченными. Поэтому проверяйте при контроле поступившего товара, доставлены ли продукты питания в достаточно охлажденном виде. Особенно важно это в случае мяса, птицы, рыбы и молочных продуктов.

### **Разделять чистую и грязную работу**

С грязных, то есть содержащих микробы, продуктов питания или рабочих средств микроорганизмы могут переноситься на чистые продукты, причем как при обработке, так и при хранении. Поэтому храните, например, сырые и приготовленные продукты питания в отдельных, полностью закрытых ёмкостях.

Использованная посуда тоже может быть загрязнена микробами. Потому, например, подача блюд и возвращение использованной посуды должны происходить или в разное время, или в разных местах. Никогда не используйте одни и те же кухонные приборы для обработки как сырых, так и уже приготовленных блюд, не почистив их предварительно как можно тщательнее.

**Скорпортящиеся продукты питания всегда хранить в холодильнике и использовать быстро**  
Многие микроорганизмы уже при комнатной температуре размножаются очень быстро. Некоторые виды бактерий даже при охлаждении всего лишь растут медленнее. Поэтому храните скоропортящиеся продукты питания всегда в соответствии с требованиями к их температуре хранения и быстро используйте их. Непременно соблюдайте указания о сроке и условиях хранения, указанные на упаковке.

**Быстро перерабатывать продукты питания**  
При переработке на кухне продукты питания постепенно нагреваются до температуры окружающей среды. Потому перерабатывайте скоропортящиеся продукты питания быстро. Это снижает риск размножения микроорганизмов.



*При приготовлении продуктов питания соблюдение гигиены труда обязательно.*

### **Ингредиенты, прошедшие термообработку, перед дальнейшей обработкой хранить в холодильнике**

При измельчении и переработке продуктов питания, например, нарезке картофеля и смешивании с другими ингредиентами, в пищу попадают микроорганизмы. Когда продукты питания еще теплые, бактерии размножаются особенно быстро. Потому ингредиенты, прошедшие термообработку, нужно быстро перерабатывать или хранить в холодильнике.

### **Всегда хранить пищу в закрытых емкостях**

Всегда храните пищу в закрытых емкостях, чтобы в нее не попали микроорганизмы воздушным путем. Закрывать емкости можно, например, крышками, чистой посудой или пищевой фольгой или пленкой.

### **Большие куски мяса или птицы, а также целые тушки птицы перед приготовлением размораживать полностью**

Большие куски мяса для жаркого или куски птицы, а также целые тушки птицы оттаивают медленнее, чем плоские и тонкие. Если продукт не разморожен внутри, время и температура приготовления могут оказаться недостаточными, чтобы полностью довести его до готовности. Тогда нет гарантии, что микроорганизмы уничтожены, и после охлаждения они снова могут размножиться.

### **Выливать жидкость, образовавшуюся при разморозке**

В такой жидкости часто содержатся микроорганизмы, которые могут загрязнить или отравить продукты питания. Ни в коем случае нельзя допустить ее контакта с другими продуктами питания. Лучше всего собрать жидкость одноразовыми полотенцами и потом тщательно вымыть руки, а также все поверхности и предметы, соприкасавшиеся с водой от разморозки, а затем продезинфицировать их.

### **Правильно пробовать**

Когда пробуются блюда, необходимо следить за тем, чтобы слюна пробующего не попала в пищу. Ведь во рту каждого человека естественным образом находятся микроорганизмы. Потому наберите чистой ложкой немного еды и переложите ее в мисочку или прямо на ложку, которой вы хотите пробовать. Так сама пища останется чистой.

### **Не трогать пищу и внутреннюю поверхность посуды голыми руками**

На руках всегда находятся микроорганизмы. Они могут перенестись на еду или посуду, если вы прикоснетесь к ним голыми руками. Поэтому для порционирования или перемешивания блюд, которые не должны больше прогреваться, одевайте чистые перчатки. Ко внутренней поверхности посуды нельзя прикасаться руками.

### **Достаточно прогреть пищу**

Высокая температура убивает большую часть микроорганизмов. При этом важно, чтобы продукты были прогреты до 72 градусов Цельсия, причем не только на поверхности, но и внутри. Это также относится к блюдам, которые хранились в холодильнике, но подаются на стол горячими. Для точности можно проконтролировать температуру внутри с помощью термометра.

### **При подаче блюд: поддерживать температуру блюд на уровне не ниже 65 градусов**

При температуре между 15 и 65 градусов Цельсия многие микробы размножаются особенно активно. Горячие блюда, ожидающие подачи, должны иметь температуру не ниже 65 градусов Цельсия. Поддерживать блюда в подогретом виде можно не более трех часов.

### **Остужать продукты питания как можно быстрее**

В целях безопасности еда должна пройти промежуток между 10 и 65 градусами Цельсия за два часа, чтобы избежать размножения микробов. Потому для охлаждения распределяйте пищу по небольшим емкостям, потому что чем меньше количество, тем быстрее остывает пища.

## Гигиена на кухне

### **Поддерживать порядок на кухне**

Предметам, не нужным для кухонных работ, не место на кухне. Ведь через них грязь и микроорганизмы могут попасть в продукты питания. Пустые емкости для транспортировки, например, овощей и фруктов или молока, а также пустые банки немедленно выносите из кухни.

### **Держать в чистоте кухню, складские помещения и рабочие средства**

В грязных помещениях и на загрязненных рабочих средствах быстро размножаются микроорганизмы. Но когда помещения чистые, а техника и рабочие средства почищены и вымыты, там нет пищи для микробов и они не могут размножаться. Потому всегда мойте машины и приборы сразу же после использования горячей водой и моющими средствами.

### **В течение рабочего дня несколько раз мыть рабочее место, используя для этого чистые тряпки или полотенца, лучше всего одноразовые**

Остатки пищи и грязь засыхают и становится трудно их удалить. Они образуют очаги микробов, неразличимые невооруженным глазом. Поэтому тщательно очищайте рабочее место после каждой рабочей операции. Грязные тряпки и полотенца, которыми часто пользовались, содержат множество микроорганизмов, переносимых при уборке на рабочие поверхности или средства. Поэтому каждый день используйте свежие тряпки и полотенца или пользуйтесь одноразовыми полотенцами, выбрасывая их после использования.

### **Не переполнять холодильные камеры**

При переполнении охлаждающая мощность холодильных камер снижается. В результате этого температура поднимается и микроорганизмы размножаются активнее. Потому необходимо наличие достаточного холодильного пространства. Также следите за тем, чтобы вам не приходилось хранить в холодильнике слишком много продуктов одновременно.

### **Не менять температуру и время мойки посудомоечной машины**

Остатки пищи, оставшиеся на вымытой посуде, вызывают отвращение и могут служить пищей микроорганизмам. Даже когда время поджимает, нужно придерживаться времени мойки в посудомоечной машине. Также обратите внимание на указанные в инструкции температуру и количество моющего средства. Только так можно добиться безупречного мытья.

### **Моющие, чистящие средства и средства дезинфекции не хранить на кухне**

Моющие и чистящие средства, а также средства для дезинфекции и борьбы с вредителями могут загрязнить продукты питания. Они не должны контактировать с продуктами питания и поэтому их нельзя хранить в кухне. Случайное проглатывание может вызвать химические ожоги и отравление.

## Импрессум

### Издатели

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
(Федеральное управление сельского хозяйства и продовольствия)  
Президент: Dr. Hanns-Christoph Eiden (Д-р Ханнс-Кристоф Айден)  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Германия  
Тел. +49 228 6845-0  
info@bzfe.de  
www.ble.de, www.bzfe.de  
Файл для загрузки: 1667 (deutsch/на немецком)

---

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)  
(Федеральный институт оценки рисков)  
Президент: Prof. Dr. Dr. Andreas Hensel  
почтовый ящик 12 69 42  
10609 Berlin  
Германия  
Тел. +49 30 18412-0  
Факс +49 30 18412-99099  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Более подробная информация в брошюре BZfE 1323 Küchenhygiene («Гигиена на кухне»),  
[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de)

Данная версия текста является переводом с немецкого языка. Немецкая версия должна рассматриваться как официальная.  
Обновленная редакция, Берлин и Бонн 2018/Перепечатка возможна только с разрешения отдела печати Федерального института оценки рисков.