

## منشور کاری آشپزخانه

### توصیه های لازم راجع به بهداشت فردی کارگران

- کلیه کارگران باید دارای لباس کار کامل (روپوش، شلوار، کلاه و دستکش یکبار مصرف) باشند.
- کلیه کارگران باید دارای گواهی تندرستی باشند.
- کارگران موظفند موهای سر و صورت و ناخنهای خود را همواره کوتاه نگه دارند.
- روپوش کارگران باید فاقد جیب یا جیب پایین تر از مچ باشد.
- کارگران خدماتی و خدمه سرویسهای بهداشتی نباید در کارهایی مانند شستشو و آماده سازی مواد غذایی دخالت نمایند.
- سیگار کشیدن ممنوع است.
- جهت خشک کردن دستها از دستمال کاغذی یا حوله استفاده شود.
- در صورت ابتلا به بیماریهایی نظیر یرقان، تهوع، اسهال، استفراغ، تب، گلودرد، ترشحات از گوش، چشم و بینی از تماس با مواد غذایی خودداری کرده و مراتب را به اطلاع کارفرما برسانند.
- در صورت وجود زخم در دست یا بازو آن را با باندهای غیرقابل نفوذ به دقت پانسمان کرده تا موجب آلودگی مواد غذایی نگردد.
- کارگران هنگام کار بایستی موی سر خود را با کلاه بپوشانند.
- همیشه قبل از تماس با مواد غذایی دست ها با مایع ضدعفونی کننده شسته شود.

### توصیه های لازم راجع به بهداشت مواد غذایی

- اصول بهداشتی در پاک کردن مواد غذایی رعایت شود.
- جوانه و قسمتهای سبز سبب زمینی، هویج و پیاز به هنگام آماده سازی جدا شود.
- در پخت سبزیها، ابتدا آب را جوش آورده و سپس سبزی را بریزید.
- برای پخت مواد غذایی بهتر است از آب کمتری استفاده شود و جهت حفظ ارزش غذایی آنها، مواد به صورت بخارپز تهیه گردند.
- افزودن سبزی به برنج پس از آبکش کردن برنج صورت گیرد.
- مواد خوراکی پخته شده و آماده مصرف نباید بیش از نیم ساعت در محیط گرم و مربوط آشپزخانه نگهداری شود و بلافاصله بعد از این مدت و سرد شدن غذا حتما به طور در بسته در یخچال نگهداری شود.
- جهت ذوب کردن مواد غذایی منجمد ۴۸-۲۴ ساعت قبل از آماده سازی آن را در یخچال بالای صفر نگهداری کنند.
- باقیمانده غذای پخته شده را خنک نموده (به کمک آب سرد) و در سردخانه  $4-7^{\circ}C$  حداکثر تا ۲۴ ساعت بعد نگهداری نمایند.

- گوشت چرخ کرده باید در یخچال با برودت  $4^{\circ}C$  حداکثر تا ۱۲ ساعت نگهداری شود.
- از تماس تخم مرغ خام با سایر مواد غذایی و سطوح و لوازم آشپزخانه جدا خودداری شود و از مصرف تخم مرغ ترک دار به دلیل نفوذ آلودگی به داخل آن پرهیز گردد.
- تخم مرغ و غذاهای حاوی آن را در دمای بیش از  $70^{\circ}C$  طبخ کنید.
- روغن باید در محل خنک و دور از نور، هوا و در ظرف دربسته نگهداری شود.
- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خودداری شود.
- کنسرو ماهی و کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- گوشت مرغ تازه رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی است.
- گوشت مرغ فاسد، تیره، پر خون یا کبود می باشد.
- گوشت مرغ در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبزرنگ می شود که بایستی در این مواقع از مصرف آن خودداری شود.
- گوشت قرمز باید قبل از مصرف به خوبی شستشو شود.
- از نگهداری شیر پاستوریزه خارج از یخچال خودداری نمایید.
- مواد پخته شده بیش از یک روز در یخچال نگهداری نشود.

### موارد مربوط به دفع زباله

- تلاش شود اصلا زباله در محیط آشپزخانه ریخته نشود.
- در صورت وجود زباله و پس مانده ها بلافاصله جمع آوری و در کیسه های مخصوص ریخته شود.
- زباله ها باید درون کیسه زباله جمع آوری شود.
- ضایعات باید سریعا از آشپزخانه خارج و به صورت صحیح در محل جمع آوری زباله قرارداد شود.
- درب محل جمع آوری زباله باید همیشه بسته نگه داشته شود.
- محل جمع آوری زباله بایستی هر هفته شستشو شود.

### نکات لازم الاجرا به هنگام توزیع غذا

- کارگران جهت گرم نگه داشتن غذا یک ساعت قبل از توزیع، فرها را روشن نمایند.
- کارگر مخصوص سرو غذا باید دارای لباس کار سفید (شلوار، کلاه، پیش بند، روپوش و دستکش یکبار مصرف) باشد.
- کارگر مخصوص سرو غذا در صورت تماس دست خود، با چیزی به غیر از غذا بایستی دستکش خود را تعویض نمایند.
- دقت شود همواره محیط توزیع غذا تمیز باشد.

### توصیه های مربوط به تجهیزات و وسایل پخت:

- جنس تخته آلایش گوشت، مرغ و سبزی بایستی از جنس استیل و یا فایبرگلاس باشد.
- تخته گوشت، مرغ و سبزی بعد از اتمام کار ضدعفونی و شسته شود و روی آنبا نمک پوشانده شود.
- در صورت خش دار شدن و مستعمل شدن سطح تخته های فایبرگلاس قبل از اینکه سطح تخته تغییر رنگ دهد باید نسبت به لایه برداری آن اقدام شود.
- دستگاه چرخ گوشت و سبزی خردکن و سیب زمینی پوست کن بعد از اتمام کار با ماده ضدعفونی کاملاً شسته شود.
- ظروف آشپزخانه پس از شستشو باید در آبچکان مخصوص قرار داده شود.
- شستشوی دیگ ها بلافاصله پس از هر طبخ انجام شد.

### توصیه های لازم مربوط به آماده سازی مواد اولیه

- محلی مجزا جهت آلایش گوشت و مرغ خام مجهز به میز کار فایبرگلاس و سطل مخصوص موجود باشد.
- سبزیجات در محلی مجزا شستشو و آماده سازی شود.
- مراحل سه گانه آماده سازی سبزیجات، شامل شستشو، انگل زدایی و میکروب زدایی همواره مدنظر باشد.
- به هنگام آماده سازی مرغ پوست آن جدا شود.
- به هنگام آماده سازی گوشت قرمز، تمام چربی های آن جدا شود.
- میوه ها و سبزیجات نباید زیاد خرد شوند. این کار باعث هدررفتن ویتامین ها بخصوص ویتامین «ث» می شود.

### توصیه های لازم مربوط به سردخانه ها و یخچال ها

- دیوار سردخانه ها باید قابل شستشو باشد.
- دمای سردخانه زیر صفر همواره باید بین  $20^{\circ}C$  تا  $18^{\circ}C$  - نگهداری شود.
- مواد غذایی موجود در سردخانه باید متناسب با حجم سردخانه باشد (هریک تن مواد غذایی ۴ مترمکعب)
- سردخانه باید مجهز به پالت و قفسه بندی قابل شستشو و ضدزنگ باشد.
- مواد غذایی در کف سردخانه قرار داده نشود.
- مواد غذایی که در سردخانه نگهداری می شود بایستی روی آن پوشانده شود.
- برای ورود به سردخانه از روکفشی یا کفش جداگانه استفاده شود.
- ضروری است در سردخانه جداسازی غذای خام از پخته صورت گیرد.
- دمای یخچال ها و سردخانه بالای صفر بین  $4^{\circ}C$  -  $7^{\circ}C$  باشد.
- سردخانه و یخچال باید مجهز به ترمومتر باشد
- دسترسی به مواد غذایی در محیط سردخانه و یخچال با توجه به تاریخ تولید و انقضاء آسان باشد.

## ضوابط مربوط به انبارداری مواد غذایی

- کلیه مواد غذایی باید بر روی پالت یا قفسه مناسب قرار داشته باشند.
- قفسه بندی و یا پالت ها باید حداقل ۴۵cm از زمین فاصله داشته باشند.
- انبار باید خشک و خنک و نظافت آن آسان و عملی باشد.
- لازم است انبار دارای درب توری فنردار باشد.
- پنجره ها و پشت قاب هواکش ها باید به توری نمره زیر ضدزنگ و قابل شستشو مجهز باشند.
- انبار باید مجهز به ترمومتر باشد و انباردار موظف است همواره دمای انبار را تا  $15^{\circ}C$  حفظ نماید.
- ضروری است به مدت ماندگاری (Shelf life) مواد غذایی توجه کافی شود و مواد به ترتیب تاریخ تولید و انقضاء مصرف شود.
- ضروری است فاصله بین اجناس و جداسازی در چیدمان آنها رعایت شود.
- مواد چیده شده باید حداقل ۳۰cm تا دیوار فاصله داشته باشند.
- فاصله مواد چیده شده تا سقف باید کمتر از ۲/۳ از کف باشند.
- لازم است پیاز و سیب زمینی در محیط خنک و تاریک نگهداری شود.
- ادویه جات حتما باید بر روی پالت یا داخل قفسه ها نگهداری شوند.
- نحوه چیدمان اقلام طوری باشد که دسترسی به هر یک از آنها آسان باشد.