




Руководство для работников

сферы питания

для работников сферы ухода за детьми

Разработано Департамент дошкольного образования и ухода за детьми штата Орегон (DELC) и Управлением здравоохранения штата Орегон (ОНА)

Издание опубликовано в январе 2024 г.



Вам положены бесплатные услуги языковой поддержки и другие средства адаптации. Если вам требуется помощь на родном языке или другие средства адаптации, обратитесь в Отдел лицензирования детских учреждений по телефону 503-947-1400.

Департамент дошкольного образования и ухода за детьми штата Орегон

Отдел лицензирования детских учреждений

CCLD-0740

Оглавление

Зачем читать это руководство?	5
Как пользоваться этим руководством	5
Отказ от соблюдения правил	5
Это руководство - ваше	5
Учебные цели и результаты обучения	6
Соблюдение правил личной гигиены	6
Результаты обучения	6
Обеспечение надлежащего температурного режима	7
Результаты обучения	7
Правильная температура приготовленной пищи.....	8
Результаты обучения	8
Перекрестное загрязнение	9
Результаты обучения	9
Собственное здоровье — прежде всего	10
Мытье рук очень важно	10
Обязательно мойте руки в следующих случаях!	10
Двойное мытье рук	10
Раковина для мытья рук.....	10
Проверка знаний	11
Болезни пищевого происхождения	12
Работайте только когда здоровы.....	12
Не ходите на работу.....	12
Не работайте с продуктами питания... ..	12
Правила личной гигиены	13
Следите за своим внешним видом и поведением.....	13
Украшения.....	13
Ногти.....	13
Санитайзер для рук	13
Перчатки и микробы	13
Напитки	13
Проверка знаний	14

Почему у взрослых и детей возникают пищевые отравления?	15
Болезни пищевого происхождения.....	15
Потенциально опасные продукты питания	15
Бактерии.....	15
Другие микробы	15
Химикаты	15
Чистота — залог безопасности	16
Соблюдайте следующие важные правила.....	16
Санитарная обработка на месте	16
Очищающие салфетки.....	16
Приготовление раствора для санитарной обработки.....	16
Проверка раствора для санитарной обработки	17
Содержание остаточного хлора 50–100 мг/кг (50-100 ppm).....	17
Пять этапов мытья посуды вручную	17
Стирка вручную.....	17
Мытье посуды вручную и мойка с тремя отсеками	17
Проверка знаний	18
Температура пищи.....	19
Соблюдение температурного режима	19
«Опасный диапазон»	19
Термометр для холодильника	19
Указание даты.....	19
2 дня	19
1 день	19
Проверка знаний	20
Пищевой термометр или термометр со щупом	21
Типы пищевых термометров	21
Калибровка пищевого термометра	21
Подготовка продуктов	22
Приготовление пищи	22
При каких условиях приготовленная пища безопасна?.....	22
Проверка знаний	23
Охлаждение и разогревание блюд.....	24

Table of Contents

Охлаждение и разогревание	24
Лучше свежее	24
При охлаждении важна скорость	24
Охлаждение твердых продуктов	24
Охлаждение мягких и густых продуктов	24
Охлаждение жидких продуктов	25
2 часа	26
4 часа	26
Проверка знаний	27
Разогревание	28
Поддержание продуктов в холодном состоянии	28
Использование льда.....	28
Размораживание продуктов	29
Поддержание продуктов в горячем состоянии	30
Горячие блюда держите при температуре не ниже 140°F (60°C)	30
Как сохранить блюдо горячим	30
Пища, оставленная на столе	30
Проверка знаний	31
Безопасное обращение с детским питанием и бутылочками	32
Лучшие практики	32
Почему не следует есть из баночки с детским питанием	32
Рекомендации по хранению детского питания (рекомендации Министерства сельского хозяйства США [United States Department of Agriculture, USDA])	32
Безопасное обращение с детскими бутылочками и тренировочными чашками и их хранение	33
Кормление грудным молоком и его хранение в детском учреждении.....	34
Виды контейнеров для хранения грудного молока	34
Хранение грудного молока	34
Дополнительная информация	34
Указания по приготовлению детской смеси	35
Мед и сироп в детских центрах	37
Стульчики для кормления.....	37
Способы подачи еды	38

Table of Contents

Подача еды по-семейному в детских учреждениях.....	38
Обеды и снеки, принесенные из дома	39
Питание в учреждениях без кухни, соответствующей нормативным требованиям.....	40
Учреждения, в которых нет прямого доступа к отдельной раковине для мытья рук ...	40
Учреждения, в которых есть прямой доступ к раковине для мытья рук	40
Привлечение детей к приготовлению пищи.....	41
Воспитатели детского учреждения обязаны.....	41
В кулинарных мероприятиях запрещается использовать.....	41
Другие рекомендации.....	41
Уборка	41
Проверка знаний	42
Методы безопасного хранения	43
Хорошим продуктам нужны хорошие условия хранения	43
Перекрестное заражение	43
Защитите продукты питания от перекрестного заражения	43
Защитите продукты питания от загрязнения	43
Проверка знаний	44
Первая помощь, если человек подавился	45
Взрослый человек в сознании	45
Ребенок или младенец	45
Ребенок в сознании (старше 1 года).....	46
Младенец в сознании (младше 1 года)	46
Словарь	47
Пробный тест	48
Ответы на практический тест	50

Зачем читать это руководство?

Вспомните, когда вы последний раз ели не дома. Еда подавалась горячей? В туалете было мыло для мытья рук и бумажные полотенца? Эти и другие вопросы охраны здоровья взрослых и детей входят в сферу деятельности Департамента здравоохранения. Еда и напитки, которые простояли при комнатной температуре, или в которых началось размножение микробов, могут стать причиной пищевого отравления. Руки могут выглядеть чистыми, но если на них есть микробы, человек может заболеть.

Еда может вкусно пахнуть, но попавшие туда микробы сделают ее употребление небезопасным. Вот почему необходимо выработать полезные для здоровья привычки: для вас, вашего персонала, детей и семей в вашем учреждении и вашей собственной семьи.

Как пользоваться этим руководством

На первых страницах руководства вы найдете цели и результаты вашего обучения — именно их будут проверять для выдачи сертификата по работе с продуктами питания. Чтобы сдать тест, вам нужно ответить правильно на 75 процентов вопросов. В руководстве вы также найдете контрольные вопросы, которые помогут вам подготовиться к тесту для получения сертификата по работе с продуктами питания. В конце руководства есть пробный тест, который можно пройти и посмотреть, как вы усвоили материал.

Некоторые слова выделены жирным шрифтом. Их определения приводятся в словаре в конце руководства.

Отказ от соблюдения правил

Административными правилами штата Орегон (Oregon Administrative Rules, OAR) для Департамент дошкольного образования и ухода за детьми штата Орегон (DELCO) предусмотрены особые требования к соблюдению некоторых положений данного руководства по работе с продуктами питания. Родители не могут разрешать работникам учреждений отказываться от соблюдения каких-либо правил. Данное руководство также содержит практические рекомендации, которым должны следовать зарегистрированные детские учреждения семейного типа. Для сертифицированных детских центров и сертифицированных детских учреждений семейного типа соблюдение правил по уходу за детьми является обязательным.

Это руководство - ваше

Это руководство принадлежит вам. Если вы не найдете в нем ответа на какой-либо возникший у вас вопрос, обратитесь за помощью в местный Департамент здравоохранения. Ниже перечислены номера телефонов таких департаментов:

округ	Телефон	округ	Телефон	округ	Телефон
Baker	541-523-8211	Jefferson	541-475-4456	Union	541-962-8800
Benton	541-766-6835	Josephine	541-474-5325	Wallowa	541-426-4848
Clackamas	503-655-8430	Klamath	541-882-8846	Wasco	541-506-2600
Clatsop	503-325-8500 ext. 1912	Lake	541-947-6045	Washington	503-846-4745
Columbia	503-397-4651 ext. 2021	Lane	541-682-4035	Wheeler	541-763-2850
Coos	541-2425 ext. 510	Lincoln	541-265-4112	Yamhill	503-434-7525
Crook	541-416-3986	Linn	541-967-3888		
Curry	541-247-3300	Malheur	541-889-7279 ext. 120		
Deschutes	541-322-7400	Marion	503-588-5357		
Douglas	541-440-3500	Morrow	541-676-5421		
Gilliam	541-384-2061	Multnomah	503-988-3674		
Grant	541-575-0429	Polk	503-623-8175		
Harney	541-573-2271	Sherman	541-506-2600		
Hood River	541-386-1115	Tillamook	503-842-3900		
Jackson	541-774-8209	Umatilla	541-278-5432		

Учебные цели и результаты обучения

В этом разделе перечислены учебные цели и результаты обучения все, что необходимо знать для получения сертификата по работе с продуктами питания.

Соблюдение правил личной гигиены

Результаты обучения

УЧЕБНАЯ ЦЕЛЬ

1) Освоить правильную методику мытья рук (**Мытье рук очень важно**):

- открыть теплую воду
- намылить руки мылом
- тщательно потереть руки друг об друга (15–20 секунд)
- вытереть руки одноразовым бумажным или одноразовым тканевым полотенцем (выпускаются в рулонах), либо воспользоваться воздушной сушилкой
- недопустимо заменять мытье рук погружением их в раствор для санитарной обработки или использованием санитайзера для рук.

понимание правил личной гигиены лицами, имеющими допуск к работе с продуктами питания.

2) Понимание, в каких случаях лицам, работающим с продуктами питания, нужно мыть руки, и в каких случаях — дважды (**Мытье рук очень важно**):

- после посещения туалета и еще раз, перед возвращением в рабочую зону (**Двойное мытье рук** [рекомендованный])
- до и после работы с сырыми продуктами
- после курения, употребления еды или напитков (**Двойное мытье рук** [рекомендованный])
- после высмаркивания своего носа (**Двойное мытье рук** [рекомендованный]), или помощи ребенку
- после чихания и кашля (**Двойное мытье рук** [рекомендованный])
- после работы с грязной посудой
- после сбора мусора
- после уборки и использования токсичных веществ
- перед началом работы
- перед надеванием и снятием перчаток
- до и после кормления младенцев из бутылочки
- до и после кормления детей
- до и после смены подгузника (**Двойное мытье рук** [рекомендованный])
- после общения с животными и работы с материалами для животных

3) Знание, что нельзя работать при наличии диареи, рвоты, высокой температуры, чихания и насморка (**Работайте только когда здоровы**).

4) Знание, что нельзя работать с продуктами питания при наличии воспалившегося пореза или ожога, нарыва или нагноения (**Не работайте с продуктами питания...**).

5) Знание, что ногти нужно стричь коротко (**Ногти**).

6) Знание, что неправильное использование полиэтиленовых перчаток приводит к распространению микробов, и что перчатки не заменяют правильного мытья рук (**Перчатки и микробы**).

7) Знание, что курение, жевание табака, употребление еды и напитков запрещены во время приготовления пищи, а также в местах хранения продуктов питания и кухонных принадлежностей (**Следите за своим внешним видом и поведением**).

Обеспечение надлежащего температурного режима

Результаты обучения

- 1) Понимание причины развития болезней пищевого происхождения ([Почему у взрослых и детей возникают пищевые отравления?](#))
- 2) Знание следующих типов термометров, особенности их использования и очистки ([Пищевой термометр или термометр со щупом](#)):
 - термометр для холодильника
 - пищевой термометр (со щупом)
 - термопара
 - термистор
 - быстродействующий биметаллический термометр
- 3) Знание, что правильная методика калибровки термометров — это использование ледяной воды ([Калибровка пищевого термометра](#)).
- 4) Понимание, как пользоваться термометром со щупом при охлаждении, разогревании, а также поддержании блюд в горячем и холодном состоянии ([Пищевой термометр или термометр со щупом](#)).
- 5) Знание следующих методов быстрого охлаждения ([При охлаждении важна скорость](#)):
 - [Ледяная баня](#)
 - [Контейнеры и ведра](#)
 - [Циркуляция воздуха](#)
 - [Охлаждение и разогревание](#)
- 6) Знание температуры хранения потенциально опасных продуктов питания ([«Опасный диапазон», Разогревание](#)):
 - Понимание, почему продукты питания нельзя держать при температуре между 41°F (5°C) и 140°F (60°C) («опасный диапазон»). (Согласно DELC, лучше всего не хранить продукты питания при температуре от 41°F [5°C] до 140°F [60°C]).
 - Понимание последствий несоблюдения температурного режима при обращении с продуктами питания.
 - Знание, в каких продуктах происходит быстрое размножение бактерий.
 - Понимание, что блюда из потенциально опасных продуктов нужно держать в горячем виде при температуре не ниже 140°F (60°C).
 - Понимание, что поддержание блюда в холодном состоянии происходит при температуре не выше 41°F (5°C). (Согласно рекомендациям Отдела регулирования детских учреждений, оптимальной является температура не выше 41°F [5°C]).
 - Знание, что для поддержания продуктов в холодном состоянии, лед нужно насыпать вровень с продуктами.
- 7) Знание, что правильное охлаждение продуктов с 140°F (60°C) до 41°F (5°C) занимает не более шести часов в такой последовательности ([При охлаждении важна скорость](#)):
 - с 140°F (60°C) до 70°F (21°C) в течение 2 часов
 - с 70°F (21°C) до 41°F (5°C) в течение следующих четырех часов
- 8) Знание следующих разрешенных методов размораживания продуктов ([Охлаждение жидких продуктов](#)):
 - в холодильнике
 - в проточной холодной воде
 - в микроволновой печи, если продукт будет приготовлен сразу же
- 9) Знание, что при разогревании температура блюд должна быть не ниже 165°F (74°C), при этом продукт должен достичь этой температуры в течение 2 часов максимум ([Разогревание](#)).

УЧЕБНАЯ ЦЕЛЬ

понимание лицами, имеющими допуск к работе с продуктами питания, почему поддержание блюд в горячем или холодном состоянии, а также температура разогревания являются важными факторами профилактики заболеваний..

Правильная температура приготовленной пищи

Результаты обучения

1) Знание правильной температуры приготовленных продуктов (температура измеряется внутри продукта)

(Разогревание):

- птица: 165°F (74°C)
- гамбургер: 155°F (68°C)
- свинина, рыба, яйца, баранина, морепродукты: 145°F (63°C)
- ростбиф: 130°F (54°C)

2) Понимание, что приготовление пищи при рекомендованной температуре способствует гибели болезнетворных микробов (При каких условиях приготовленная пища безопасна?).

3) Знание, что разогревание не разрушает токсины, которые могут вызвать заболевания (Разогревание).

4) Знание, что для быстрого нагревания и разогревания рекомендуется использовать следующее оборудование (Разогревание):

- кухонная плита
- микроволновая печь
- духовка

УЧЕБНАЯ ЦЕЛЬ

понимание лицами, имеющими допуск к работе с продуктами питания, почему правильная температура приготовления и разогревания блюд является важным фактором профилактики заболеваний.

Перекрестное загрязнение

Результаты обучения

- 1) Знание, что полотенца из ткани, которые используются для протирания поверхностей, нужно после каждого использования помещать и хранить в растворе для санитарной обработки (50–100 мг/кг) ([Приготовление раствора для санитарной обработки](#)).
- 2) Правильное использование индикаторных полосок для проверки концентрации раствора для санитарной обработки ([Проверка раствора для санитарной обработки](#)).
- 3) Если пища была сервирована, то вся недоеденная пища должна быть выброшена ([Пища, оставленная на столе](#)).
- 4) Умение выявлять опасность перекрестного загрязнения ([Перекрестное заражение](#)).
- 5) Освоение следующих методов профилактики перекрестного загрязнения ([Перекрестное заражение](#)):
 - мыть, ополаскивать и проводить санитарную обработку кухонных принадлежностей, рабочих поверхностей и оборудования после каждого использования.
 - очищать и проводить санитарную обработку ножей и разделочных досок перед использованием для каждого нового продукта.
 - процедура очистки стационарных поверхностей (например, столов и столешниц) включает мытье теплой водой с мылом, тщательное ополаскивание чистой водой и протирание раствором для санитарной обработки с содержанием остаточного хлора 50–100 мг/кг (или частей на миллион) либо другим санитайзером, одобренным Департаментом здравоохранения.
- 6) Знание, что лица, имеющие допуск к работе с продуктами питания, при раздаче еды должны пользоваться чистыми кухонными принадлежностями, а не руками. Ручки половников, ложек и т. д. не должны погружаться в еду ([Перекрестное заражение](#)).
- 7) Знание следующих условий хранения, при которых вероятность перекрестного загрязнения сводится к минимуму ([Защитите продукты питания от перекрестного заражения](#)):
 - сырое мясо и яйца хранятся в холодильнике отдельно от готовых к употреблению продуктов и никогда не располагаются над ними.
 - продукты питания не хранятся на полу или близко к полу.
 - химикаты и чистящие средства хранятся отдельно от продуктов питания, кухонных принадлежностей и одноразовой посуды в закрытых и недоступных для детей шкафах.
 - все химикаты и пестициды маркированы надлежащим образом.

УЧЕБНАЯ ЦЕЛЬ

понимание лицами, имеющими допуск к работе с продуктами питания, опасности перекрестного загрязнения и способов его предотвращения.

Собственное здоровье — прежде всего

Мытье рук очень важно

Чаще мойте руки при работе с едой и напитками. Так вы избавитесь от микробов, которые могут вызвать болезни у взрослых и детей. Самый эффективный способ: намыльте руки и потрите друг об друга в течение 15–20 секунд, смойте теплой проточной водой, вытрите руки чистым бумажным или одноразовым тканевым полотенцем, либо воспользуйтесь воздушной сушилкой.

Обязательно мойте руки в следующих случаях!

- прежде чем прикасаться к любым предметам или продуктам, используемым для приготовления пищи
- до и после того, как вы коснулись продуктов, которые не будете готовить
- до и после работы с сырым мясом, рыбой и птицей
- после того, как вы собирали и выбрасывали мусор
- после того, как вы собирали грязную посуду
- после использования чистящих и токсичных химических веществ
- перед началом работы
- перед тем, как вы надели перчатки, и после того, как вы их сняли
- до и после кормления младенцев из бутылочки
- прежде чем готовить бутылочки для кормления
- до и после кормления детей
- до и после смены подгузника ([Двойное мытье рук](#) [рекомендованный])
- после общения с животными и работы с материалами для животных



Двойное мытье рук

Мыть руки два раза необязательно, но настоятельно рекомендуется во всех следующих случаях:

- после использования туалета и еще раз, после возвращения на кухню
- после приема пищи
- после сморкания, кашля и чихания, потому что вы коснулись руками носа или рта
- после курения
- после смены подгузника

Раковина для мытья рук

Мойте руки теплой водой с мылом в отдельной раковине, предназначенной для мытья рук. Вытирайте руки бумажным полотенцем или пользуйтесь воздушной сушилкой.

Раковиной для мытья рук, купания или смены подгузников нельзя пользоваться ни при приготовлении пищи или напитков, ни для мытья посуды.

Если раковина используется для нескольких целей, то перед каждым использованием по новому назначению ее необходимо вымыть, ополоснуть и подвергнуть санитарной обработке раствором в концентрации 50–100 мг/кг (например, перед использованием раковины для занятий в классе).

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) Как долго нужно мыть руки? (Мытье рук очень важно)

2) Когда нужно мыть руки? (Обязательно мойте руки в следующих случаях!)

3) Когда рекомендуется вымыть руки дважды? (Двойное мытье рук)

Болезни пищевого происхождения

Микробы, такие как бактерии и вирусы, присутствуют везде. Они очень легко «заселяют» руки и ногти, которые могут казаться чистыми, но это впечатление обманчиво. Микробы слишком маленькие, чтобы увидеть их невооруженным глазом.

Чтобы микробы с ваших рук не попали в пищу детей и персонала детского учреждения, нужно правильно мыть руки и коротко стричь ногти. Иначе могут возникнуть болезни, которые называются «болезни пищевого происхождения», или «пищевые отравления».

Работайте только когда здоровы

Не следует приходить на работу, если вы плохо себя чувствуете. С собой вы принесете микробы, которые будете распространять вокруг, чихая и кашляя, прикасаясь к продуктам и посуде, столам и приборам, ножам, вилкам и ложкам, кастрюлям и сковородкам, а также общаясь со взрослыми и детьми.



Не ходите на работу...

- если у вас температура и болит горло
- у вас понос (диарея)
- вас тошнит (у вас рвота)
- у вас пожелтела кожа, а моча цвета темного чая (у вас желтуха); или
- у вас обнаружили любое инфекционное заболевание. Немедленно сообщите об этом своему непосредственному руководителю, семьям детей, с которыми вы работаете, и в окружной Департамент здравоохранения

Не работайте с продуктами питания...

- если у вас на руке нарыв, ожог, порез или рана; при невоспаленных повреждениях кожи наденьте резиновую или полиэтиленовую перчатку без латекса (например, из поливинила)
- если вы чихаете, кашляете или у вас насморк

Правила личной гигиены

Следите за своим внешним видом и поведением

Нельзя курить и жевать табак во время работы, рядом с продуктами питания и местом, где моют посуду. Курить можно только во время перерыва. После того как вы покурили, рекомендуется вымыть руки дважды, прежде чем вы вернетесь к работе ([Двойное мытье рук](#)).

Украшения

Не надевайте украшения на пальцы и запястья, кроме обручального кольца, медицинского браслета или часов на простом ремешке. В украшениях могут скапливаться частицы пищи и микробы, которые могут вызвать заболевания у взрослых и детей.

Ногти

Обязательно очищайте зону под ногтями. Коротко подстригайте ногти. Не пользуйтесь лаком для ногтей и не носите накладные ногти.

Санитайзер для рук

Использование санитайзера для рук ни при каких условиях не заменяет мытье рук — без исключений. Санитайзером для рук можно воспользоваться только после того, как вы тщательно вымыли и вытерли руки.



Перчатки и микробы

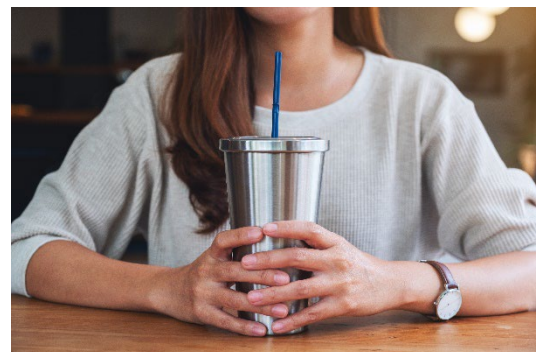
Неправильное использование перчаток может также способствовать распространению микробов. Прежде чем надеть перчатки, вымойте и высушите руки. Не используйте одни и те же перчатки для разных задач. Помните, что когда вы используете перчатки, микробы с них могут попасть на продукты, которые не подлежат термической обработке. Даже если вы надеваете перчатки, стригите ногти коротко.

Постарайтесь не пользоваться латексными перчатками: у некоторых людей аллергия на латекс.

Напитки

Если во время работы вам захочется пить, воспользуйтесь закрытой емкостью для напитков, соблюдая следующие меры предосторожности:

- Емкость для напитков должна быть закрытой, с соломинкой или ручкой, чтобы вы не касались руками и ртом одной и той же поверхности. Обязательно вымойте руки, если вы коснулись верхней части соломинки или крышки.
- Емкость нужно хранить таким образом, чтобы не загрязнить пищу, кухонные принадлежности, оборудование и другую посуду.
- Емкость следует регулярно мыть и подвергать санитарной обработке, либо выбрасывать после каждого использования.



Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) Что следует делать в детском учреждении, если вы заболели? ([Работайте только когда здоровы](#))

2) Как следует обрабатывать ногти, если вы работаете с продуктами питания? ([Ногти](#))

3) о происходит, если вы выполняете разные задачи в одних и тех же перчатках? ([Перчатки и микробы](#))

4) Можно ли заменить мытье рук использованием санитайзера для рук? ([Санитайзер для рук](#))

5) Если вы хотите принести в кухню свой личный напиток, какими двумя вещами необходимо пользоваться? ([Напитки](#))

1.

2.

Почему у взрослых и детей возникают пищевые отравления?

Болезни пищевого происхождения

Дети и взрослые могут заболеть, если микробы или ядовитые химикаты попали в съеденную ими пищу. Микробы могут вызвать болезни пищевого происхождения или пищевые отравления.

Потенциально опасные продукты питания

Микробы легко размножаются в мясе, рыбе, птице, молоке, яйцах, жареной фасолевой пасте, вареном рисе, печеной картошке, вареных овощах и других подобных продуктах. Все они содержат достаточное количество влаги и белка, необходимых для размножения микробов. Такие продукты питания называются потенциально опасными.

В тепле, в таких продуктах питания микробы быстро размножаются в так называемом «опасном диапазоне» температур (41°F [5°C] до 140°F [60°C]).

Бактерии

Взрослые и дети могут заболеть от разных видов микробов. Бактерии — одни из них. Они быстро размножаются и могут вызвать болезни пищевого происхождения.

Некоторые бактерии вырабатывают ядовитые для организма токсины. Большинство таких токсинов не разрушается в процессе кулинарной обработки. Почти всегда продукты питания имеют нормальный внешний вид и запах, но могут содержать бактерии или токсины в достаточном количестве, чтобы вызвать заболевание.



Токсины могут образоваться во многих продуктах, которые в течение нескольких часов хранились при недостаточно низкой (или недостаточно высокой) температуре.

Другие микробы

Вирусы — еще один вид микробов, которые могут вызвать заболевания. Вирус может попасть в пищу, если ее касался заболевший человек. Вирус может присутствовать и в сырых, не прошедших кулинарную обработку продуктах. Человек может быть носителем вируса и не знать об этом. Еще до того, как он плохо себя почувствует, он может занести вирус в пищу, если не моет руки после кашля, чихания или посещения туалета. Вот основная причина, по которой лица, имеющие допуск к работе с продуктами питания, обязаны по закону мыть руки с большим количеством мыла и теплой воды ([Двойное мытье рук](#) в некоторых случаях рекомендуется мыть руки дважды).

Крошечные черви, живущие в рыбе и мясе, называются паразитами. При правильной температуре приготовления рыбы и мяса такие паразиты погибают.

Химикаты

Взрослые и дети также могут заболеть, если в пищу попадут химикаты. Храните химикаты отдельно от продуктов питания.

Чистота — залог безопасности

Воды и мыла недостаточно для обеспечения чистоты и безопасности рабочего места, предназначенного для приготовления пищи. Скорее всего, вам понадобятся моющие средства и средства для санитарной обработки.

Соблюдайте следующие важные правила

- 1) Прочитайте указания по применению химических средств. Изучите этикетку и прочитайте, в каких случаях использовать средство и в каком количестве. Убедитесь, что указания вам понятны!
- 2) Держите все химикаты отдельно от пищевых продуктов. Храните их ниже продуктов питания и никогда не кладите на полки над продуктами питания или над местом, где готовите еду.
- 3) Храните все химикаты в заводских бутылках или коробках. Если вы хотите хранить средство в другой емкости, снабдите ее четкой и понятной этикеткой



Санитарная обработка на месте

Мясорубки, слайсеры и разделочные доски для мяса, которые слишком большие и не помещаются в посудомоечную машину или мойку, все равно нуждаются в очистке и санитарной обработке.

Санитарная обработка на месте осуществляется сразу после использования оборудования. Для очистки крупного оборудования вам понадобится сделать следующее:

- 1) Вымыть их горячей водой с мылом.
- 2) Ополоснуть чистой водой.
- 3) Провести санитарную обработку свежим раствором для санитарной обработки.

Следуйте указаниям по очистке для каждого вида оборудования.

Очищающие салфетки

Эти салфетки используются для нанесения средства для санитарной обработки на чистые поверхности разделочных досок и оборудования. Когда салфетки не используются, их хранят в растворе для санитарной обработки с содержанием остаточного хлора не менее 50–100 мг/кг (или частей на миллион).

Приготовление раствора для санитарной обработки

Вы можете отмерить хлорку используя чайную ложку (от одной до двух полных чайных ложек) или крышку от контейнера с хлоркой. Отмеренное количество хлорки добавьте в 3,8 л (один галлон) воды.

Чем бы вы ни отмерили хлорку, вам нужно будет проверить концентрацию раствора, чтобы он не оказался слишком слабым или слишком сильным.

Не добавляйте в раствор мыло, потому что санитарный раствор с мылом работать не будет. Если вы используете другой раствор для санитарной обработки, убедитесь, что он одобрен вашим местным Департаментом здравоохранения.

Проверка раствора для санитарной обработки

Единственный способ узнать концентрацию используемого раствора — воспользоваться индикаторными полосками для вашего вида средства для санобработки. Их можно купить в магазинах товаров для ресторанов.

Содержание остаточного хлора 50–100 мг/кг (50-100 ppm)

Пользуйтесь индикаторными полосками, предназначенными для вашего вида средства для санобработки. В растворе хлорки индикаторная полоска должна приобрести синий цвет, что указывает на концентрацию 50–100 мг/кг (или частей на миллион).

Смотрите цветовой указатель на упаковке индикаторных полосок. Если концентрация ниже 50 мг/кг, раствор антисептика слишком слабый. Если концентрация **выше 200 мг/кг**, раствор слишком сильный и может вызвать отравление у взрослых и детей.

Как только раствор начинает загрязняться, его нужно поменять. Грязный раствор неэффективен.

Пять этапов мытья посуды вручную



Стирка вручную

Мытье посуды вручную и мойка с тремя отсеками

- 1) Удалите остатки пищи с посуды и кухонных принадлежностей: соскоблите и (или) ополосните водой.
- 2) В первом отсеке мойки вымойте посуду горячей водой с моющим средством, чтобы удалить частицы пищи и жир.
- 3) В среднем отсеке ополосните посуду чистой горячей водой, чтобы удалить моющее средство и оставшиеся частицы пищи.
- 4) В третьем отсеке мойки проведите санитарную обработку посуды в течение 10 секунд, чтобы погибли все бактерии.
- 5) Прежде чем убрать посуду и приборы, дайте им высохнуть на воздухе.

ЗАПОМНИТЕ:

**Соскоблить, вымыть, ополоснуть, санобработка,
высушить!**

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

- 1) Как называется заболевание от употребления пищи с микробами или токсинами? ([Почему у взрослых и детей возникают пищевые отравления?](#))

- 2) Где положено хранить химикаты? ([Химикаты](#) and [Методы безопасного хранения](#))

- 3) Опишите процесс санитарной обработки на месте. ([Санитарная обработка на месте](#))

- 4) Где следует хранить очищающие салфетки, когда они не используются? ([Очищающие салфетки](#))

- 5) Как узнать, что раствор для санитарной обработки приготовлен в правильной концентрации? ([Приготовление раствора для санитарной обработки](#))

- 6) Будет ли раствор для санобработки по-прежнему эффективен, если он станет грязным, или если добавить туда мыло? ([Проверка раствора для санитарной обработки](#))

Температура пищи

Соблюдение температурного режима

Этот раздел посвящен тому, как уничтожить микробы посредством кулинарной обработки, и как замедлить их размножение посредством хранения продуктов питания при низкой или горячей температуре. Эти меры называются «**соблюдением температурного режима**». Вам понадобится термометр, чтобы проверять температуру продуктов питания.

«Опасный диапазон»

Бактериям для размножения требуются время, питательная среда, влага и тепло. Температура между 41°F (5°C) и 140°F (60°C) - это «**опасный диапазон**».

Когда пища хранится в «**опасном диапазоне**» температур, бактерии способны быстро размножиться и вырабатывать токсины, которые могут вызвать заболевания у вас и у других людей.

Термометр для холодильника

В каждом холодильнике должен быть спиртовой термометр палочного типа (красный или заполненный жидкостью). Такой термометр необходимо расположить так, чтобы его было хорошо видно, когда вы открываете холодильник.

Термометр для холодильника должен показывать температуру не выше 41°F (5°C). Если показания термометра выше 41°F (5°C), **воспользуйтесь пищевым термометром**, чтобы проверить температуру хранящихся в холодильнике продуктов.

Указание даты

На готовых к употреблению потенциально опасных продуктах питания необходимо указывать срок годности или дату, когда продукт нужно выбросить.

Сертифицированные центры по уходу за детьми обязаны следовать OAR 414-305-1130(9)(e): «Сертифицированный центр по уходу за детьми должен защищать продукты питания от загрязнения путем: Маркировки, датировки и хранения в холодильнике любой приготовленной пищи, которая не была убрана с кухни и использована в течение 48 часов, или немедленно заморожена для дальнейшего использования».

Сертифицированные семейные дома должны соответствовать требованиям OAR 414-350-0200(7)(e): «Оставшиеся продукты питания, приготовленные, но не поданные поставщиком, должны быть закрыты, проставлены датой, маркированы и либо немедленно охлаждены и использованы в течение 36 часов, либо немедленно заморожены для дальнейшего использования».

2 дня

Сцеженное грудное молоко необходимо использовать в течение 2 дней (48 часов). Замороженное грудное молоко необходимо использовать в течение 24 часов после оттаивания.

1 день

На продуктах питания, которые будут использованы в течение одного дня, указывать дату необязательно.

Примеры продуктов, на которых необходимо указывать дату:

- незапечатанная или открытая баночка детского питания, которую не выносили из кухни
- детская смесь или грудное молоко
- остатки приготовленной пищи



Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) Чтобы проверять продуктов питания, вам понадобится термометр _____. ([Температура пищи](#))

2) Что значит «пища хранится в «опасном диапазоне» температур?» ([«Опасный диапазон»](#))

3) Где именно следует разместить термометр в холодильнике? ([Термометр для холодильника](#))

4) Сколько дней можно хранить готовые к употреблению продукты в холодильнике при температуре 41°F (5°C)? ([Указание даты](#))

Пищевой термометр или термометр со щупом

Воспользоваться термометром — это единственный способ узнать температуру продукта. Всем, кто работает с продуктами питания, нужно знать, как пользоваться термометром и как его **калибровать**.

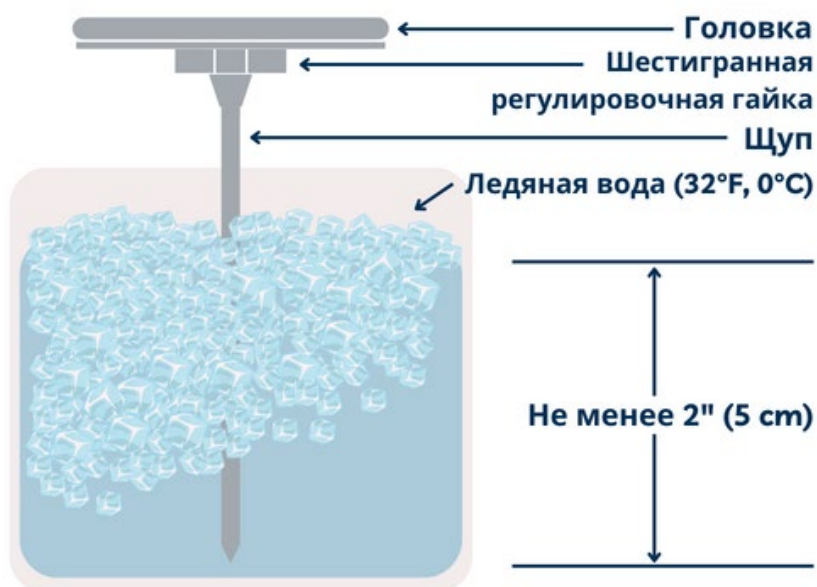
Температуру измеряют в самой толстой части продукта. Если нужно проверить температуру большой порции продукта, например большого куска мяса, обязательно измерьте температуру как минимум в двух местах. Таким образом вы убедитесь, что продукт равномерно разогрелся до нужной температуры.

Ниже показаны три типа пищевых термометров. Такие термометры еще называют **термометрами с металлическим щупом**.

Типы пищевых термометров

ТИПЫ ПИЩЕВЫХ ТЕРМОМЕТРОВ	СКОРОСТЬ	РАЗМЕЩЕНИЕ ЩУПА	ОБРАЗЕЦ
Термопара Большинство моделей можно калибровать	2-5 секунд	Погрузить в продукт на 0,5 см (¼ дюйма) или глубже	
Термистор Некоторые модели можно калибровать	10 секунд	Погрузить в продукт как минимум на 1,5 см (½ дюйма)	
Тыстродействующий Биметаллический Термометр (от 0°F до 220°F [104°C]) Большинство моделей можно калибровать.	15-20 секунд	Погрузить на 5–6,5 см (2–2½ дюйма)	

В заводской инструкции указано, можно ли калибровать ваш термометр.



Калибровка пищевого термометра

При использовании пищевого термометра необходимо убедиться, что его показания точны. Это несложно сделать при помощи льда и воды.

Доверху заполните большую емкость колотым льдом и холодной водой. Погрузите термометр в воду как минимум на 5 см (2 дюйма). Через 30 секунд считайте показания. Термометр должен показывать 32°F (0°C).

Пищевой термометр или термометр со щупом

Если через 30 секунд показания отличаются от 32°F (0°C), сделайте следующее:

- 1) Оставьте термометр в ледяной воде.
- 2) Плоскогубцами или гаечным ключом поворачивайте гайку под циферблатом термометра, пока стрелка не покажет 32°F (0°C). Добавляйте лед по мере его таяния.
- 3) Подождите 30 секунд. Повторяйте эти действия, пока термометр не покажет 32°F (0°C).

Выполняйте калибровку пищевого термометра каждый день, а также, если его уронили или стукнули. Таким образом вы будете уверены в точности показаний термометра.

Подготовка продуктов

Прежде всего вымойте руки. Доставайте продукты только в том количестве, с которым можете работать в данный момент. Так вы предотвратите размножение бактерий.

Приготовление пищи

Во время приготовления пищи используйте пищевой термометр со щупом для контроля температуры, чтобы убедиться в том, что продукт равномерно приготовился внутри. Лучше всего пользоваться термометром с диапазоном от 0°F (-18°C) до 220°F (104°C). Даже если вы используете термостат для контроля температуры в духовке, вам все равно понадобится термометр, чтобы узнать температуру в центре приготовленной пищи.

Для приготовления и безопасного употребления разным продуктам нужна разная температура. Каждый раз, когда вы измеряете температуру продукта, мойте термометр и проводите его санобработку.

При каких условиях приготовленная пища безопасна?

Вот несколько примеров потенциально опасных продукты питания с указанием температуры, при которой их употребление безопасно. Можно нагреть их сильнее, но, чтобы убить микробов, необходимо выдержать продукт при указанной температуре не менее 15 секунд:

- **ростбиф с кровью:** 130°F (54°C)
- **свинина, рыба и яйца:** 145°F (63°C)
- **говядина, баранина и морепродукты:** 145°F (63°C)
- **стейк, котлета и любые блюда из фарша, кроме птицы:** 155°F (68°C)
- **птица и начинка:** 165°F (74°C) (начинку следует приготовить отдельно от птицы)

Чтобы получить правильные показания, необходимо погрузить щуп термометра в самую толстую часть куска мяса или в центр приготовленной пищи. Нельзя касаться щупом кости, так как результат измерения будет неверным.

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

- 1) Почему для проверки температуры важно пользоваться термометром с металлическим щупом или пищевым термометром? ([Пищевой термометр или термометр со щупом](#))

- 2) Как калибровать пищевой термометр? ([Калибровка пищевого термометра](#))

- 3) Как часто нужно калибровать пищевой термометр? ([Калибровка пищевого термометра](#))

- 4) Что нужно сделать с термометром после использования, если на нем есть остатки пищи? ([Подготовка продуктов](#))

- 5) При какой температуре готовятся яйца, рыба, свинина, стейк, ростбиф с кровью, курица котлета и гамбургер? ([При каких условиях приготовленная пища безопасна?](#))



_____ °F _____ °F _____ °F _____ °F



_____ °F _____ °F _____ °F _____ °F

Охлаждение и разогревание блюд

Охлаждение и разогревание

Этот раздел посвящен безопасному **охлаждению** готовых блюд и **разогреванию** холодных блюд, избегая «опасного диапазона» температур от 41°F (5°C) до 140°F (60°C).

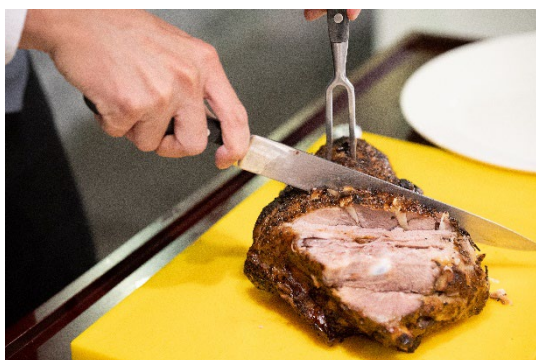
Неправильное охлаждение — одна из основных причин пищевого отравления.

Лучше свежее

При охлаждении блюд всегда возникает опасность размножения бактерий и накопления токсинов. Разогревание не разрушает все токсины. Безопаснее всего готовить свежие блюда каждый день, непосредственно перед подачей на стол.

При охлаждении важна скорость

Если вы должны готовить еду заранее или сохранить оставшуюся, охладите ее как можно быстрее, чтобы предотвратить размножение бактерий и выделение токсинов.



Охлаждение твердых продуктов

При охлаждении твердых приготовленных продуктов, например большого куска говядины, индейки и отдельных кусков мяса, делайте следующее:

- 1) Нарезьте большие куски говядины и индейки на более мелкие порции. Так они охладятся быстрее.
- 2) Куски мяса и другие горячие продукты ставьте в холодильник в мелких металлических лотках.
- 3) Не накрывайте продукт, пока он не охладится до 41°F (5°C) или ниже.

Охлаждение мягких и густых продуктов

Мягкие или густые продукты, такие как жареная фасолевая паста, рис, картофель, жаркое, густой суп или густой соус, следует переложить в металлические лотки высотой 2,5 см (1 дюйм). Для очень густых блюд, например жареной фасолевой пасты, воспользуйтесь противнем.

Охладить густые блюда не так просто. По возможности используйте противень и распределите продукт как можно более тонким слоем, чтобы ускорить охлаждение.

При охлаждении продуктов в мелких металлических лотках делайте следующее:

- Переложите горячий продукт в мелкий металлический лоток. Чем мельче емкость, тем быстрее охладится продукт.
- Помешивание сокращает время охлаждения.
- Как только продукт охладится до 41°F (5°C), его можно переложить в больший контейнер и закрыть (максимальная температура хранения 41°F (5°C) рекомендована DELC).



Охлаждение и разогревание блюд

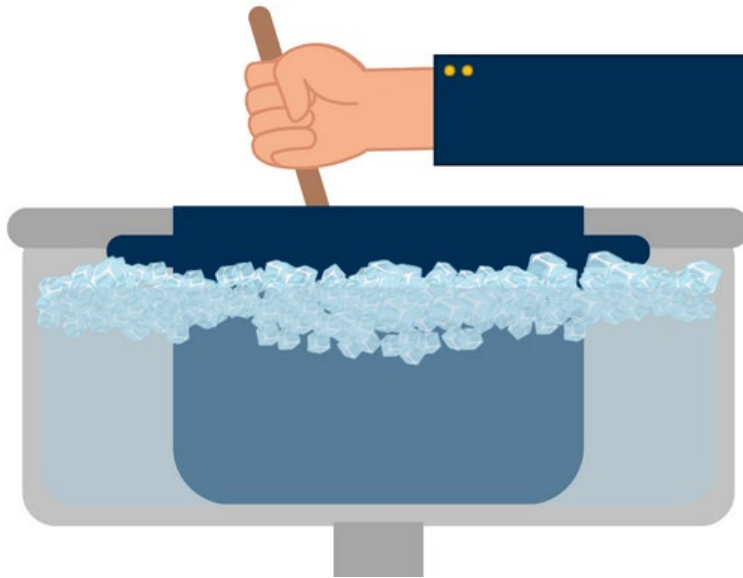
Охлаждение жидких продуктов

Для охлаждения жидких супов и соусов можно воспользоваться мелким металлическим лотком или методом ледяной бани.

Ледяная баня

При охлаждении продуктов методом ледяной бани делайте следующее:

- 1) Закройте сливное отверстие в большой раковине, которая используется при приготовлении пищи.
- 2) Поместите металлическую кастрюлю или лоток с горячим продуктом в раковину.
- 3) Заполните раковину льдом до уровня продукта в емкости.
- 4) Добавьте в лед холодную воду.
- 5) Часто помешивайте суп или соус, чтобы он охлаждался по всему объему до центра емкости. Для ускорения процесса охлаждения можно использовать ледяные лопатки или палочки (специальные приспособления для охлаждения).
- 6) Добавляйте лед по мере его таяния.
- 7) Продукт должен быть охлажден до температуры 41°F (5°C) или ниже.



Циркуляция воздуха

Воздух в холодильнике должен свободно циркулировать вокруг продуктов. Между лотками и блюдами должно оставаться пространство, не ставьте их вплотную. Во время охлаждения не ставьте лотки и блюда друг на друга или на другие емкости.

ЗАПОМНИТЕ:

Есть несколько способов охлаждения продуктов. Независимо от способа охлаждения, температура должна понизиться с 140°F (60°C) до 70°F (21°C) в течение двух часов, а затем понизиться с 70°F (21°C) до 41°F (5°C) в течение следующих четырех часов.

Контейнеры и ведра

Для охлаждения продуктов не используйте контейнеры для сбора посуды, другие пластиковые контейнеры и ведра. Пластик препятствует отводу тепла. Контейнеры такого типа слишком большие; охлаждение продуктов в емкостях такого размера занимает часы, а иногда и дни.

2 часа

С 140°F (60°C) до 70°F (21°C) в течение двух часов.

4 часа

С 70°F (21°C) до 41°F (5°C) в течение четырех часов.

- Для контроля температуры в процессе охлаждения используйте пищевой термометр. Если процесс охлаждения идет недостаточно быстро, необходимо принять меры для его ускорения.
- Не составляйте лотки вплотную, оставляйте между ними место для циркуляции воздуха.
- Пользуйтесь пищевым термометром для контроля температуры продукта (мойте термометр и проводите санитарную обработку термометра после каждого использования).

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) Что нужно сделать для охлаждения большого куска мяса? (При охлаждении важна скорость)

2) Что нужно сделать для быстрого охлаждения мягких или густых продуктов, например жареной фасолевой пасты? (Охлаждение мягких и густых продуктов)

3) Как подготовить ледяную баню для охлаждения продуктов? (Ледяная баня)

4) Назовите две проблемы, возникающие при использовании пластиковых ведер или контейнеров для охлаждения продуктов. (Контейнеры и ведра)

1.

2.

5) До какой температуры пища должна остыть от 140°F (60°C) в течение 2 часов? (2 часа)

6) Пища должна остыть с ___ температуры до ___ температуры в течение 4 часов. (4 часа)

Разогревание

Разогревание используется для пищи, которая была приготовлена и затем охлаждена. **Быстро разогрейте еду (в течение двух часов) до 165°F (74°C).**

Лучше всего сделать это на конфорке, в микроволновой печи, конвекционной печи или пароварке.



Не пользуйтесь методами, при которых еда разогревается медленно, так как продукт слишком долго находится в «**опасном диапазоне**» температур — между 41°F (5°C) и 140°F (60°C).

Перемешайте продукт, чтобы убедиться, что все его части горячие. Затем используйте **термометр**, чтобы проверить температуру. Она должна быть не менее 165°F (74°C).

Поддержание продуктов в холодном состоянии

Храните продукты при температуре не выше 41°F (5°C) и указывайте дату надлежащим образом в соответствии с температурой хранения (см. [Указание даты](#)).

Рыба, моллюски, птица, молоко и красное мясо дольше сохраняют свежесть при температуре хранения не выше 41°F (5°C).

Для контроля температуры продуктов при хранении в холодильнике используйте **пищевой термометр**. Спиртовые термометры палочного типа (наполненные красной жидкостью) нужно держать в передней части холодильника, в его самом теплом месте.

Использование льда

Если вы используете лед для охлаждения продуктов на салатной стойке или в витрине, лед должен быть насыпан вровень с продуктом в лотке или на блюде.

При помещении в лед продукт должен иметь температуру не выше 41°F (5°C).

Размораживание продуктов

Планируйте все заранее, чтобы у вас было достаточно времени для размораживания продуктов одним из следующих безопасных способов:



- В холодильнике: такой способ занимает от нескольких часов до нескольких дней и является самым лучшим и безопасным. Положите мясо в контейнер, чтобы жидкость при оттаивании не растекалась. Кладите сырое мясо на самую нижнюю полку, подальше от готовых к употреблению продуктов (которые можно есть сразу).
- Под холодной проточной водой.
- В микроволновой печи: к приготовлению следует приступать немедленно.

Никогда не размораживайте продукт при комнатной температуре, на столе, в горячей или теплой воде. При этих способах продукт находится в **«опасном диапазоне»** температур.

НИКОГДА НЕ РАЗМОРАЖИВАЙТЕ ПРОДУКТ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ, НА СТОЛЕ, В ГОРЯЧЕЙ ИЛИ ТЕПЛОЙ ВОДЕ.



Поддержание продуктов в горячем состоянии

После приготовления и до подачи на стол блюдо следует хранить в достаточно теплых условиях, чтобы предотвратить размножение микробов.

Горячие блюда держите при температуре не ниже 140°F (60°C)

Единственный способ узнать, что блюдо имеет достаточно высокую температуру, и поддерживать ее на уровне не ниже 140°F (60°C) — воспользоваться **пищевым термометром**.

Как сохранить блюдо горячим

Помешивайте пищу, чтобы она нагревалась равномерно. Держите емкости закрытыми, чтобы удерживать тепло и сохранять пищу горячей.

Пища, оставленная на столе

Если ребенок или воспитатель оставит пищу на столе или на тарелке, ее необходимо выбросить. Если на столе остались хрустящий картофель, булочки или хлеб, их нельзя подавать повторно.

Невскрытые упаковки крекеров, мармелада, конфет или сахара можно снова подавать на стол.



Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) До какой температуры необходимо разогревать пищу? ([Разогревание](#))

2) За сколько времени следует разогревать охлажденную пищу до этой температуры? ([Разогревание](#))

3) При какой температуре следует поддерживать блюда в холодном состоянии? ([Поддержание продуктов в холодном состоянии](#))

4) Назовите три способа безопасного размораживания продуктов. ([Размораживание продуктов](#))

1.

2.

3.

5) При какой температуре следует поддерживать блюда в горячем состоянии? ([Поддержание продуктов в горячем состоянии](#))

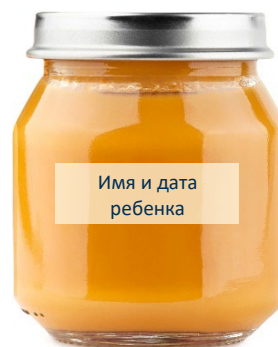
6) Как узнать, что поддерживается правильная температура продукта? ([Поддержание продуктов в горячем состоянии](#))

7) Если кто-то едва притронулся к своей порции, можно ли подать ее снова кому-то другому? ([Пища, оставленная на столе](#))

Безопасное обращение с детским питанием и бутылочками

Лучшие практики

- Маленьким детям следует подавать еду на тарелке, а не в пластиковой или стеклянной баночке.
- Открытые баночки с едой сразу же ставьте обратно в холодильник; их можно хранить не более 36 часов.
- Выбрасывайте остатки еды на тарелке.
- Питание для младенцев нужно готовить на кухне, соответствующей нормативным требованиям (например, в центре или сертифицированном учреждении семейного типа).
- Ложки и другие принадлежности многоразового использования необходимо мыть, ополаскивать, обрабатывать санитарным раствором и хранить на кухне.
- Перед кормлением проверяйте указанный на детском питании срок годности. **Если он закончился, выбрасывайте.**
- Убедитесь, что «контрольная кнопка» на баночке находится в вогнутом положении. Если при вскрытии баночки не слышно щелчка, не используйте ее.
- Не нагревайте баночки с детским питанием в микроволновой печи. Такое нагревание неравномерно; продукт местами перегреется, и ребенок может обжечь рот и горло.



Почему не следует есть из баночки с детским питанием

- Поверхность такой емкости не очищалась, и на ней могут быть опасные бактерии.
- Бактерии, живущие во рту ребенка, попали в продукт, в котором они могут расти, размножаться и могут вызвать у вас заболевание.

Рекомендации по хранению детского питания (рекомендации Министерства сельского хозяйства США [United States Department of Agriculture, USDA])

- **Открытое и свежеприготовленное:** хранить в холодильнике
- **Процеженные фрукты и овощи:** 2–3 дня (в сертифицированных детских учреждениях семейного типа и сертифицированных детских центрах; выбросить через 36 часов)
- **Процеженные мясо и яйца:** 1 день
- **Смесь из мяса и овощей:** 1–2 дня
- На каждой емкости с продуктом указывайте имя ребенка

Безопасное обращение с детскими бутылочками и тренировочными чашками и их хранение



Правильное обращение с бутылочками и тренировочными чашками чрезвычайно важно, поскольку молоко и детские смеси являются превосходной питательной средой для размножения бактерий.

Сразу после извлечения молока или смеси из холодильника их необходимо нагреть и использовать.

Если молоко или смесь оставить при комнатной температуре или в нагревателе, это создаст отличные условия для размножения бактерий.

Если в комнате для младенцев нет специальной, одобренной местным Департаментом здравоохранения, зоны для кормления, то бутылочки и тренировочные чашки следует хранить и нагревать на кухне, соответствующей нормативным требованиям или на кухне для общественного питания.

Если родители обеспечивают индивидуальные бутылочки и тренировочные чашки, они должны приносить их в учреждение каждый день со свежеприготовленной смесью. В каждой бутылочке или чашке должно быть такое количество смеси, которое ребенок может выпить за один раз.

На каждой бутылочке или тренировочной чашке должно быть указано имя ребенка; их следует использовать только для этого ребенка.

После того как бутылочку и тренировочную чашку принесли, их следует немедленно убрать в холодильник и охладить до 41°F (5°C) или ниже.

Бутылочки и тренировочные чашки, хранящиеся в холодильнике, должны быть закрыты, завернуты или иным образом защищены от загрязнения другими продуктами.

Воспитателям необходимо тщательно мыть руки до и после контакта с едой и бутылочками, а также после кормления каждого ребенка. (см. [Двойное мытье рук](#)).

Необходимо тщательно мыть руки детям после контакта с едой и бутылочками.

Если бутылочки надо нагреть, их следует поместить в емкость с горячей, но не кипящей водой и держать там до достижения желаемой температуры, после чего тщательно встряхнуть бутылочки и проверить температуру молока перед кормлением.

Бутылочки нельзя нагревать в микроволновой печи, потому что такое нагревание неравномерно, продукт местами перегреется, и ребенок может обжечь рот и горло.

В детском учреждении маленьким детям нельзя разрешать ходить с бутылочками и тренировочными чашками во время кормления.

Выливайте молоко, если оно было нагрето или осталось после кормления в течение одного часа.

В конце дня бутылочки и тренировочные чашки необходимо возвращать родителям для мытья и санитарной обработки.



Кормление грудным молоком и его хранение в детском учреждении



Грудное молоко следует поместить в чистую и прошедшую санобработку емкость. Чтобы не пролить жидкость по дороге от дома до учреждения, необходимо использовать емкости с защитой от протечки.

На всех емкостях с грудным молоком должны быть этикетки, которые не отклеятся при контакте с водой или руками. На всех емкостях должны быть указаны дата и время сцеживания и полное имя ребенка.

Привезенные из дома контейнеры следует немедленно поместить в холодильник или морозильную камеру.

Сцеженное грудное молоко необходимо вылить, если оно небезопасно для ребенка:

- грудное молоко в бутылочке или контейнере/пакете, которые не соответствуют санитарным нормам
- грудное молоко, которое достали из холодильника более часа назад
- бутылочка с грудным молоком, которая находилась вне холодильника более часа

Охлажденное или замороженное грудное молоко можно принести из дома в учреждение в термосумке, если температура окружающего воздуха не выше 86°F (30°C) и общее время нахождения вне холодильника не превышает 2 (двух) часов.

Виды контейнеров для хранения грудного молока

- Твердые пластиковые или стеклянные контейнеры с плотно прилегающей крышкой
- Специальные пакеты для заморозки и хранения грудного молока
- Одноразовых вкладышей в бутылку недостаточно

Хранение грудного молока

- Перед тем как убрать на хранение, на все грудное молоко нужно наклеить этикетки
- На этикетках следует указать имя и фамилию ребенка, дату и время сцеживания молока
- Хранение молока в объемах по 60–120 мл (2–4 унции) поможет уменьшить количество отходов
- Неиспользованное сцеженное грудное молоко следует выбрасывать через 48 часов при хранении в холодильнике или через три месяца при глубокой заморозке при температуре 0°F (-18°C)



Дополнительная информация

- Оставшееся замороженное грудное молоко, которое размораживалось в холодильнике, должно быть использовано в течение 24 часов. Повторная заморозка недопустима.
- Все оставшееся после кормления молоко следует выбросить.
- Замороженное грудное молоко необходимо размораживать под проточной холодной водой или в холодильнике. Не используйте микроволновую печь для нагревания грудного молока.
- Грудное молоко матери должно быть использовано только для кормления ее ребенка.

Указания по приготовлению детской смеси

Лучше всего, если семья каждый день приносит для своего ребенка индивидуальные маркированные бутылочки с детской смесью. Закрытые бутылочки следует приносить в учреждение каждый день, и каждый вечер их следует возвращать домой.

Если требуется готовить смесь, для здоровья младенцев очень важно, чтобы смесь была правильно приготовлена и хранилась при правильных условиях. В бутылочки со смесью могут попасть микробы:

- с рук, из носа или рта человека, который готовил бутылочку
- со стола или рабочей поверхности
- если бутылочку недостаточно тщательно помыли
- если при приготовлении смеси использовали недостаточно чистую воду
- если смесь хранилась слишком долго
- если бутылочка стояла слишком долго при комнатной температуре, в нагревателе для бутылочек или крок-поте



Сухая смесь, которую обеспечивают родители или учреждение, должна быть в запечатанной заводской упаковке. Это должна быть смесь того же производителя, что используется дома, в той же концентрации и в готовом к употреблению виде, либо приготовленная согласно указаниям производителя, используя воду из источника, соответствующего нормам Департамента здравоохранения.

В точности следуйте указаниям производителя для данного вида смеси. Слишком разбавленное или слишком концентрированное молоко может иметь ненадлежащую питательную ценность для ребенка, а также может быть опасно для его здоровья.

Безопасное обращение с детским питанием и бутылочками

- Перед приготовлением смеси или питания тщательно вымойте руки.
- Тщательно вымойте бутылочку для кормления, соску, колпачок и все остальные приспособления чистой водой с жидким моющим средством.
- Проведите санитарную обработку всех предметов в посудомоечной машине или в кипящей воде в течение одной (1) минуты.
- Храните приспособления в чистых закрытых контейнерах.
- Используйте воду из источника, соответствующего нормам Департамента здравоохранения.
- Дайте холодной воде стечь из крана в течении не менее одной (1) минуты перед тем, как использовать воду для приготовления смеси. **Никогда не пользуйтесь горячей водой из-под крана — в ней может содержаться свинец из труб или кранов.**
- Прокипятите воду в течение одной (1) минуты и добавьте в смесь или сохраните в чистом контейнере для дальнейшего использования.
- Наденьте на соску бутылочки защитный колпачок или накройте подготовленную бутылочку.
- Заранее приготовленную смесь необходимо хранить в холодильнике и использовать в течение 24 часов. Если смесь из холодильника не использована в течение 24 часов, вылейте ее.
- Наклейте на бутылочки этикетки с указанием полного имени ребенка и даты приготовления смеси. На оставшуюся смесь наклейте этикетку с указанием полного имени ребенка и даты вскрытия упаковки со смесью. Этикетка не должна отклеиваться при контакте с водой или руками.
- Плотнo закрывайте крышку емкости с сухой смесью после каждого использования. Храните ее в сухом и прохладном месте. Сухую смесь нельзя использовать после истечения указанного срока хранения.
- Открытую емкость с готовой к употреблению или концентрированной смесью следует закрыть и убрать в холодильник; неиспользованную смесь выбросить через 48 часов.
- Бутылочки следует нагревать под проточной теплой водой из-под крана или в емкости с теплой водой при температуре не выше 120°F (49°C).
- Бутылочки нельзя оставлять в емкости с водой для нагревания дольше 5 (пяти) минут.
- Не держите ребенка на руках, когда вынимаете бутылочку из горячей воды, чтобы не обжечь его брызгами.
- После нагревания смеси осторожно перемешайте ее и проверьте температуру, прежде чем кормить ребенка.
- Никогда не оставляйте смесь при комнатной температуре или в подогревателе.
- Смесью в бутылочках, которые уже использовались для кормления, нельзя использовать повторно, т.к. она уже загрязнена слюной и бактериями.
- Прекратите пользоваться бутылочкой, если время кормления из нее уже превышает час, или бутылочка находилась вне холодильника более одного часа.



Мед и сироп в детских центрах

По причине младенческого ботулизма не следует давать какие-либо необработанные сельскохозяйственные продукты, включая мед и кукурузный сироп, детям до одного (1) года.



Стульчики для кормления

С подносами стульчиков для кормления необходимо обращаться как с посудой. После каждого использования удалите остатки пищи, затем вымойте, ополосните и проведите санитарную обработку стульчиков. Прежде чем убрать стульчик на хранение, дайте ему высохнуть на (см. [Приготовление раствора для санитарной обработки](#)).



Ремень безопасности, которым оснащен стульчик, следует мыть и подвергать санитарной обработке по мере необходимости, но не реже одного раза в неделю. Это можно сделать сняв ремни или распылив на них одобренный раствор для санитарной обработки.

Когда подносы стульчиков не используются, следует принимать меры профилактики от перекрестного загрязнения. Это можно сделать, убрав подносы в шкаф, где хранятся только относящиеся к продуктам питания предметы, или любым другим методом, одобренным вашим местным Департаментом здравоохранения.

Способы подачи еды

Подача еды по-семейному в детских учреждениях

Определение: Подача еды по-семейному

- 1) Воспитатели подают еду всем детям, сидящим за столом.
- 2) Дети сами накладывают себе еду из сервировочных блюд, пользуясь сервировочными приборами.
- 3) Пища готовится на кухне индивидуальными порциями, а дети обслуживают себя сами.



Обязательные правила только для сертифицированных детских учреждений и детских центров Для подачи еды по-семейному, когда пищу приносят к столу в

больших количествах и раскладывают по тарелкам, сертифицированное детское учреждение семейного типа или детский центр должны иметь письменный план, утвержденный местным Департаментом здравоохранения. План должен содержать, по крайней мере, следующие пункты:

- 1) Все сотрудники, занимающиеся приготовлением и подачей еды, должны иметь действующий сертификат по работе с продуктами питания.
- 2) Все лица, накрывающие на стол или употребляющие пищу, должны вымыть руки до и после еды.
- 3) Перед подачей на стол пищу нельзя оставлять при комнатной температуре ни на кухне, ни в столовой.
- 4) Перед подачей детям горячих блюд необходимо поддерживать температуру не ниже 140°F (60°C), а при подаче холодных блюд — не выше 41°F (5°C) (такая температура рекомендована DELC).
- 5) До подачи на стол вся пища, посуда и кухонные принадлежности должны быть накрыты.
- 6) Для каждого стола должна быть своя сервировочная порция.
- 7) Сервировочные приборы должны отличаться от индивидуальных приборов.
- 8) Детям с недомоганием следует подавать пищу, соблюдая меры предосторожности для профилактики распространения заболевания, например, использовать одноразовые тарелки, чашки и приборы, либо не сажать их за общий стол.
- 9) За детьми следует присматривать, чтобы они не делились едой друг с другом.
- 10) Если дети захотят добавки, то добавку может сервировать взрослый, или дети могут это сделать сами под наблюдением взрослого.
- 11) Блюда, которые подали к столу и не съели, необходимо выбросить.

Обеды и снеки, принесенные из дома



На обедах и снеках, которые ребенок приносит из дома или других мест (магазин или ресторан), необходимо указать имя ребенка и дату. Все продукты питания, принесенные из дома, должны быть выброшены через 36 часов.

Все потенциально опасные продукты необходимо хранить при температуре не выше 41°F (5°C) или не ниже 140°F (60°C). Для молока, супа и других подобных продуктов можно использовать термоконтейнеры.

Пища, предназначенная для употребления всеми детьми, должна быть приготовлена в заводских условиях (например, угощения для праздников и вечеринок, сладости и т. д.). Не допускайте, чтобы дети делились друг с другом едой, принесенной из дома.



Все потенциально опасные продукты питания должны храниться в холодильнике. Температура воздуха в холодильнике должна поддерживаться на уровне не выше 41°F (5°C) и измеряться точным спиртовым термометром палочного типа. Если пудинги и другие продукты, приготовленные с использованием молока или яиц, не помещены в термоконтейнер, их следует хранить в холодильнике.

Питание в учреждениях без кухни, соответствующей нормативным требованиям

только для детских центров

Учреждения, в которых нет прямого доступа к отдельной раковине для мытья рук

- Еду и напитки, которые требуют подготовки перед подачей, запрещается хранить в учреждении без кухни, соответствующей нормативным требованиям. Такая подготовка включает мытье фруктов и овощей, нарезку, приготовление сока из концентрата, смешивание, кулинарную обработку и выпекание.
- Все снеки и напитки должны быть расфасованы порциями в индивидуальных заводских упаковках.
- Емкости и упаковки, размер порций в которых рассчитан более чем на одного человека, запрещается использовать или хранить в учреждениях без раковины для мытья рук.
- Все расфасованные порциями продукты должны храниться в шкафу, используемом только для продуктов.
- В таком учреждении не разрешается использовать или хранить кухонные принадлежности, которые требуется мыть. Требуемые мытья принадлежности включают консервные и кухонные ножи, кувшины для воды и др.
- Перед подачей и употреблением пищи дети и персонал должны помыть руки.

Учреждения, в которых есть прямой доступ к раковине для мытья рук

- Еду и напитки, которые требуют подготовки перед подачей, запрещается хранить в учреждении без кухни, соответствующей нормативным требованиям. Такая подготовка включает мытье фруктов и овощей, нарезку, приготовление сока из концентрата, смешивание, кулинарную обработку и выпекание.
- Перед подачей еды персонал обязан тщательно вымыть руки в раковине для мытья рук.
- Все поверхности, на которых подаются снеки и напитки, перед подачей еды необходимо вымыть, ополоснуть и обработать раствором для санитарной обработки.
- Снеки и напитки из емкостей и упаковок, размер порций в которых рассчитан более чем на одного человека, можно подавать в классах или детских учреждениях с раковинами для мытья рук.
- Снеки и напитки следует подавать непосредственно перед употреблением.
- В таком учреждении нельзя хранить кухонные принадлежности многоразового использования. Такие принадлежности включают консервные ножи, кувшины для сока и любые другие принадлежности, которые нужно мыть, ополаскивать и подвергать санитарной обработке после каждого использования.
- Одноразовые кухонные принадлежности для подачи снеков и напитков следует использовать только один раз и выбрасывать после использования.
- Перед приемом пищи дети должны помыть руки.
- Еду, которая была подана детям, но не съедена во время перекуса, необходимо выбросить.
- Открытые упаковки с едой, которые не подавались на стол и не были загрязнены, необходимо поместить в герметичный одноразовый контейнер с подписанной датой.
- Продукты и напитки должны храниться в шкафу, используемом только для еды и кухонных принадлежностей.

Привлечение детей к приготовлению пищи



Приготовление пищи вместе с детьми разрешено только при выполнении следующих условий (дети и воспитатели с любыми симптомами заболевания не допускаются).

В детском учреждении должны быть надлежащие помещения для приготовления и хранения продуктов питания. Для приготовления пищи должно быть отведено специальное, прошедшее санитарную обработку, место. Приготовленную детьми пищу запрещается предлагать для продажи. Дети допускаются только к тем продуктам и ингредиентам, которые они сами будут есть.

Воспитатели детского учреждения обязаны...

- иметь действующий сертификат по работе с продуктами питания.
- заранее готовиться к кулинарным мероприятиям.
- до начала мероприятия подготовить все необходимое для санитарной обработки.
- изучить правила и процедуры для санитарной обработки и безопасного использования продуктов питания и ознакомить с ними детей и других воспитателей.
- сопровождать детей к месту мытья рук, чтобы помочь сделать это правильно.
- собрать необходимые продукты, ингредиенты и оборудование.
- каждому ребенку, участвующему в кулинарном мероприятии, выдать отдельные емкости.
- руководить детьми; постоянно наблюдать и непосредственно участвовать в приготовлении пищи.

В кулинарных мероприятиях запрещается использовать

- сырое мясо
- рыбу и птицу
- яйца (можно использовать пастеризованные заменители яиц)

Другие рекомендации

- Детям нельзя делиться выданными продуктами и выносить приготовленную еду или ингредиенты за пределы класса или учреждения.
- Готовый продукт может раздавать только воспитатель детского учреждения.

Уборка

- Воспитатели детского учреждения должны помочь детям убрать за собой и наблюдать за этим процессом.
- Все одноразовые принадлежности, посуду и неиспользованные ингредиенты необходимо выбросить в отведенное место.
- Всю многоразовую посуду, оборудование, использованные при подготовке продуктов и приготовлении пищи поверхности необходимо отскоблить, вымыть, ополоснуть, провести санобработку и высушить.

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

- 1) Как можно подавать еду маленьким детям? ([Безопасное обращение с детским питанием и бутылочками](#))

- 2) Если бутылочки и тренировочные чашки приносят из дома, что должно быть написано на каждой этикетке, которую необходимо на них приклеить? ([Безопасное обращение с детскими бутылочками и тренировочными чашками и их хранение](#))

- 3) Перечислите разрешенные емкости для хранения грудного молока. ([Кормление грудным молоком и его хранение в детском учреждении](#))

- 4) Сколько дней можно хранить грудное молоко при температуре 41°F (5°C)? ([Кормление грудным молоком и его хранение в детском учреждении](#))

- 5) Как следует размораживать грудное молоко? ([Кормление грудным молоком и его хранение в детском учреждении](#))

Методы безопасного хранения

Мы хотим, чтобы вся наша пища была здоровой и безопасной. В этом разделе рассказано, как безопасно хранить и использовать продукты питания.

Хорошим продуктам нужны хорошие условия хранения

- Не храните продукты питания на полу или близко к полу.
- Храните продукты так, чтобы они не привлекали грызунов и насекомых.
- Храните продукты отдельно от лекарств, химикатов и чистящих средств.
- Храните чистящие средства, химикаты и лекарства под замком, который дети не смогут открыть.
- Храните еду в контейнерах для пищевых продуктов.

Перекрестное заражение

Перекрестное заражение происходит, когда микробы из сырых или немых продуктов попадают на другие продукты, которые готовы к подаче на стол, или которые больше не будут подвергаться кулинарной обработке. Перекрестное заражение также может произойти из-за немых рук, грязных кухонных принадлежностей и емкостей для приготовления пищи.

Защитите продукты питания от перекрестного заражения

В обязанности лиц, имеющих допуск к работе с продуктами питания, входит предотвращение перекрестного заражения и обеспечение безопасности продуктов. Способы предотвращения перекрестного заражения (примеры):

- Храните сырое мясо, рыбу, яйца и птицу на нижних полках холодильника.
- Не допускайте, чтобы жидкость с сырого мяса, рыбы, яиц или птицы стекала на продукты, которые до подачи на стол больше не будут подвергаться кулинарной обработке.
- Разные сорта сырого мяса храните отдельно друг от друга.
- Храните немые и сырые продукты отдельно от готовых к употреблению.
- Мойте руки после работы с сырым мясом, прежде чем перейти к работе с продуктами, которые перед употреблением больше не будут подвергаться кулинарной обработке.
- Никогда не храните продукты, которые больше не будут подвергаться кулинарной обработке перед подачей на стол, в одном контейнере с сырым мясом, рыбой или птицей.

Защитите продукты питания от загрязнения

- Мойте руки перед работой с продуктами питания.
- Мойте, ополаскивайте и проводите санобработку поверхности для нарезания продуктов, а также все кухонные принадлежности и ножи, каждый раз после работы или перед подготовкой нового продукта.
- Кухонные тканевые полотенца, которые вы использовали для протирки поверхностей после работы с сырым мясом, храните отдельно от полотенец для других целей.
- Для перемешивания пищи пользуйтесь специальными кухонными принадлежностями.
- Чтобы попробовать блюдо, каждый раз пользуйтесь чистой ложкой или вилкой.
- Нерасфасованные продукты храните в закрытых контейнерах с соответствующими этикетками.
- Ручки половников и щипцов не должны погружаться в еду.
- При раздаче еды пользуйтесь чистыми приборами, а не руками.
- Другие рекомендации смотрите в разделе, посвященном санитарной обработке.

Проверка знаний

Впишите свои ответы на контрольные вопросы.

1) Где следует хранить чистящие и ядовитые средства относительно продуктов питания? ([Методы безопасного хранения](#))

2) Безопасно ли использовать чистые мешки или контейнер для мусора для хранения продуктов питания? ([Методы безопасного хранения](#))

3) Что такое перекрестное заражение? ([Перекрестное заражение](#))

4) В каком месте холодильника следует хранить сырое мясо? ([Защитите продукты питания от перекрестного заражения](#))

5) Перечислите пять способов предотвращения перекрестного заражения. ([Защитите продукты питания от перекрестного заражения](#))

- 1.

- 2.

- 3.

- 4.

- 5.

Первая помощь, если человек подавился

Взрослый человек в сознании

Если человек не может дышать, откашляться или говорить...

- 1) Спросите: «Вы подавились?» — и предложите помощь. Если человек задыхается, наберите 9-1-1 или номер местной экстренной службы.
- 2) Окажите первую помощь человеку, который подавился.
 - Встаньте позади него.
 - Обхватите его руками вокруг талии.
 - Одну руку сожмите в кулак. Расположите кулак (большой палец сбоку) посередине живота пострадавшего, чуть выше пупка и ниже ребер.
 - Захватите свой кулак другой рукой.
 - Надавите на живот быстрым направленным вверх толчком.
- 3) При необходимости повторите.



Ребенок или младенец

Если младенец или ребенок дышит...

Младенец или ребенок дышит и продолжает говорить или кашлять.

Затем...

Поощряйте продолжать кашель и оставайтесь рядом с пострадавшим, чтобы отреагировать, если его состояние ухудшится.

Если у младенца или ребенка неэффективный кашель...

У младенца или ребенка наблюдается неэффективный кашель, высокие аспирации и неспособность говорить или плакать.

Затем...

Позвоните 9-1-1 и немедленно начните процедуру обструкции дыхательных путей, описанную ниже.

Попросите кого-нибудь набрать 9-1-1, чтобы позвонить в службу неотложной медицинской помощи.

Ребенок в сознании (старше 1 года)

Чтобы удалить инородный предмет из дыхательных путей ребенка, выполняйте толчки в живот.

- 1) Встаньте или опуститесь на одно колено позади ребенка.
- 2) Расположите кулак (большой палец сбоку) чуть выше пупка ребенка, захватите кулак другой рукой.
- 3) Выполняйте серию быстрых направленных вверх толчков, пока инородное тело не будет удалено из дыхательных путей, или пока ребенок не потеряет сознание.

Младенец в сознании (младше 1 года)

Чтобы удалить инородный предмет из дыхательных путей младенца, выполните 5 ударов по спине и 5 толчков в грудную клетку.

- 1) Положите ребенка себе на руку, поддерживая его голову и шею, лицом вниз, и упритесь рукой на свое колено. Голова ребенка должна находиться ниже туловища.
- 2) Выполните пять ударов по спине ребенка, так чтобы основание ладони приходилось на область между лопатками.
- 3) Переверните ребенка, удерживая его между своими ладонями и предплечьями, и положите на спину. Голова должна располагаться ниже туловища. Поставьте 2–3 пальца на середину грудной клетки ребенка и выполните пять толчков грудной клетки. Пальцы при каждом толчке должны углубляться на 1,5–2,5 см ($\frac{1}{2}$ – 1 дюйм).
- 4) Повторяйте удары по спине и толчки в грудную клетку, пока инородное тело не будет удалено из дыхательных путей, или пока ребенок не потеряет сознание.



СЛОВО	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
Вирусы	Это микроорганизмы, которые размножаются только внутри живой клетки. Чтобы человек заболел, достаточно попадания в организм незначительного количества вирусов. Многие вирусы легко передаются, если недостаточно тщательно мыть руки, особенно брать руками еду после посещения туалета
Воспалившаяся рана	Порез или ожог с припухлостью, покраснением или нагноением
Санитарная обработка	Последний шаг к удалению бактерий с только что очищенных поверхностей, контактирующих с пищевыми продуктами. Во многих местах для дезинфекции оборудования и посуды используют раствор, состоящий из одной чайной ложки отбеливателя на один галлон воды.
Соблюдение температурного режима	Контроль температуры позволяет сохранять пищу достаточно горячей или холодной, чтобы предотвратить рост бактерий.
Термометр для холодильника	Термометр хранят в самом теплом отделении холодильника. Этот термометр поможет вам узнать, достаточно ли холодно в холодильнике.
Термометр с металлическим щупом	Пищевой термометр, используемый для измерения температуры пищи.
Бактерии	Это одноклеточные микроорганизмы, которые размножаются в больших количествах, если пища дольше 4 часов хранится в опасном диапазоне температур.
Болезнь пищевого происхождения	Болезнь, вызванная микробами в пище или их токсинами пищевое отравление.
Горячий Холдинг	Поддержание пищи горячей после того, как она была правильно приготовлена или разогрета. Еда должна поддерживать температуру 140°F (60°C) или выше.
Двойное мытье рук	Процесс, при котором руки намыливают в теплой воде с мылом в течение 15–20 секунд, а потом повторяют еще раз. Руки вытирают бумажным или одноразовым тканевым полотенцем (выпускаются в рулонах), либо пользуются воздушной сушилкой.
Калибровка	Калибровка термометра означает проверку его точности и корректировку, если он не показывает правильную температуру.
Контейнер для пищевых продуктов	Означает, что контейнер был изготовлен специально для хранения продуктов питания
Опасный диапазон	Это температурный диапазон пищи от 41°F (5°C) до 140°F (60°C). Он называется опасным, потому что при такой температуре быстро размножаются бактерии. Согласно рекомендациям DELC температура не должна превышать 41°F (5°C).
Охлаждение	Процесс, при котором горячее блюдо становится холодным. Охлаждение должно происходить в течение шести часов, при этом в течение 2 часов температура должна снизиться с 140°F (60°C) до 70°F (21°C), затем, в течение следующих 4 часов — с 70°F (21°C) до 41°F (5°C).
Паразиты	Крошечные черви, живущие в рыбе, мясе и организме человека
Перекрестное заражение	Когда микробы из одного продукта попадают в другой продукт, обычно из сырого мяса в готовые к употреблению продукты.
Пищевой термометр	Зонд или термометр с металлическим стержнем, используемый для измерения температуры пищи.
Потенциально опасные продукты питания	Это влажные, богатые белком продукты, на которых размножаются бактерии при температуре от 41°F (5°C) до 140°F (60°C).
Разогревание	Процесс приготовления холодной пищи горячей. Пища должна быть нагрета с 41°F (5°C) до 165°F (74°C) в течение двух часов.
Указание даты	На приготовленных потенциально опасных продуктах питания, которые планируется хранить в холодильнике более 24 часов, необходимо указать дату приготовления или дату, когда нужно выбросить неиспользованный продукт
Химикаты	В этой книге химические вещества называются ингредиентами чистящих, дезинфицирующих средств или пестицидов, которые при употреблении в пищу вызывают заболевания у взрослых и детей.
Холодное удержание	Холодная выдержка — это когда вы сохраняете пищу холодной, используя охлаждение или лед.

Пробный тест

Этот тест дает вам представление о тестировании для получения сертификата по работе с продуктами питания.

Ответы на вопросы вы можете искать в этом руководстве. Тест для получения сертификата состоит из 32 вопросов. Для его успешной сдачи вам потребуются знания, перечисленные в результатах обучения на страницах 6–10 данного руководства.

Для каждого вопроса выберите только один ответ.

- 1) **Какое из перечисленных утверждений правильное? Коснувшись говяжьего фарша, обязательно нужно:**
 - A) Протереть руки дезинфицирующей салфеткой
 - B) Воспользоваться санитайзером для рук
 - C) Вымыть руки
 - D) Погрузить руки в емкость с раствором для санитарной обработки
- 2) **В каких случаях необходимо мыть руки дважды?**
 - A) После чихания или кашля
 - B) После прикосновения к сырому мясу
 - C) После еды
 - D) Варианты A и C
- 3) **Как правильно мыть руки?**
 - A) Используя мыло и проточную воду, потереть руки друг об друга в течение 15– 20 секунд
 - B) Используя санитайзер и проточную воду, потереть руки друг об друга в течение 15– 20 секунд
 - C) Используя мыло и проточную воду, потереть руки друг об друга в течение 5– 10 секунд
 - D) Используя санитайзер и проточную воду, потереть руки друг об друга в течение 5– 10 секунд
- 4) **Одноразовые перчатки можно носить, если:**
 - A) Вы используете одну пару перчаток для работы с деньгами и с продуктами питания
 - B) Вы моете руки и меняете (выбрасываете) перчатки, прежде чем перейти к другому действию
 - C) Вы меняете (выбрасываете) перчатки каждые несколько часов или, как минимум, раз в день
 - D) Сначала вы надуваете перчатку, чтобы ее было легче надеть
- 5) **Если у вас заболело горло или началась диарея, вам нужно:**
 - A) Прийти на работу и предупредить коллег, что вы можете их заразить
 - B) Позвонить начальнику и сообщить, что вы заболели
 - C) Принять лекарство для снятия симптомов и прийти на работу
 - D) Ничего никому не говорить и продолжать работать
- 6) **Как лучше всего проверить температуру продукта?**
 - A) Использовать инфракрасный термометр
 - B) Использовать термометр для духовки
 - C) Использовать пищевой термометр
 - D) Использовать термометр для холодильника
- 7) **Приготовление пищи за несколько часов до употребления может быть небезопасно по следующей причине:**
 - A) При неправильной температуре в пище могут размножаться бактерии
 - B) Блюдо может потерять свой аромат, цвет и общее качество
 - C) Блюдо может потерять свою питательную ценность
 - D) Объем холодильников ограничен
- 8) **Лед, который используется для поддержания низкой температуры продуктов на салатной стойке или на витрине:**
 - A) Должен быть насыпан вровень с продуктом, выложенным в лоток или на блюдо
 - B) Должен быть насыпан под пищевой контейнер по всей длине
 - C) Должен начать таять — это означает, что он действительно сохраняет низкую температуру пищи
 - D) Должен использоваться в напитках, чтобы уменьшить количество отходов
- 9) **Какое из перечисленных утверждений правильное?**
 - A) Чистый контейнер, в котором раньше было моющее средство, можно использовать для хранения большинства продуктов
 - B) Новый контейнер для сбора грязной посуды можно использовать для хранения большинства продуктов питания
 - C) Новый контейнер для мусора можно использовать для хранения большинства продуктов питания
 - D) Контейнер для пищевых продуктов можно использовать для хранения большинства продуктов питания

10) Открытые упаковки сметаны, молока и (или) сливочного масла:

- A) Можно использовать за столом одного ребенка, а затем передавать на другой стол
- B) Необходимо вернуть в кухню и хранить в холодильнике, когда не используются
- C) Необходимо выбросить после того, как ребенок ими воспользовался
- D) Все указанные варианты неправильные

11) Какова важная причина мытья, ополаскивания и санитарной обработки разделочных досок?

- A) Устранение запаха и вкуса, который могут приобрести другие продукты
- B) Разделочная доска будет лучше выглядеть и дольше прослужит
- C) Профилактика переноса микробов с одного продукта на другой
- D) Другие продукты могут приобрести вкус лука или чеснока, также туда может попасть их сок

12) Какова самая низкая температура, при которой нужно держать горячие блюда на мармите (паровой бане), не нарушая правил безопасности?

- A) Горячими - 140°F (60°C)
- B) Горячими - 130°F (54°C)
- C) Горячими - 120°F (49°C)
- D) Горячими - 165°F (74°C)

13) Какова самая высокая температура, при которой следует держать холодные блюда на салатной стойке, не нарушая правил безопасности?

- A) Холодными - 51°F (10°C)
- B) Холодными - 65°F (18°C)
- C) Холодными - 41°F (5°C)
- D) Холодными - 55°F (13°C)

14) До какой температуры необходимо довести пищу при разогревании?

- A) Разогревание - 155°F (68°C)
- B) Разогревание - 140°F (60°C)
- C) Разогревание - 165°F (74°C)
- D) Разогревание - 160°F (71°C)

15) До какой минимальной температуры необходимо довести блюдо из говяжьего фарша, прежде чем подавать на стол?

- A) Говяжий фарш - 155°F (68°C)
- B) Говяжий фарш - 150°F (65°C)
- C) Говяжий фарш - 140°F (60°C)
- D) Говяжий фарш - 130°F (54°C)

16) До какой минимальной температуры необходимо довести блюдо из курицы, прежде чем подавать на стол?

- A) Курица - 160°F (71°C)
- B) Курица - 165°F (74°C)
- C) Курица - 155°F (68°C)
- D) Курица - 140°F (60°C)

17) До какой минимальной температуры необходимо довести блюдо из других видов мяса и рыбы, прежде чем подавать на стол?

- A) Другие виды мяса и рыба - 130°F (54°C)
- B) Другие виды мяса и рыба - 104°F (40°C)
- C) Другие виды мяса и рыба - 145°F (63°C)
- D) Другие виды мяса и рыба - 140°F (60°C)

Ответы на практический тест

- 1) C
- 2) D
- 3) A
- 4) B
- 5) B
- 6) D
- 7) C
- 8) A
- 9) A
- 10) C
- 11) D
- 12) A
- 13) C
- 14) C
- 15) A
- 16) B
- 17) C

CCLD-0740 (1/2024)

