

## Livsmedelshantering Omsorgsförvaltningen

**Syftet:** Grundläggande kunskaper i hantering av livsmedel samt få förståelse varför du ska följa verksamhetens egenkontrolls program.

### Vad är livsmedelshygien?

- Livsmedelshygien är allt det vi gör för att säkerställa att maten vi serverar är hälsosam och säker.
- Inom alla verksamheter som hanterar mat eller livsmedel gäller livsmedelslagen.
- Livsmedelslagen är till för att skydda konsumenter från att bli sjuka, skadade eller på annat sätt drabbas av ohälsa på grund av maten man äter.
- Du som i ditt arbete hanterar livsmedel har ett stort ansvar gentemot dina matgäster.
- Om maten som serveras är säker eller inte beror på dig och hur du hanterar maten.
- Det är därför viktigt att du känner till vilka hygienregler som gäller och att det i verksamheten finns goda rutiner för hur livsmedel ska hanteras.

### Vad skulle kunna hända om vi inte har en säker livsmedelshantering?

Det finns tre typer av riskfaktorer att ta hänsyn till: Biologiska, Kemiska och fysikaliska.

- **Biologiska** risker innebär sjukdomsframkallande bakterier sporbildande bakterier virus och svampar. För mycket bakterier virus eller svamp eller fel sorts bakterier på fel ställe kan göra oss sjuka.
- **Kemiska** risker skulle tex kunna vara rengöringsmedel, desinfektionsmedel smörjmedel eller ämnen som kan framkalla allergier. Kemikalier i maten kan göra oss sjuka och om en allergisk person får i sig något den inte tål kan den bli allvarligt sjuk.
- **Fysikaliska** risker kan tex vara hår, smycken, glas eller annat som vi inte vill ha i vår mat.

## Hur vi får en så säker livsmedelshantering som möjligt?

- Tvätta händerna ofta.  
  
Tvätta händerna:
  - Innan du ska börja hantera livsmedel
  - När du byter arbetsmoment
  - Efter toalettbesök
  - När du har ätit något
  - Om du nyst, hostat eller snutit dig
  - Om du snusat eller varit ute och rökt
- Använd förkläde, men det får bara användas i köket.
- Undvik att ta med fingrarna i håret eller i ansiktet efter det du tvättat händerna.
- Ta av dig ringar, armband, klocka. I smycken samlas bakterier som riskerar att hamna i maten. Och om ett smycke går sönder då innebär det en fysikalisk risk.
- Håll naglarna korta, rena och fria från konstgjorda material. Om du har sår utslag eller eksem på händerna ska du använda engångshandskar.
- Använd redskap när du hanterar maten. Undvik att ta med händerna.
- Skilj på maträtter som ska tillagas och maträtter som inte ska tillagas. Olika maträtter ska hanteras på olika ytor/skärbrädor och med olika redskap.
- Om du är sjuk eller skadad eller tror dig att du bär på en smitta så ska du inte arbeta med livsmedel. Om du är osäker på hur du ska göra prata med din chef.

### **Livsmedelshantering kall mat**

- Ha för vana att kolla igenom kylskåpet dagligen.
- Se också över att det är rent och snyggt innan det kommer nya varor.
- Kontrollera utgångsdatum, utseende och lukt på varorna.
- All mat som förvaras i kyl och frys skall vara uppmärkt med datum och innehåll. Var noga med att märka upp sådant som inte ligger i sin originalförpackning, inkl. tillagad mat som sparas i kylskåp eller frys.
- Kall mat skall förvaras i kyl och övertäckt eller i stängda förpackningar. Om du ändå hittar något som är dåligt eller kladdigt kassera då de varorna.
- Temperaturen i kylskåpet ska max vara +8 °C. I frysen ska det minst vara -18°C Dokumentera mätningen en gång i veckan i egenkontrollspärmen.

### **Vad gör du med maten om kylan eller frysen går sönder?**

- Om kylskåpet går sönder ska du mäta temperaturen på känsliga livsmedel som finns i kylan tex köttpålägg, mjölk och kalla såser. Är den uppmätta temperaturen 2°C mer än förvaringsanvisningen ska livsmedels kastas. Åtgärderna ska dokumenteras i egenkontrollspärmen.
- Om frysen går sönder ska du mäta temperaturen på de livsmedel som ligger i frysen. Om temperaturen inte överstiger plus 8°C går det bra att använda livsmedlet inom 24 timmar. Lägg dem i kylskåp fram tills att de ska användas. Åtgärderna ska du dokumentera i egenkontrollspärmen.

### **Varumottagning kall mat**

- När du tar emot varor på din enhet kontrollera så att förpackningarna är hela, ren och märkta med datum.
- Kontrollera temperaturen på ankommande kyl och frysvaror med hjälp av en termometer med insiktsgivare. Mät temperaturen mellan två förpackningar så slipper du göra hål i något av livsmedlen.
- Kylvaror får inte vara varmare än 10°C när de kommer till enheten.
- Frysvaror får inte var varmare än minus 15°C.
- Skulle det vara något fel på varorna ta kontakt med leverantören.
- Dokumentera mätningarna i egenkontrollspärmen en gång i veckan.

### **Varumottagning och livsmedelshantering varm mat**

- När värmevagnen kommer till köket ska stickkontakten sättas direkt i uttaget.
- Mät temperaturen i mitten av maträtten eller där livsmedlet är som tjockast.
- Varm mat ska hålla minst 60°C då den kommer från köket.
- Återuppvärmd mat ska hålla minst 70°C.
- Om temperaturen skulle var för låg ta kontakt med tillagningsköket.
- Ingen mat får återupphetas mer än en gång. Mat från Älgvägen t.ex. som värmts på avdelningen får inte sparas och återuppvärmas på nytt, utan det som värmts och blivit över måste kasseras. Värm således inte all mat samtidigt, utan värm i omgångar. Genom att inte värma all mat på en gång kan man ta tillvara på mat som inte går åt och minska matsvinnet. Behöver någon äta sin måltid vid senare tillfälle behöver man lägga undan en ouppvärmd portion.
- Dokumentera temperaturmätningen i egenkontrollspärmen en gång i veckan.

## Upptining

- Det bästa är om ett fryst livsmedel få tinar långsamt.
- Lägg det i kylan några timmar innan det ska användas.
- När livsmedels har tinats ska det användas inom 24 timmar.
- Snabbupptinade livsmedel ska användas omedelbart.
- Blir det något över ska det kastas. Det har förekommit norovirus (vinterkräksjuka) i importerade frysta hallon. De ska kokas en minut innan de används.

## Hantering av mat vid matbordet

- Duka fram maten så nära inpå serveringstillfället som möjligt.
- Använd kylbrickor vid servering av kall mat.
- Mat får max varmhållas i två timmar.
- Efter måltiden ska all mat som varit framme på bordet kastas. Så därför är det viktigt att bara lägga fram lite i taget, och anpassa portionsstorleken efter individen.

## Laga mat tillsammans

- Om andra personer deltar vid matlagningen gäller samma hygienregler för dem som för dig som personal.
- Även de skall använda förkläde och var noga med handhygien.
- Du som personal har ansvaret för att hanteringen skötes på ett säkert sätt.

## Specialkost

- När du gör iordning mat till någon med överkänslighet/allergi är det viktigt att läsa ingrediensförteckningar noga och arbeta på rena ytor med rena redskap.
- Se till att allergianpassade livsmedel tex glutenfritt förvaras i slutna förpackningar så de skyddas mot spill från andra livsmedel.

## Beställ lagom mycket varor till köket

- Anpassa beställningar av matvaror till en lagom mängd så att ni har lämplig omsättning i både torrförråd, kyl och frys med tanke på varornas hållbarhet.

## Kalibrering av termometer för kontroll av livsmedel

Det är viktigt att den termometer som används visar rätt temperatur.

Kalibrering av termometer ska därför göras två gånger per år.

Kalibreringen går till så här:  
Kalibreringen ska göras i ett isbad.

1. Fyll en termosflaska med krossad is.
2. Fyll på med kallt vatten till is-nivån.
3. Vänta tio minuter och stick sedan ner givaren i blandningen.
4. Rör om med givaren till temperaturen stannat av. Det tar minst 5 min.
5. Läs av och anteckna i protokollet.
6. Temperaturen ska vara 0 grader. Om temperaturen inte är 0°C ska detta märkas med en klisterlapp på termometern.
7. Ta hänsyn till avvikelsen vid mätning. Om temperaturen avviker mer plus 5°C till minus 5 °C ska en ny termometer inköpas.

## Städ/ Rengöring/ Avfall

- Soppåsar med matavfall ska slängas vid behov men minst en gång om dagen.
- Övrigt avfall ska sorteras och slängas minst en gång per dag. När du hanterar sopor utanför köket ska du inte använda köket skyddskläder. Tvätta alltid händerna efter det att du tömt soporna.
- Kantiner ska alltid tömmas innan de skickas tillbaka till tillagningsköket.
- Porslin bestick och andra tillbehör ska du alltid diska i diskmaskin.
- Kontrollera en gång i veckan att diskmaskinens spolvingar roterar, grovsilen och sidorna på maskinens lucka rengörs.
- Låt disken självtorka i diskmaskinen använd inte handduk.
- Disktrasor används endast i köket. Byt trasor ofta, minst en gång per dag.
- Rengör diskbänkar, mikrovågsugnar och spis vid behov men minst en gång om dagen.
- Golven ska rengöras dagligen.
- I anslutning till köket ska det finnas möjlighet att förvara kökets städutrustning.
- Tänk på att rengöringsutrustningen alltid ska vara ren och endast användas i köket.
- Undvik att förvara saker på golvet för att underlätta städningen.
- Kylan rengörs vid behov men kontrolleras varje dag. Det är lämpligt att städa kylan innan ny leverans kommer. Kylan och frysen ska rengöras grundligt och avfrostas minst en gång per år eller enligt tillverkarens rekommendation. Dokumentera i egenkontrollspärmen.

Källa: SKR