

# God hygien i köket



# Sköt din personliga hygien

## Tvätta alltid händerna och armarna

- Innan du börjar arbetet
- Vid byte av arbetsuppgifter eller efter rast
- Efter toalettbesök
- Efter att du har snutit dig eller hostat

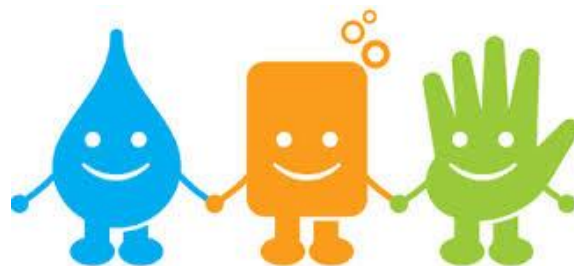
## Eventuella sår och sprickor på händer skall skyddas väl

- Använd t.ex. skyddshandskar och byt dem ofta

## För att inte smitta livsmedlen tänk på att:

- Aldrig smaka av maten med fingrarna
- Inte bära klocka, armband eller ringar när du hanterar oförpackade livsmedel
- Inte ha ringar i t.ex. näsa eller läpp
- Hålla naglarna korta, rena och fria från nagellack
- Använd rätt skyddskläder.

Vid hantering av oförpackade livsmedel även hårskydd



## Färdiglagad mat som ej serveras omedelbart

**Skall varmhållas vid en lägsta temperatur av +60°C**

- Inte hållas varm i mer än 2 timmar

**Eller nedkylas snabbt**

- Använd låga, vida kärl
- Använd nedkylningskyl, vattenbad eller rinnande kallt vatten
- Nedkylning bör pågå som längst 4 timmar

**Nedkylda rätter skall återuppvärmas till minst +70°C i minst 5 minuter**

**Rester**

- Blanda aldrig rester med nylagad mat



## Håll rent i köket!

**Alla utrymmen där livsmedel förvaras och tillreds skall rengöras regelbundet t ex:**

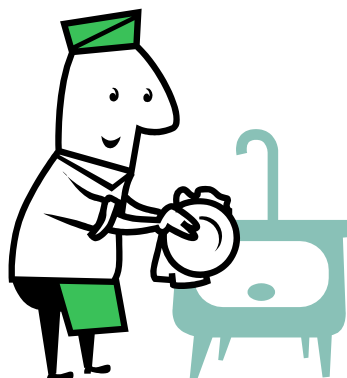
- Lager
- Kyl- och frysrum
- Beredningsbänkar

**Rengöringen underlättas om lokalerna hålls rena**

- Plocka omedelbart upp efter dig när du tappar eller spiller
- Håll arbetsbänkarna rena

**Alla redskap skall vara väl rengjorda**

- Särskild noga med att rengöra knivar och skärbrädor
- Använd olika skärbrädor till olika råvaror
- Byt disktrasor ofta



# Hantera livsmedlen rätt!

## Kontrollera råvarornas kvalitet

### Tänk på den ”obrutna kylkedjan”

- Tillåt aldrig att temperaturen i livsmedlet överskrider den som gäller för varan

## Förvara ömtåliga livsmedel i kyla, under +4°C

### Förvara/hantera följande varor åtskilda

- Mejeriprodukter
- Rått kött
- Värmebehandlat kött
- Fisk och skaldjur
- Grönsaker, rotfrukter och potatis

### Tina upp djupfrysta varor långsamt

- Gärna i kylskåp

## Skölj råa grönsaker noggrant



## Upphetta tillräckligt vid tillagning


- Vid en temperatur av +72°C eller mer dör de flesta bakterierna och virus
- Vid tillagning ska kärntemperaturen i maträtten vara +72°C för att säkerställa avdödning, rör därför i grytor etc.

## Servera tillagad mat genast





# Hygienregler för dig som arbetar med livsmedel

1. Tvätta händerna regelbundet.  
Alltid före arbetets början och efter toalettbesök.
2. Använd rena skyddskläder och hårskydd.
3. Smycken, ringar, armband, och piercing får inte användas vid livsmedelshantering. Naglarna skall vara kortklippta, rena och omålade.
4. Rökning är inte tillåten och snus skall inte användas när man hanterar oförpackade livsmedel.
5. Använd olika skärbrädor för kött, fisk, kyckling och grönsaker. 
6. Kylvaror skall förvaras vid +8° C, gärna kallare, eller den lägre temperatur som märkningen anger. (Ställ in kylskåpet kallare).  
Termometer skall finnas i kylan.
7. Frysta varor tinas i kylskåp.
8. Frysen skall hålla en temperatur på -18° C (eller kallare).  
Termometer skall finnas i frysen.
9. Varmhållningstiden för mat skall ej överstiga 2 timmar.
10. Underrätta arbetsgivaren om du är förkyld, har magbesvär, infekterade sår eller annat som medför en risk att livsmedlen blir otjänliga.

**Du har ett personligt ansvar att hålla en hög standard vad gäller hygien och renlighet.**

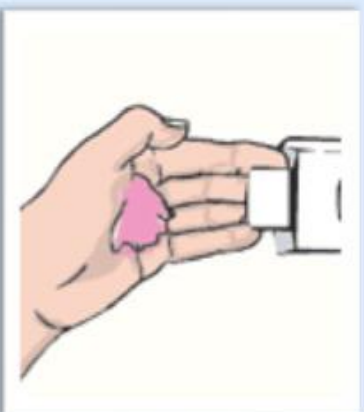


Tagit del av: ..... Datum: .....



1

Blöt händerna



2

Tvål



3

Löddra och skrubba – 20 sek



4

Skölj – 10 sek



5

Stäng av kranen,  
använd gärna papper



6

Torka händerna

Glöm inte bort att tvätta:

- Mellan dina fingrar
- Under dina naglar
- Ovansidan av händerna