

## منشور کاری آشپزخانه های دانشگاه کاشان

### توصیه های لازم راجع به بهداشت فردی کارگران

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

### توصیه های لازم راجع به بهداشت مواد غذایی

- اصول بهداشتی در پاک کردن مواد غذایی رعایت شود.
- جوانه و قسمتهای سبز سبب زمینی، هویج و پیاز به هنگام آماده سازی جدا شود.
- پیاز پوست کننده باید حتما در ظرف درب بسته یا پاکت بسته بندی شود.
- در پخت سبزیها، ابتدا آب را جوش آورده و سپس سبزی را بریزید.
- برای پخت مواد غذایی بهتر است از آب کمتری استفاده شود و جهت حفظ ارزش غذایی آنها، مواد به صورت بخارپز تهیه گردند.
- افزودن سبزی به برنج پس از آبکش کردن برنج صورت گیرد.

- مواد خوراکی پخته شده و آماده مصرف نباید بیش از نیم ساعت در محیط گرم و مربوط آشپزخانه نگهداری شود و بلافاصله بعد از این مدت و سرد شدن غذا حتما به طور در بسته در یخچال نگهداری شود.
- جهت ذوب کردن مواد غذایی منجمد ۴۸-۲۴ ساعت قبل از آماده سازی آن را در یخچال بالای صفر نگهداری کنند.
- باقیمانده غذای پخته شده را خنک نموده (به کمک آب سرد) و در سردخانه ۷-۴ درجه سانتی گراد حداکثر تا ۲۴ ساعت بعد نگهداری نمایند.
- گوشت چرخ کرده باید در یخچال با برودت  $4^{\circ}\text{C}$  حداکثر تا ۱۲ ساعت نگهداری شود.
- از تماس تخم مرغ خام با سایر مواد غذایی و سطوح و لوازم آشپزخانه جدا خودداری شود و از مصرف تخم مرغ ترک دار به دلیل نفوذ آلودگی به داخل آن پرهیز گردد.
- تخم مرغ و غذاهای حاوی آن را در دمای بیش از ۷۰ درجه سانتی گراد طبخ کنید.
- روغن باید در محل خنک و دور از نور، هوا و در ظرف در بسته نگهداری شود.
- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیط های مرطوب خوددا کنسرو ماهی و کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- گوشت مرغ تازه رنگ و بوی طبیعی داشته و پوست آن عاری از چروکیدگی است.
- گوشت مرغ فاسد، تیره، پر خون یا کبود می باشد.
- گوشت مرغ در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به تدریج خاکستری و گاهی سبزرنگ می شود که بایستی در این مواقع از مصرف آن خودداری شود.
- گوشت قرمز باید قبل از مصرف به خوبی شستشو شود.
- از نگهداری شیر پاستوریزه خارج از یخچال خودداری نمایید.
- مواد پخته شده بیش از یک روز در یخچال نگهداری نشود.

### موارد مربوط به دفع زباله

- تلاش شود اصلا زباله در محیط آشپزخانه ریخته نشود.
- در صورت وجود زباله و پس مانده ها بلافاصله جمع آوری و در کیسه های مخصوص ریخته شود.
- زباله ها باید درون کیسه زباله جمع آوری شود.
- ضایعات باید سریعا از آشپزخانه خارج و به صورت صحیح در محل جمع آوری زباله قراردادده شود.

- درب محل جمع آوری زباله باید همیشه بسته نگه داشته شود.
- محل جمع آوری زباله بایستی هر هفته شستشو شود.

### نکات لازم الاجرا به هنگام توزیع غذا

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

### توصیه های مربوط به تجهیزات و وسایل پخت

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

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

- محلی مجزا جهت آلایش گوشت و مرغ خام مجهز به میز کار فایبرگلاس و سطل مخصوص موجود باشد.
- سبزیجات در محلی مجزا شستشو و آماده سازی شود.