

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι  
(Άρθρο 17)  
ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ  
ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΣΧΟΛΙΚΩΝ  
ΚΥΛΙΚΕΙΩΝ

Η υγιεινή στο χώρο του κυλικείου περιλαμβάνει—

- Ατομική καθαριότητα—Προφυλάξεις κατά την προετοιμασία των τροφών.
- Υγιεινή κατά την προετοιμασία και το ψήσιμο των τροφών— Προφυλάξεις.
- Χώρος κυλικείου—Υγιεινή χώρου.
- Αγορά τροφίμων—Αποθήκευση τροφίμων.

Ατομική καθαριότητα—Προφυλάξεις κατά την προετοιμασία των τροφών

Ατομική καθαριότητα είναι ο τρόπος που προετοιμάζουμε τον εαυτό μας, για να εργαστούμε στην κουζίνα για την προετοιμασία τροφών. Τα χέρια, το στόμα, η μύτη, τα μαλλιά και τα αυτιά πρέπει να είναι καθαρά, επειδή μπορεί να μεταφέρουν επικίνδυνα βακτήρια τα οποία μπορεί να μεταδοθούν στα τρόφιμα.

Για σωστή ατομική καθαριότητα:

- Πλένετε προσεκτικά τα χέρια πριν και μετά από το χειρισμό τροφών. Χρησιμοποιείτε ζεστό νερό, υγρό σαπούνι και χαρτί κουζίνας ή στεγνωτήρα χεριών ζεστού αέρα (ποτέ πετσέτα) ή ειδικό αντισηπτικό χεριών.
- Πλένετε πάντα τα χέρια μετά την επίσκεψη στην τουαλέτα.
- Καλύψτε τυχόν πληγές με αδιάβροχο επίδεσμο.
- Μη φοράτε δακτυλίδια και άλλα κοσμήματα.
- Διατηρείτε τα νύχια κοντά και καθαρά.
- Μη γλείφετε τα δάκτυλά σας κατά την προετοιμασία των τροφών. Τα βακτήρια από το στόμα μπορούν να περάσουν στα τρόφιμα.
- Μην καπνίζετε στο χώρο του κυλικείου (Αν έχετε καπνίσει έξω από το κυλικείο πλένετε τα χέρια σας αμέσως μετά).
- Μη βήχετε ή φταρνίζεστε πάνω από τρόφιμα που προετοιμάζετε.
- Φοράτε ειδικό κάλυμμα ή σκούφο στο κεφάλι.
- Φοράτε πάντα καθαρή άσπρη μπλούζα, όταν ασχολείστε με την προετοιμασία των τροφών.
- Λάβετε προστατευτικά μέτρα αν έχετε διάρροια, γρίπη ή άλλη αρρώστια και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Υγιεινή κατά την προετοιμασία και το ψήσιμο των τροφών – Προφυλάξεις

Τα τρόφιμα μπορούν να επιμολυνθούν κατά την προετοιμασία και κατά το μαγείρεμα, γι' αυτό χρειάζεται προσεκτικός χειρισμός και αποθήκευση. Οι τροφές πρέπει να ψήνονται κανονικά μέχρι το

εσωτερικό τους, για να σκοτωθούν τα βακτήρια που τυχόν υπάρχουν σ' αυτές (π.χ. καλό ψήσιμο ρόστου για σάντουιτς).

Για σωστή προετοιμασία των τροφών:

- Πλένετε μαχαιροπήρουνα, λαβίδες και σκεύη χρησιμοποιώντας υγρό πιάτων και ζεστό νερό μετά από κάθε χρήση.
- Παίρνετε τα ποτήρια και φλιτζάνια με το σωστό τρόπο και μη βάζετε τα δάκτυλα μέσα σ' αυτά.
- Αποφύγετε την επιμόλυνση των ωμών και ψημένων τροφίμων χρησιμοποιώντας ξεχωριστά σανιδάκια για τα ωμά και τα ψημένα κρέατα.
- Χρησιμοποιείτε ξεχωριστό σανιδάκι για τα λαχανικά (ντομάτα, κ.ά).
- Αποφεύγετε την επιμόλυνση των τροφών βάζοντας τη μια κοντά στην άλλη. Φυλάγετε ξεχωριστά ωμά και ψημένα τρόφιμα.
- Παρασκευάζετε τα σάντουιτς σε ξεχωριστό χώρο, κατάλληλα διαμορφωμένο για το σκοπό αυτό.  
Καθαρίζετε τον πάγκο πριν και μετά τη χρήση.
- Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά με νερό, αλάτι ή ξύδι.
- Καλύπτετε όλα τα τρόφιμα με ειδικό νάιλον, που να φέρει το σήμα καταλληλότητας ή καθαρό χαρτί μιας χρήσης ή δικτυωτό πλέγμα τροφίμων.

Υγιεινή στο χώρο του κυλικείου:

- Πλένετε τις επιφάνειες εργασίας, τα εργαλεία και τα σκεύη με ζεστή σαπουνάδα και απολυμαντικό υγρό πριν και μετά τη χρήση (χλωρίνη κ.ά.).
- Σιγουρευτείτε ότι τα εργαλεία και τα σκεύη που χρησιμοποιείτε είναι καθαρά πριν τα φυλάξετε και τοποθετήστε τα σε κλειστά καθαρά ντουλάπια.
- Η παρουσία ζώων ή πτηνών στο χώρο του κυλικείου απαγορεύεται αυστηρά.
- Λαμβάνετε μέτρα για την πρόληψη εμφάνισης μυγών, κατσαριδών και τρωκτικών.
- Διατηρείτε τους αποθηκευτικούς χώρους, τα ντουλάπια και τα ψυγεία καθαρά.
- Φυλάγετε τα ποτήρια και τα φλιτζάνια σε ειδικά ντουλάπια με πόρτες.
- Διατηρείτε τον κάλαθο των σκουπιδιών πάντα κλειστό και αδειάζετε τον στο τέλος της ημέρας.

Ο χώρος του κυλικείου πρέπει να πληροί τις πιο κάτω προδιαγραφές:

- Το δάπεδο του κυλικείου πρέπει να είναι λείο, ομαλό και αδιαπέραστο (μη απορροφητικό), ώστε να είναι αποτελεσματικός ο καθαρισμός του.
- Η εσωτερική επιφάνεια των τοίχων και της οροφής να είναι λεία, ώστε να είναι αποτελεσματικός ο καθαρισμός τους.

- Τα ανοίγματα στις πόρτες και στα παράθυρα του κυλικείου να είναι καλυμμένα με πυκνό δικτυωτό πλέγμα, εκτός των ανοιγμάτων σεοβριόσιματος.
- Η λεκάνη πλυσίματος των σκευών να είναι εφοδιασμένη με ζεστό και κρύο νερό, απορρυπαντικά και μέσα στέγνωσης (πιατοθήκη/ποτηροθήκη).
- Να υπάρχει νιπτήρας εφοδιασμένος με ζεστό και κρύο νερό με απορρυπαντικά και απολυμαντικά και να διατηρείται πάντα καθαρός.
- Κατά μήκος του νεροχύτη του νιπτήρα και του πάγκου εργασίας, σε ύψος 3 τουλάχιστο ποδιών, η επιφάνεια του τοίχου να είναι καλυμμένη με πλακάκια πορσελάνης ή λαδομπογιά ή άλλο κατάλληλο υλικό.
- Να υπάρχει επαρκής φυσικός και τεχνητός φωτισμός και αερισμός/εξαερισμός.
- Οι επιφάνειες εργασίας να είναι λείες, μη απορροφητικές και τοξικές.

#### Αγορά τροφίμων–Αποθήκευση τροφίμων

Σιγουρευτείτε ότι τα τρόφιμα που αγοράζετε είναι όσο πιο φρέσκα γίνεται και ότι έχουν αποθηκευτεί με ασφάλεια. Έτσι, μειώνεται ο κίνδυνος επιμόλυνσής τους και διατηρείται η ποιότητά τους.

#### Για σωστή αγορά και αποθήκευση τροφίμων:

- Αγοράζετε τρόφιμα από καθαρά καταστήματα και εγκεκριμένα υποστατικά.
- Σιγουρευτείτε ότι τα συσκευασμένα τρόφιμα συνάδουν με τις πρόνοιες των υποχρεωτικών προτύπων—  
CYS 33: 1994, «Σήμανση συσκευασμένων τροφίμων» και  
CYS 71: 1985, «Σήμανση συσκευασμένων τροφίμων» με χρονικές ενδείξεις που μεταξύ άλλων απαιτούν και τις πιο κάτω πληροφορίες:
  - Όνομα τροφίμου.
  - Κατάλογος συστατικών.
  - Καθαρό περιεχόμενο.
  - Όνομα και διεύθυνση κατασκευαστή.
  - Χώρα προέλευσης.
  - Χρονική ένδειξη κατανάλωσης.
- Ελέγχετε την ημερομηνία που υπάρχει στα τρόφιμα όταν τα αγοράζετε. Σιγουρευτείτε ότι η ημερομηνία τους δεν έχει λήξει.
- Φυλάγετε τα ωμά τρόφιμα ξεχωριστά από τα ψημένα, για ν' απο-φεύγεται η επιμόλυνσή τους.
- Χρησιμοποιείτε γυάλινα ή ανοξείδωτα δοχεία για φύλαξη τροφίμων. Αν χρησιμοποιείτε πλαστικά δοχεία αυτά πρέπει να φέρουν το σήμα καταλληλότητας.

- Αποφεύγετε ν' αφήνετε τα φθαρότα σε θερμό χώρο ή στο αυτοκίνητο.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα στο ψυγείο αμέσως μόλις τα παραλάβετε (γάλα, γιαούρτι κ.ά.).
- Διατηρείτε τα τρόφιμα σε κατάλληλα ψυγεία που να μην έχουν σκουριασμένες σχάρες.
- Τοποθετείτε το ειδικό θερμόμετρο στο ψυγείο, για να ελέγχεται η θερμοκρασία κάτω από 8°C.
- Στο χώρο του κυλικείου πρέπει να υπάρχει κατάλληλη αποθήκη για τη φύλαξη των πρώτων υλών που πρέπει να διατηρείται καθαρή.
- Ελέγχετε τις ημερομηνίες στα αποθηκευμένα τρόφιμα και μη φυλάγετε τρόφιμα με ληγμένες ημερομηνίες.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα ακολουθώντας τις οδηγίες που υπάρχουν στη συσκευασία τους από τον κατασκευαστή.
- Φυλάγετε τρόφιμα τα οποία δεν είναι συσκευασμένα όπως είναι οι πρώτες ύλες για την ετοιμασία των σάντουιτς ή άλλων τροφίμων, σκεπασμένα σε ξεχωριστή σχάρα στο ψυγείο. Διατηρείτε τα ψυγεία πάντα καθαρά και χρησιμοποιείτε κατάλληλο απολυμαντικό για την απολύμανσή τους.
- Κάνετε απόψυξη του ψυγείου, όταν χρειάζεται.