

Përmbledhje - Dita1

- Të gjitha qendrat e shërbimit ushqimor duhet të kenë leje aktuale dhe të vlefshme, të lëshuar nga Departamenti i Shëndetësisë i qytetit të Nju-Jorkut (New York City Health Department).
- Inspektorët e shëndetit kanë të drejtën të inspektojnë çdo qendër të shërbimit apo përpunimit ushqimor. Gjatë inspektimit, inspektorëve duhet t'u mundësohet akses në të gjitha ambientet e qendrës.
- Sipas Kodit të Shëndetit të qytetit të Nju-Jorkut (New York City Health Code), mbikëqyrësit e të gjitha qendrave të shërbimit ushqimor duhet të kenë certifikatë të sigurisë ushqimore.
- *Ushqim* është çdo substancë e ngrënshme, akull, pije ose përbërës që përdoret ose shitet për konsum njerëzor.
- Ushqime potencialisht të rrezikshme (Potentially Hazardous Foods, PHF) janë ushqimet në të cilat mikroorganizmat mund të rriten shpejt.
- Disa shembuj të PHF-ve përfshijnë të gjitha llojet e mishit të gatuar dhe të pagatuar, shpendët, qumështin dhe produktet e tij, peshkun, molusqet, tofu-në, orizin e gatuar, makaronat, bathët, patatet dhe hudhrën e konservuar në vaj.
- "Zona e temperaturës së rrezikshme është midis **41°F dhe 140°F**. Shumica e mikroorganizmave të dëmshme riprodhohen me shpejtësi brenda këtij kufiri temperaturash.
- Tre llojet e termometrave që mund të përdoren për të matur temperaturat e ushqimit janë: **termometri bimetalik** (për temperaturat nga 0°F deri në 220°F), **termoçifti** dhe **termistori** (dixhital). *Ndalohet me ligj përdorimi i termometrave prej qelqi në qendrat e shërbimit ushqimor.*
- Mishi i inspektuar nga Departamenti i Bujqësisë i Shteteve të Bashkuara (United States Department of Agriculture, USDA) duhet të ketë një **vulë inspektimi të USDA-së**.
- Peshku i tymosur duhet të mbahet **në ose nën temperaturën 38°F**, për të parandaluar rritjen e baktereve *Clostridium botulinum*.
- Molusqet duhet të merren të pajisura me **etiketën e molusqeve**. Këto etiketa duhet të ruhen në dosje për të paktën për **90 ditë** pas përdorimit të produktit.
- Qumështi dhe produktet e qumështit duhet të jenë të pasterizuara, me afat shitjeje prej 9 ditësh, ose ultra të pasterizuara, me afat shitjeje prej 45 ditësh.

- Të gjitha frutat dhe perimet që shërbehen të gjalla duhet të lahen mirë përpara se të shërbehen.
- Të gjitha ushqimet tregtare në paketime me atmosferë të modifikuar duhet të përdoren sipas specifikimeve të prodhuesit.
- Paketimi me vakum i çdo produkti ushqimor në një qendër shërbimi me pakicë të ushqimit ndalohet me ligj, përveç rastit kur është marrë autorizim i veçantë nga Departamenti i Shëndetësisë i qytetit të Nju-Jorkut.
- FIFO nënkupton **First In First Out** (artikulli që hyn i pari, del i pari). Hapi i parë për zbatimin e metodës FIFO është datimi i produkteve.
- Sipas Kodit të Shëndetit të qytetit të Nju-Jorkut, të gjithë artikujt ushqimor duhet të ruhen të paktën **6 inç** mbi nivelin e dyshemesë.
- Për të parandaluar **kontaminimin e kryqëzuar**, ushqimet e papërgatitura në frigorifer duhet të ruhen **poshtë** ushqimeve të përgatitura.
- Temperaturat e ftohta ngadalësojnë zhvillimin e mikroorganizmave.
- Të gjitha ushqimet e ftohta duhet të ruhen në ose nën 41°F (përveç peshkut të tymosur, i cili duhet të ruhet gjithmonë në ose nën 38°F).
- Mbajini zonat e thata të magazinimit të ndriçuara mirë dhe të ajrosura.
- Mos ruani asnjëherë ushqime poshtë kanaleve të ujërave të zeza.
- Ushqimi që ruhet duhet të mbahet i mbuluar dhe në kontejnerë rezistentë ndaj parazitëve.
- Akulli i destinuar për konsum njerëzor nuk mund të përdoret për ruajtjen e kutive të konservave, shisheve apo produkteve të tjera ushqimore.
- Në rastet kur ushqimet ruhen direkt në akull, uji i atij akulli duhet të drenohet vazhdimisht.
- Afisha “First Aid Choking” (Ndihma e parë në rast mbytjeje nga ushqimi) duhet të ngjitet në një vend të dukshëm në çdo ambient të caktuar ngrënieje.
- Qendrat e shërbimit ushqimor që shërbejnë pije alkoolike duhet të vendosin shenjën “Alcohol and Pregnancy Warning” (Alkool - rrezik për shtatzëninë).
- Pranë çdo lavamani duhet të vendoset shenja “Wash Hands” (Laj duart).
- Në çdo ambient duhet të vendosen shenjat “No Smoking” (Ndalohet duhani).

Përmbledhje - Dita 2

- Ekzistojnë tre rreziqe kryesore për shëndetin tonë: *fizik, kimik dhe biologjik*.
- Prania e një objekti të huaj (p.sh. e copëzave të qelqit, metalit) në ushqim përbën rrezik fizik.
- Prania e lëndëve të dëmshme kimike (p.sh. e pesticideve, agjentëve të pastrimit, medikamenteve) në ushqim përbën rrezik kimik.
- Prania e mikroorganizmave (baktereve, viruseve, parazitëve dhe kërpudhave) në ushqim përbën rrezik biologjik.
- Ushqimet që janë të kontaminuara me baktere të dëmshëm (*patogjenike*) shpesh nuk duken si të kontaminuara; nuk ka ndryshim në pamje, shije ose aromë.
- Në kushte të favorshme, numri i baktereve në një produkt ushqimor mund të dyfishohet çdo 20 deri në 30 minuta.
- Shumimi i baktereve kalon në katër faza: **vonesa, shkëputja, palëvizshmëria dhe ngordhja**.
- Shumimi më i shpejtë i baktereve ndodh gjatë **fazës log**.
- Shumimi i baktereve ndikohet nga gjashtë faktorë: Ushqimi, Aciditeti, Temperatura, Koha, Oksigjeni dhe Lagështia (**F**ood, **A**ciditety, **T**emperature, **T**ime, **O**xxygen and **M**oisture, **FATTOM**).
- Viruset nuk mund të riprodhohen në ushqime. Megjithatë, ato mund të transmetohen te njerëzit nëpërmjet ushqimit.
- Hepatiti A dhe norovirusi janë dy viruse të zakonshme që merren nga ushqimi. Këto viruse transmetohen kur një person konsumon ushqim ose ujë të kontaminuar me feçet e një personi të infektuar. Larja mirë e duarve pas përdorimit të banjës mund të parandalojë transmetimin.
- *Trichinella spiralis*, e cila shkakton trikinozën, është një parazit me origjinë nga ushqimi, i cili zakonisht gjendet te mishi i derrit i pagatuar mirë. Për të parandaluar trikinozën, gatujeni mishin e derrit në temperaturë 150°F për 15 sekonda.
- *Anisakis simplex* është një parazit me origjinë ushqimore që zakonisht gjendet te peshku i detit.
- *Salmonella enteritidis* është një bakter që gjendet zakonisht te shpendët e gjalla dhe te vezët e pagatuara.

- Shumimi i mikroorganizmave të llojit *Clostridium perfringens* mund të mbahet nën kontroll me anë të **ftohjes së shpejtë, ringrohjes së shpejtë** dhe duke **shmangur parapërgatitjen e ushqimeve**.
- *Staphylococcus aureus* është një bakter që mbartet zakonisht nga njerëzit e shëndetshëm.
- Intoksikimi i ushqimit me stafilokok është një shkaktar i zakonshëm i sëmundjeve me origjinë ushqimore të shkaktuara nga *Staphylococcus aureus*, i cili mund të shmanget me anë të një higjienë të mirë personale dhe duke shmangur ngrënien e ushqimit me duar.
- Punonjësit e sektorit ushqimor, të cilët janë prekur nga një sëmundje e transmetueshme përmes kontaktit me ushqimin apo nëpërmjet ushqimit nuk duhet të punojnë derisa të shërohen plotësisht.
- Mishi i përpunuar (p.sh., mishi i hamburgerëve) duhet të gatuhet në një temperaturë minimale prej 158°F, për të eliminuar *E. coli 0157:H7*.
- *Clostridium botulinum* është një bakter që shkakton botulizmin. Ky bakter gjendet tek ushqimet e konservuara në shtëpi, peshku i tymosur, hudhrat e konservuara në vaj dhe në çdo ushqim që ndodhet në një mjedis anaerob (pa ajër).
- Helmimi nga *Scombroid* ndodh kur konsumohet peshk me nivele të larta të histaminave (p.sh toni, skumbri, merluci, mahi mahi, peshku blu), për shkak të abuzimit me kohën dhe temperaturën e gatimit.
- Duart duhet të lahen mirë pas çdo aktiviteti gjatë të cilit ato mund të jenë kontaminuar. Për shembull, duart duhet të lahen para fillimit të punës dhe pas prekjes së ushqimeve të pagatuara, pas përdorimit të banjës, kollitjes, teshtimës, pirjes së duhanit, ngrënies, pirjes së lëngjeve dhe kruajtjes.
- Sipas Kodit të Shëndetit të qytetit të Nju-Jorkut lavamanët duhet të jenë lehtësisht të arritshëm, në një distancë prej 25 këmbë nga zonat e përgatitjes së ushqimeve dhe brenda ose pranë çdo banje.
- Lavamanët duhet të kenë sapunë, ujë të ngrohtë dhe të ftohtë të rrjedhshëm, peshqirë ose tharëse duarsh dhe një shenjë me mbishkrimin "Wash Hands" (Laj duart).
- Sipas Kodit të Shëndetit të qytetit të Nju-Jorkut të gjithë punonjësit në sektorët ushqimorë duhet të mbajnë kapuç të përshtatshëm për flokët, përparëse të pastra dhe veshje përsipër, si dhe nuk duhet të mbajnë bizhuteri nëpër duar dhe krahë (përveç rathëve të martesës dhe byzylykëve mjekësorë). Gjithashtu, punonjësit e sektorit ushqimor duhet të shmangin përdorimin e produkteve të makijazhit.

Përmbledhje - Dita 3

- Ekzistojnë tre metoda të pranueshme për shkrirjen e ushqimeve të ngrira: vendosja në frigorifer, lënia nën ujë të rrjedhshëm të ftohtë ose shkrirja në mikrovalë duke e gatuar më pas.
- Kontaminimi i kryqëzuar ndodh kur bakteret kalojnë nga ushqimi i papërgatitur tek ushqimi i përgatitur ose i gatshëm për konsum.
- Shpendët, mishi i mbushur dhe mbushjet duhet të gatohen në një temperaturë të brendshme prej 165°F.
- Mishi dhe ushqimet e përpunuara me përmbajtje mishi të përpunuar duhet të gatohen në një temperaturë të brendshme prej 158°F.
- Mishi i dërrit duhet të gatohet në një temperaturë të brendshme prej 150°F.
- Vezët me lëvozhgë duhet të gatohen në një temperaturë minimale prej 145°F.
- Peshku, molusqet, mishi i lopës, mishi i qengjit dhe të gjitha llojet e tjera të mishit duhet të gatohen në një temperaturë minimale prej 140°F.
- Të gjitha ushqimet e ngrohta të ruajtura në kontejnerë që ruajnë ngrohtësinë duhet të mbahen në temperatura 140°F e sipër.
- Disa mënyra efikase për ftohjen e shpejtë të ushqimit janë: zhytja e ushqimit në ujë të ngrirë duke e përzierë herë pas here; zbrazja e ushqimit me thellësi 1 deri në 2 inç në tava ftohëse me thellësi deri në 4 inç; përdorimi i kontejnerëve për ftohje të shpejtë dhe copëtimi i ushqimeve të ngurta në copëza më të vogla (copëza prej 6 lbs. ose më pak).
- Ushqimet e ngrohta të vendosura për t'u ftohur në frigoriferë duhet të mbulohen vetëm pasi të jenë ftohur plotësisht në temperaturë 41°F ose më të ulët.
- Ushqimet e parapërgatitura dhe të ngrira që do të shërbehen nga një kontejner që ruan ngrohtësinë duhet të ringrohen shpejtë në temperaturë 165°F në një sobë ose furrë. *Mos përdorni asnjëherë kontejnerë që ruajnë ngrohtësinë për të ringrohur ushqimet.*
- Mos punoni pa doreza kur punoni me ushqime gati për t'u konsumuar. Vishni gjithmonë një **palë doreza të pastra sanitare**, ose përdorni **masha, mjete gatimi, letër kuzhine ose garuzhde**.
- Kur përdorni doreza njëpërdorimshme, ndërrojini shpesh ato për të parandaluar kontaminimin e ushqimit.

- Të gjithë lavamanët për përdorim në kuzhinë (në lidhje me ushqimin) dhe lavapjatat duhet të jenë të pajisura me një sistem pneumatik.
- Në çdo pajisje që ka lidhje të drejtpërdrejtë me një burim uji të pijshëm duhet të instalohen frenues atmosferikë me vakuum (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB). Disa shembuj janë makineritë e akullit, makineritë e kafesë dhe lavapjatat.
- Ndërlidhja mund të shmanget duke instaluar një tub me vakum.
- Të gjitha instalimet e ngrohëseve me gaz të ujit duhet të kryhen nga një hidraulik i licencuar dhe të monitorohen që uji të mos kalojë në krahun e kundërt.
- Ligjet e qytetit të Nju-Jorkut ndalojnë derdhjen e yndyrave në lavaman që nuk kanë kolektor të posaçëm për yndyrën.

Përmbledhje - Dita 4

- Radha e duhur për larjen me dorë e enëve është: *larja, shpëlarja, sterilizimi dhe tharja me ajër.*
- Dërrasat për prerjen e ushqimit duhet të *lahen, shpëlahen* dhe *sterilizohen pas çdo përdorimi.*
- Për pastrimin me ujë të ngrohtë, zhytini mjetet në ujë në temperaturë **170°F** për të paktën 30 sekonda.
- Për të përgatitur një tretësirë sterilizuese me bazë klori prej 50 PPM, shtoni gjysmë ons zbardhues në 1 galon ujë.
- Tretësira sterilizuese prej 50 PPM përdoret për lënien e mjeteve në ujë për të paktën 1 minutë.
- Për të përgatitur një tretësirë sterilizuese me bazë klori prej 100 PPM, shtoni gjysmë ons zbardhues në 1 galon ujë.
- Kjo tretësirë sterilizuese prej 100 PPM zakonisht përdoret për fshirje, spërkatje ose derdhje.
- Pecetat për fshirje duhet të mbahen në një tretësirë sterilizuese prej 50 PPM.
- Gjatë sterilizimit kimik, tretësira kimike duhet të kontrollohet me disa pajisje testimi.
- Kur në zonën e ngrënies së qendrës së shërbimit ushqimor ndodhen 20 ose më shumë ndenjësë, duhet të sigurohen banja për klientët.
- Tre strategjitë kyçe të menaxhimit të integruar të dezinfektimit janë: *ngordhja, nxjerrja dhe asgjësimi i tyre.*
- Kur minjtë, që kanë infektuar një restorant, nuk gjejnë ushqim, ata do të largohen.
- Minjtë futen nëpër ndërtesa përmes vrimave me madhësi sa çereku i madhësisë së tyre.
- Prania e jashtëqitjeve të freskëta të miut në një qendër shërbimi ushqimor përbën shkelje të rëndë.
- Insekticidet dhe rodenticidet mund të përdoren në një restorant vetëm nga një nëpunës i licencuar për kontrollin e insekteve.
- Metoda më e mirë për eliminimin e mizave dhe buburrecave nga qendrat e shërbimit ushqimor është pastrimi dhe higjienizimi i duhur.

Përmbledhje - Dita 5

- **HACCP** do të thotë Analiza e Rreziqeve dhe Pikës Kritike të Kontrollit (**Hazard Analysis and Critical Control Point**).
- HACCP është një sistem i sigurisë ushqimore që kontrollon rritjen e mikroorganizmave të dëmshme.
- Shtatë parimet e HACCP-së janë: *identifikimi i rreziqeve, përcaktimi i pikave kritike të kontrollit (Critical Control Points, CCP), vendosja e kufijve kritikë, monitorimi i CCP-së, marrja e masave korrigjuese, verifikimi i funksionimit të sistemit dhe mbajtja e të dhënave.*
- CCP është çdo pikë në qarkullimin e ushqimeve në të cilët duhet të merren masa për eliminimin e rrezikut.
- Nëse ushqimet potencialisht të rrezikshme janë lënë në “zonën e rrezikshme” të temperaturës për më shumë se 2 orë, ushqimi nuk është më i sigurt dhe duhet të hidhet.
- Kurdoherë që përgatiten sallata të ftohta, si sallat me ton, praktika më e mirë është që përbërësit të ftohen paraprakisht.
- Trans-yndyrnat artificiale rrisin LDL (kolesterolin e “keq”), duke çuar në sëmundje të zemrës.
- Ndalohet përdorimi i trans-yndyrave artificiale për të gjitha ushqimet e restoranteve.
- Për të përmirësuar sigurinë e ushqimit, sigurinë dhe praktikën e përgjithshme të punës, kryhet një vetëvlerësim rutinë i operacioneve të ushqimit.
- Lëndimet më të zakonshme të punonjësit e restoranteve janë **rrëshqitjet, pengimet, rëniet, prerjet, gërvishtjet, djegiet, kontraktimet e muskujve, ndrydhjet dhe goditjet elektrike.**
- Për të shmangur rrëshqitjet, pengimet dhe rëniet, punonjësit e restoranteve duhet të veshin këpucë kundër rrëshqitjes.