

بررسی روز 1

- تمام مکان های ارائه دهنده مواد غذایی باید مجوز معتبر و به روزی داشته باشند که از طرف بخش سلامت نیویورک (New York City Health Department) صادر شده باشد.
- بازرسین سلامت از این حق برخوردار هستند تا کلیه مکان های ارائه دهنده مواد غذایی یا آماده سازی مواد غذایی را مورد بررسی قرار دهند. بازرسین باید به همه قسمت های موجود در چنین مکان هایی در حین بازرسی دسترسی داشته باشند.
- بر اساس قانون سلامت نیویورک (New York City Health Code)، مسئولین بازرسی کلیه مکان های ارائه دهنده مواد غذایی باید "مجوز محافظت غذا" داشته باشند.
- غذا/ به همه مواد خوراکی، یخ، نوشیدنی یا ترکیبات به کار رفته یا فروخته شده برای مصرف افراد گفته می شود.
- مواد احتمالاً خطرناک (Potentially Hazardous Foods, PHF) به مواد غذایی گفته می شود که سبب رشد سریع میکروارگانیسم ها می شود.
- نمونه هایی از PHF شامل همه گوشت های خام و پخته شده، ماکیان، شیر و محصولات لبنی، ماهی، حلزون، توفو، برنج پخته شده، پاستا، لوبیا، سیب زمینی و سیر در روغن است.
- منطقه دمایی خطرناک بین 41 تا 140 درجه فارنهایت است. در این محدوده دمایی اکثر میکروارگانیسم های مضر به سرعت تکثیر می شوند.
- از سه نوع حرارت سنج می توان برای اندازه گیری دمای مواد غذایی استفاده کرد: بخار بی متال (محدوده دمایی 0 تا 220 درجه فارنهایت)، ترموکوپل و ترمیستور (دیجیتال). استفاده از حرارت سنج های شیشه ای در مکان های ارائه دهنده مواد غذایی از نظر قانونی ممنوع است.
- گوشت های مورد بررسی قرار گرفته توسط بخش کشاورزی ایالات متحده (Unites States Department of Agriculture, USDA) باید دارای مهر بازرسی USDA باشد.
- ماهی دودی باید در دمای 38 درجه فارنهایت یا کمتر قرار بگیرد تا مانع از رشد باکتری کلستریدیوم بوتولینوم شود.
- حلزون باید دارای "برچسب حلزون" باشند. این برچسب ها باید حداقل 90 روز بعد از مصرف محصولات غذایی در پرونده ها نگهداری شوند.
- شیر و محصولات لبنی باید پاستوریزه باشند و تاریخ فروش آنها تا 9 روز از تاریخ تولید مشخص شده باشد، یا اینکه فوق پاستوریزه باشند که تاریخ مصرف آنها تا 45 روز از تاریخ تولید است.
- همه میوه ها و سبزیجات سرو شده و خام باید قبل از مصرف به طور کامل شسته شوند.

- همه غذاهای تجاری در بسته بندی های مناسب فضایی که در آن استفاده می شوند باید با توجه به مشخصات سازنده مورد استفاده قرار بگیرند.
- بسته بندی وکیوم (بدون هوا) تمام محصولات غذایی در مکان های ارائه دهنده مواد غذایی به واسطه قانون ممنوع است مگر اینکه مجوزهای خاصی از طرف بخش سلامت نیویورک دریافت شود.
- FIFO به این معنی است: ابتدا موادی مصرف شوند که قبل از سایرین تهیه شده اند (First In First Out). اولین گام در اجرای روش FIFO این است که تاریخ تولید محصولات بر روی آنها درج شود.
- بر اساس قانون سلامت شهر نیویورک، همه مواد غذایی باید در فاصله حداقل 6 اینچی از زمین قرار داده شوند.
- برای اینکه آلودگی مواد غذایی به یکدیگر منتقل نشود، مواد غذایی خام در یخچال باید زیر مواد پخته شده نگهداری شود.
- دمای خنک باعث می شود رشد میکروارگانیسم ها کند شود.
- همه مواد غذایی باید در دمای 41 ° درجه فارنهایت یا کمتر از آن نگهداری شوند (بجز ماهی دودی که باید ° در همه زمان در دمای 38 درجه فارنهایت یا کمتر نگهداری شود).
- مکان های نگهداری را خشک نگهدارید، نور کافی داشته باشند و هوای آن به خوبی تهویه شود.
- هرگز مواد غذایی را زیر لوله های فاضلاب نگذارید.
- مواد غذایی نگهداری شده باید دارای روکش باشند و در محفظه هایی مقاوم در برابر نفوذ حشرات موزی نگهداری شوند.
- یخ مورد استفاده برای مصرف غذایی را نباید برای نگهداری کنسور، بطری یا دیگر محصولات غذایی مورد استفاده قرار داد.
- وقتی مواد غذایی به صورت مستقیم در یخ قرار داده می شوند، آب حاصل از ذوب یخ باید به طور کامل تخلیه شود.
- در همه مکان های غذاخوری باید برچسب "First Aid Choking" (کمک اولیه در صورت خفگی) نصب شود و کاملاً در معرض دید باشد.
- در مکان های غذاخوری که مشروبات الکلی سرو می شود باید علامت "Alcohol and Pregnancy Warning" (مواد الکلی و هشدار بارداری) نصب شود.
- در همه سینک های مخصوص شستشوی دست باید علامت "Wash Hands" (دست هایتان را بشویید) نصب شود.
- در همه مکان های غذاخوری باید علامت های "No Smoking" (سیگار نکشید) نصب شود.

بررسی روز 2

- سه خطر اصلی برای سلامت ما وجود دارد: فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی.
- وجود اجسام خارجی (مثل تکه های شیشه یا فلز) در مواد غذایی، نوعی خطر فیزیکی به حساب می آید.
- وجود مواد شیمیایی مضر (مثل حشره کش، مواد تمیزکننده، داروهای تجویزی) در مواد غذایی، خطر شیمیایی محسوب می شود.
- وجود میکروارگانیسم ها (باکتری، ویروس، انگل و قارچ) در مواد غذایی، خطر بیولوژیکی به حساب می آید.
- مواد غذایی که آلوده به باکتری های مضر هستند (فاتوژنیک) ظاهراً آلوده به نظر نمی رسند و شکل ظاهری، طعم یا بوی آنها تغییری نمی کند.
- در شرایط مناسب، تعداد باکتری های موجود در مواد غذایی در هر 20 تا 30 دقیقه ممکن است دو برابر شود.
- چهار مرحله رشد باکتری وجود دارد: **مرحله تأخیری، رشد لگاریتمی و مرگ.**
- سریعترین مرحله رشد باکتری در **مرحله لگاریتمی** است.
- شش عامل بر رشد باکتری تأثیر می گذارند: غذا، محیط اسیدی، دما، زمان اکسیژن و **رطوبت (Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture, FATTOM).**
- ویروس ها در غذا قابل تکثیر نیستند. با این وجود اگر ویروسی در مواد غذایی وجود داشته باشد قابل انتقال به انسان است.
- دو ویروس معمول که توسط غذا منتقل می شوند، هیپاتیت A و نوروویروس هستند. این ویروس ها زمانی منتقل می شود که انسان غذا یا آبی می خورد که با مدفوع فرد آلوده در تماس بوده است. شستشوی مناسب دست ها بعد از رفتن به توالت می تواند مانع از انتقال آلودگی شود.
- **کرم تریشین** که عامل بروز تریشین است، یک انگل قابل انتقال از طریق مواد غذایی است که معمولاً در گوشت خوک یافت می شود که به خوبی پخته نشده باشد. برای جلوگیری از بروز تریشین، باید گوشت خوک به مدت 15 ثانیه در دمای 150 درجه فارنهایت پخته شود.
- **آنیزاکیس سیمپلکس** نوعی انگل قابل انتقال از طریق مواد غذایی است که در ماهی های دریایی یافت می شود.
- **سالمونلا اینتریتیدیس** نوعی باکتری است که به طور معمول در گوشت ماکیان خام و پوسته تخم مرغ خام یافت می شود.
- **با خنک کردن سریع، گرم کردن مجدد سریع و عدم آماده کردن مواد غذایی از قبل می توانید کنترل میکروارگانیسم کلاستریدیوم پرفرنزنس را کنترل کنید.**

- *استافیلوکوکوس اورئوس* نوعی باکتری است که به طور معمول توسط انسان های سالم منتقل می شود.
- مسمومیت غذایی استافیلوکوکوس یک دلیل معمول در ایجاد بیماری های ایجاد شده توسط غذا است که عامل آنها/استافیلوکوکوس اورئوس است و با حفظ بهداشت شخصی مناسب و پوشاندن دست ها هنگام تماس با مواد غذایی آماده مصرف می توانید مانع از بروز آن شوید.
- کارکنانی که در بخش های مواد غذایی کار می کنند و دچار بیماری هستند که از طریق تماس با غذا یا از طریق غذا قابل انتقال است نباید تا زمان بهبودی کامل، کار کنند.
- گوشت چرخ کرده (مثل همبرگر) باید در حداقل دمای 158 درجه فارنهایت پخته شود تا *E. coli 0157:H7* به طور کامل از بین برود.
- *کلستریدیوم بوتولینوم* نوعی باکتری است که باعث ایجاد بوتولیسم می شود. این باکتری در مواد غذایی کنسروی در منزل، ماهی های دودی، سیر مخلوط با روغن و هر غذایی که در فضای بی هوای باشد (بدون هوا) موجود است.
- مسمومیت اسکومبروئید به خاطر مصرف حجم خاصی از ماهی با سطوح بالایی از هیستامین ها روی می دهد (مثل تون، ماکرل، بونیتو، ماهی ماهی، ماهی آبی) که از زمان صید آن بسیار گذشته باشد و در دمای مناسبی نیز نگهداری نشده باشد.
- بعد از انجام تمام کارهایی که ممکن است باعث آلودگی دست شود، باید دست هایتان را به طور کامل بشویید. مثلاً قبل از شروع کار و بعد از تماس با مواد غذایی خام، رفتن به توالت، سرفه کردن، عطسه کردن، سیگار کشیدن، خوردن غذا و نوشیدنی و خاراندن بدن باید دست ها را بشویید.
- بر اساس قانون سلامت نیویورک، باید سینک های مخصوص شستشوی دست در فاصله 25 فوتی از همه مکان های غذایی و در همه توالت ها یا نزدیک به توالت ها تعبیه شوند.
- در کنار سینک های مخصوص شستشوی دست باید صابون، شیر آب گرم و سرد، حوله یک بار مصرف یا دست خشک کن و علامت "Wash Hands" (دست هایتان را بشویید) وجود داشته باشد.
- بر اساس قانون سلامت نیویورک، تمام کارکنان در بخش غذایی باید موهایشان را به خوبی ببوشانند، پیش بند و لباس های تمیز بپوشند، هیچگونه زیورآلاتی روی دست و بازویشان نباشد (بجز حلقه عروسی و گردنبندهای مخصوص پزشکی). کارکنان بخش غذایی همچنین نباید آرایش کنند.

بررسی روز 3

- سه روش قابل قبول برای باز شدن یخ مواد غذایی وجود دارد: قرار دادن آنها در یخچال، قرار دادن زیر شیر آب یخ، ذوب یخ در میکروفر و متعاقباً پخت مواد غذایی.
- انتقال آلودگی زمانی روی می دهد که باکتری از مواد غذایی خام به مواد غذایی پخته شده یا آماده خوردن منتقل می شود.
- گوشت ماکیان، گوشت شکم پر و چاشنی دار باید تا دمای داخلی 165 درجه فارنهایت پخته شود.
- گوشت چرخ کرده و مواد غذایی حاوی گوشت چرخ کرده باید تا دمای داخلی 158 درجه فارنهایت پخته شود.
- گوشت خوک باید تا دمای داخلی 150 درجه فارنهایت پخته شود.
- پوسته خام تخم مرغ باید تا حداقل دمای 145 درجه فارنهایت پخته شود.
- ماهی، حلزون، گوشت گاو، گوسفند و سایر گوشت ها را باید ابتدا تا حداقل دمای 140 درجه فارنهایت بپزید.
- همه مواد غذایی گرم باید در یک محفظه نگهدارنده گرما قرار بگیرند و در دمای 140 درجه فارنهایت یا بیشتر نگهداری شوند.
- روش مؤثر در خنک کردن سریع مواد غذایی عبارت است از: فرو بردن مواد غذایی در مخلوط آب و یخ و تکان دادن متناوب آنها؛ فرو بردن مواد غذایی تا عمق 1 تا 2 اینچ در ظرف خنک کننده به ابعاد 4 اینچ؛ استفاده از دستگاه خنک کننده سریع و برش مواد غذایی به تکه های کوچک تر (تکه های 6 پوندی یا کمتر).
- مواد غذایی گرمی که برای خنک شدن در یخچال قرار می گیرند را فقط بعد از اینکه دمای آنها به 41 درجه فارنهایت یا کمتر رسید باید به طور کامل بپوشانید.
- مواد غذایی که قبلاً پخته شده و در یخچال قرار گرفته اند و از درون ظروف گرم بیرون آورده می شوند و سرو می شوند باید با استفاده از فر مجدداً و به سرعت تا دمای 165 درجه فارنهایت گرم شوند. هرگز از ظروف نگهدارنده گرما برای گرم کردن مجدد مواد غذایی استفاده نکنید.
- هنگام کار کردن با مواد غذایی آماده مصرف، هرگز با دست برهنه آنها را لمس نکنید. همیشه دستکش های تمیز و بهداشتی بپوشید یا از انبرک، کفگیر، کاغذ های مخصوص یا قاشق مخصوص سرو غذا استفاده کنید.
- هنگام استفاده از دستکش های یک بار مصرف، آنها را مرتباً تعویض کنید تا مواد غذایی آلوده نشوند.
- در همه بخش های مربوط به پخت غذا و سینک های شستشوی ظروف باید تهویه هوا وجود داشته باشد.
- در همه مکان هایی که در تماس مستقیم با منبع آب آشامیدنی هستند باید دستگاه های از بین برنده خلأ (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) نصب شوند. نمونه هایی از این مکان ها عبارتند از: دستگاه های یخ ساز، دستگاه قهوه ساز و ماشین های ظرفشویی.

- با نصب شیر بین برنده خلأ می توانید مانع از برقراری اتصال شوید.
- همه گرم کن های گازی باید توسط لوله کش مجاز نصب شوند و مراقب باشید که انفجار روی ندهد.
- بر اساس قوانین نیویورک، ریختن روغن در سینک هایی که جداساز مناسب روغن ندارند ممنوع است.

بررسی روز 4

- روند صحیح شستشوی ظروف با دست به این صورت است: شستشو، آبکشی، تمیز کردن و خشک شدن در معرض هوا.
- بین هر بار استفاده باید تخته های گوشت را بشویید، آبکشی کنید و تمیز کنید.
- برای تمیز کردن با استفاده از آب گرم، قاشق و چنگال و کارد را به مدت حداقل 30 ثانیه در آبی با دمای **170 درجه فارنهایت فرو ببرید.**
- برای آماده کردن محلول تمیزکننده کلر 50 PPM، نیم اونس ماده سفید کننده را به 1 گالن آب اضافه کنید.
- قاشق، چنگال و کارد را در محلول تمیزکننده 50 PPM به مدت حداقل 1 دقیقه فرو ببرید.
- برای آماده کردن محلول تمیزکننده کلر 100 PPM، یک اونس ماده سفید کننده را به 1 گالن آب اضافه کنید.
- محلول تمیزکننده 100 PPM معمولاً برای تمیز کردن، اسپری زدن یا غوطه ور کردن مواد در آن مورد استفاده قرار می گیرد.
- تکه های مخصوص تمیز کردن را باید در محلول تمیزکننده 50 PPM قرار داده شود.
- در حین تمیز کردن شیمیایی، محلول شیمیایی باید ابتدا با کیت تست مورد بررسی قرار بگیرد.
- توالت مخصوص مشتریان باید زمانی تعبیه شود که در محل غذاخوری، 20 صندلی یا بیشتر وجود داشته باشد.
- سه راهکار اصلی مدیریت تلفیقی آفات عبارت است از: عدم تغذیه، بیرون کردن آفات و منهدم کردن.
- در صورت عدم وجود مواد غذایی در رستوران برای خوردن موش ها، موش از این مکان بیرون خواهد رفت.
- موش ها از طریق محفظه هایی وارد ساختمان می شوند که یک چهارم اندازه آنها است.
- وجود فضله تازه موش در محل غذاخوری، نقض شدید قانون است.
- حشره کش و سم های مخصوص فقط باید توسط مسئول کنترل آفات در رستوران ها مورد استفاده قرار بگیرد.
- بهترین روش برای کم کردن تعداد مگس و سوسک در غذاخوری ها از طریق تمیز کردن و حفظ بهداشت محیط است.

بررسی روز 5

- HACCP به معنای تجزیه و تحلیل خطر و نقاط کنترل بحرانی است (Hazard Analysis and Critical Control Point).
- HACCP یک سیستم ایمنی مواد غذایی برای کنترل رشد میکروارگانیسم های مضر است.
- هفت اصل HACCP عبارتند از: شناسایی خطر ها، تعیین نقاط کنترل بحرانی (Critical Control Points, CCP)، تنظیم محدودیت های بحرانی، کنترل CCP، انجام اقدامات اصلاحی، بررسی عملکرد صحیح سیستم و ثبت سوابق.
- CCP به هر نقطه ای در روند تولید مواد غذایی است که برای از بین بردن خطر ها باید اقدام مناسب انجام شود.
- اگر مواد غذایی احتمالاً خطرناک به مدت بیش از 2 ساعت در منطقه دمایی خطرناک باقی بماند، این مواد غذایی دیگر ایمن نیستند و باید دور ریخته شوند.
- هنگام تهیه سالادهای خنک مانند تون، بهترین کار این است که مواد سالاد را از قبل در محل خنکی نگهداری کنید.
- افزایش چربی ترانس LDL (کلسترل "بد") باعث بروز بیماری های قلبی می شود.
- استفاده از چربی ترانس در همه رستوران ها ممنوع است.
- برای بهبود ایمنی مواد غذایی، امنیت و عملکرد کلی، مرتباً عملکردهای مربوط به مواد غذایی را شخصاً مورد ارزیابی قرار دهید.
- معمول ترین جراحات های روی داده برای کارکنان رستوران ها در محل کار عبارتند از: لغزیدن، افتادن، ایجاد بریدگی، پارگی، سوختگی، کشش ماهیچه، پیچ خوردگی و برق گرفتگی.
- برای جلوگیری از لغزیدن و افتادن، کارکنان در بخش های غذایی باید کفش های ضد لغزش بپوشند.