

Dzień 1 kontroli

- Wszystkie placówki gastronomiczne muszą posiadać aktualne i ważne pozwolenie wystawione przez Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork (New York City Health Department).
- Inspektorzy sanitarni mają prawo do kontroli każdej placówki gastronomicznej lub miejsca przetwarzania żywności. Podczas kontroli inspektorzy muszą mieć zapewniony dostęp do wszystkich obszarów placówki.
- Zgodnie z Kodeksem Zdrowia miasta Nowy Jork (New York City Health Code) osoby nadzorujące we wszystkich placówkach gastronomicznych muszą posiadać certyfikat ochrony żywności (Food Protection Certificate).
- *Żywność* to dowolna substancja jadalna, lód, napój lub składnik stosowany lub sprzedawany w celu konsumpcji przez ludzi.
- Żywność potencjalnie niebezpieczna (Potentially Hazardous Foods, PHF) to żywność umożliwiająca gwałtowny rozwój mikroorganizmów.
- Przykłady PHF obejmują surowe i gotowane mięso, drób, mleko i produkty mleczne, ryby, skorupiaki, tofu, gotowany ryż, makaron, fasolę, ziemniaki i czosnek w oleju.
- Strefa niebezpiecznej temperatury (Temperature Danger Zone) wynosi między **5°C a 60°C (41°F a 140°F)**. W tym zakresie większość mikroorganizmów szybko się rozmnaża.
- Do pomiaru temperatury żywności mogą być stosowane trzy rodzaje termometrów: **z końcówką bimetalową** (zakres od -17°C do 104°C [0°F do 220°F]), **z termoogniwem** oraz **z termistorem** (cyfrowy). *Stosowanie termometrów szklanych w placówkach gastronomicznych jest zabronione prawnie.*
- Mięso przebadane przez Wydział Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (United States Department of Agriculture, USDA) musi posiadać **pieczęć z kontroli USDA**.
- Wędzone ryby muszą być przechowywane w temperaturze **maksymalnie 3°C (38°F)**, aby zapobiec rozwojowi bakterii *Clostridium botulinum*.
- Skorupiaki muszą być dostarczane z **etykietą przeznaczoną dla skorupiaków**. Etykiety te muszą być przechowywane w dokumentacji przez co najmniej **90 dni** po użyciu produktu.

- Mleko i produkty mleczne muszą być pasteryzowane, z datą przydatności do sprzedaży wynoszącą 9 dni lub ultra pasteryzowane z datą przydatności do sprzedaży wynoszącą 45 dni.
- Wszystkie owoce i warzywa podawane na surowo muszą być dokładnie umyte przed podaniem.
- Żywność komercyjna w opakowaniu z modyfikowaną atmosferą musi być wykorzystana zgodnie ze specyfikacją producenta.
- Pakowanie próżniowe jakichkolwiek produktów żywnościowych w placówkach gastronomicznych jest zabronione prawnie, chyba że zostanie przyznane specjalne upoważnienie przez Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork.
- FIFO oznacza **First In First Out** (dostarczone jako pierwsze jest zużywane jako pierwsze). Pierwszym krokiem wdrożenia metody FIFO jest oznaczenie produktów datą.
- Kodeks Zdrowia miasta Nowy Jork wymaga przechowywania wszystkich produktów żywnościowych na wysokości co najmniej **15 cm (6 cali)** nad podłogą.
- W celu zapobiegania **skażeniu krzyżowemu** żywność surowa w lodówkach musi być przechowywana **poniżej** żywności gotowanej.
- Niskie temperatury spowalniają rozwój mikroorganizmów.
- Cała zimna żywność musi być przez cały czas przechowywana w temperaturze maksymalnie 5°C (41°F) (oprócz wędzonych ryb, które muszą być przechowywane w temperaturze maksymalnie 3°C [38°F]).
- Obszary przechowywania produktów suchych muszą być dobrze oświetlone i wentylowane.
- Nigdy nie przechowywać żywności pod rurami kanalizacyjnymi.
- Przechowywana żywność musi znajdować się pod przykryciem oraz w pojemnikach odpornych na szkodniki.
- Lód przeznaczony do spożycia nie może być używany do przechowywania puszek, butelek lub innych produktów żywnościowych.
- Jeśli żywność jest przechowywana bezpośrednio w lodzie, należy stale odprowadzać wodę z rozpuszczonego lodu.

- Plakat dotyczący „First Aid Choking” (pierwszej pomocy na wypadek zadławienia) musi być umieszczony w widocznym (rzucającym się w oczy) miejscu na każdym obszarze wyznaczonym do spożywania żywności.
- Placówki gastronomiczne podające napoje alkoholowe są zobowiązane do zamieszczenia znaku „Alcohol and Pregnancy Warning” (Ostrzeżenie dot. spożywania alkoholu podczas ciąży).
- Znak „Wash Hands” (Umyj ręce) musi być umieszczony przy wszystkich umywalkach do mycia rąk.
- Znak „No Smoking” (Zakaz palenia) musi być umieszczony w całej placówce.

Dzień 2 kontroli

- Istnieją trzy główne zagrożenia dla naszego zdrowia: *fizyczne, chemiczne i biologiczne*.
- Obecność ciał obcych (np. fragmentów szkła, elementów metalu) w żywności jest uznawana za zagrożenie fizyczne.
- Obecność szkodliwych substancji chemicznych (np. pestycydów, środków czyszczących, leków na receptę) w żywności jest nazywana zagrożeniem chemicznym.
- Obecność mikroorganizmów (bakterii, wirusów, pasożytów i grzybów) w żywności jest nazywana zagrożeniem biologicznym.
- Żywność, która została skażona szkodliwą (*patogeniczną*) bakterią często nie wydaje się być skażona; nie zmienia się jej wygląd, smak ani zapach.
- W sprzyjających warunkach liczba bakterii w żywności może podwajać się co 20-30 minut.
- Istnieją cztery fazy rozwoju bakterii: **spoczynkowa, wzrostu wykładniczego, równowagi i wymierania**.
- Najbardziej gwałtowny rozwój bakterii ma miejsce w **fazie wzrostu wykładniczego**.
- Na rozwój bakterii wpływa sześć czynników: **Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen oraz Moisture (FATTOM)**, czyli żywność, kwasowość, temperatura, czas, tlen i wilgoć.
- Wirusy nie mogą rozmnażać się w żywności. Mogą jednak być przenoszone na ludzi, jeśli dostaną się do żywności.
- Wirusowe zapalenie wątroby typu A oraz norowirus to dwa częste wirusy przenoszone przez kontakt z żywnością. Wirusy te są przenoszone w przypadku spożycia żywności lub wody, która została skażona kałem zakażonej osoby. Prawidłowe mycie rąk po skorzystaniu z toalety może zapobiec przenoszeniu wirusów.
- *Trichinella spiralis* to wywołujący trychinozę pasożyt przenoszony przez żywność, który znajduje się w niedogotowanej wieprzowinie. Aby zapobiegać trychinozie, należy gotować wieprzowinę przez 15 sekund w temperaturze 65°C (150°F).
- *Anisakis simplex* to pasożyt przenoszony przez żywność, który zazwyczaj znajduje się w rybach morskich.

- *Salmonella enteritidis* to bakteria często spotykana w surowym drobiu i surowych jajkach.
- Istnieje możliwość kontrolowania rozwoju mikroorganizmów *Clostridium perfringens* poprzez **szybkie schłodzenie, szybkie podgrzanie** oraz poprzez **unikanie wcześniejszego przygotowywania żywności**.
- *Staphylococcus aureus* to bakteria często przenoszona przez zdrowych ludzi.
- Zakażenie gronkowcowe żywności jest częstą przyczyną choroby przenoszonej przez kontakt z żywnością, wywoływanej przez *Staphylococcus aureus*, której można zapobiec poprzez prawidłową higienę osobistą i unikanie kontaktu gołych dłoni z gotową do spożycia żywnością.
- Pracownicy gastronomii chorujący na chorobę, która może być przenoszona przez kontakt z żywnością lub przez żywność nie powinni pracować do czasu powrotu do zdrowia.
- Mięso mielone (np. hamburgery) musi być gotowane w temperaturze minimalnej wynoszącej 70°C (158°F), aby wyeliminować *E. coli O157:H7*.
- *Clostridium botulinum* to bakteria wywołująca zatrucie jadem kiełbasianym. Wiąże się ono z żywnością puszkowaną w warunkach domowych, wędzonymi rybami, czosnkiem w oleju oraz żywnością w środowisku beztlenowym.
- Zatrucie *Scombroid* ma miejsce w przypadku spożywania określonych gatunków ryb o dużym poziomie histaminy (np. tuńczyk, makrela, bonito, mahi mahi, lufar) z powodu wystawienia na działanie czasu i temperatury.
- Należy dokładnie myć dłonie po każdej czynności, która może spowodować ich zanieczyszczenie. Na przykład dłonie muszą być myte przed rozpoczęciem pracy i po obróbce surowej żywności, po skorzystaniu z toalety, kaszlu, kichaniu, paleniu, jedzeniu, piciu i drapaniu się.
- Kodeks Zdrowia miasta Nowy Jork wymaga, aby umywalki do mycia rąk były dostępne w odległości 7,5 metra (25 stóp) od wszystkich obszarów przygotowywania żywności oraz w lub w pobliżu wszystkich toalet.
- Umywalki do mycia rąk muszą być wyposażone w mydło, gorącą i zimną wodę bieżącą, jednorazowe ręczniki lub suszarkę do rąk oraz znak „Wash Hands” (Umyj ręce).
- Kodeks Zdrowia miasta Nowy Jork wymaga, aby wszyscy pracownicy gastronomii nosili odpowiednią ochronę włosów, czyste fartuchy i odzież zewnętrzną, nie nosili biżuterii na ramionach i dłoniach (oprócz obrączek i bransoletek medycznych). Pracownicy gastronomii powinni również unikać makijażu.

Dzień 3 kontroli

- Istnieją trzy akceptowalne metody rozmrażania zamrożonej żywności: umieszczenie w lodówce, pod zimną bieżącą wodą lub rozmrożenie w kuchence mikrofalowej a następnie dalsze gotowanie.
- Do zanieczyszczenia krzyżowego dochodzi, gdy bakterie z surowej żywności zetkną się z ugotowaną lub gotową do spożycia żywnością.
- Drób, mięso nadziewane oraz farsz muszą być gotowane do osiągnięcia temperatury wewnętrznej wynoszącej 74°C (165°F).
- Mięso mielone i żywność zawierająca mięso mielone muszą być gotowane do osiągnięcia temperatury wewnętrznej wynoszącej 70°C (158°F).
- Wieprzowina musi być gotowana do osiągnięcia temperatury wewnętrznej wynoszącej 65°C (150°F).
- Surowe jajka w skorupkach muszą być gotowane do osiągnięcia minimalnej temperatury wynoszącej 63°C (145°F).
- Ryby, skorupiaki, wołowina, jagnięcina i inne mięso muszą być gotowane do osiągnięcia minimalnej temperatury wynoszącej 60°C (140°F).
- Cała żywność przechowywana w podgrzewaczu musi być przetrzymywana w temperaturze wynoszącej co najmniej 60°C (140°F).
- Skuteczne sposoby na gwałtowne ostudzenie żywności obejmują: zanurzenie żywności w kąpiel z dodatkiem lodu przy okazjonalnym mieszaniu; umieszczenie żywności na głębokość 2,5-5 cm (1,0-2,0 cale) w pojemniku do chłodzenia o głębokości 10 cm (4 cale); użycie urządzenia do szybkiego schładzania; pokrajanie żywności w całości na mniejsze kawałki (fragmenty o wadze maks. 3 kg [6 funtów]).
- Gorąca żywność umieszczona w lodówce w celu ostygnięcia może zostać osłonięta wyłącznie po całkowitym schłodzeniu do temperatury 5°C (41°F).
- Ugotowana wcześniej i umieszczona w lodówce żywność, która będzie podawana w podgrzewaczu, musi zostać szybko podgrzana do temperatury 74°C (165°F) przy użyciu pieca lub piekarnika. *Nigdy nie należy korzystać z podgrzewacza do odgrzewania żywności.*
- Nigdy nie należy obchodzić się z gotową do spożycia żywnością gołymi rękoma. **Zawsze należy zakładać czystą parę rękawiczek sanitarnych lub korzystać ze szczypec, łopatki, papieru lub łyżki do podawania potraw.**

- W przypadku korzystania z jednorazowych rękawiczek należy często je wymieniać, aby zapobiec skażeniu żywności.
- Wyłączniki pneumatyczne muszą być zapewnione we wszystkich zlewach kulinarnych (związanych z żywnością) oraz do mycia naczyń/talerzy.
- Wyłączniki próżniowe (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) muszą być zamontowane w każdym urządzeniu, które jest bezpośrednio podłączone do źródła wody pitnej. Przykłady obejmują kostkarki do lodu, ekspresy do kawy, zmywarki.
- Zanieczyszczeniu krzyżowemu można zapobiec poprzez zamontowanie wyłącznika próżniowego w kurku węża.
- Wszystkie gazowe podgrzewacze wody muszą zostać zamontowane przez licencjonowanego hydraulika i muszą być monitorowane pod kątem ciągu wstecznego.
- Przepisy miasta Nowy Jork zabraniają zlewania tłuszczu do zlewu, który nie jest wyposażony w prawidłowy łapacz tłuszczu.

Dzień 4 kontroli

- Prawidłowa kolejność mycia naczyń ręcznie: *mycie, płukanie, odkażanie i suszenie*.
- Pomiędzy każdym użyciem, deski do krojenia muszą zostać *umyte, opłukane i odkażone*.
- W celu odkażania gorącą wodą zanurzyć naczynia w wodzie o temperaturze **76°C (170°F)** na co najmniej 30 sekund.
- Aby przygotować roztwór dezynfekujący na bazie chloru o stężeniu 50 ppm, dodać 15 ml (½ uncji) środka bielącego do 4 l (1 galona) wody.
- Roztwór dezynfekujący o stężeniu 50 ppm jest stosowany do zanurzania naczyń na co najmniej 1 minutę.
- Aby przygotować roztwór dezynfekujący na bazie chloru o stężeniu 100 ppm, dodać 30 ml (1 uncję) środka bielącego do 4 l (1 galona) wody.
- Roztwór dezynfekujący o stężeniu 100 ppm jest zazwyczaj stosowany do wycierania, rozpylania lub zalewania.
- Ściereczki do przecierania muszą być przechowywane w roztworze dezynfekującym o stężeniu 50 ppm.
- Podczas dezynfekcji chemicznej roztwór chemiczny musi zostać sprawdzony przy użyciu zestawu testowego.
- Jeżeli w placówce gastronomicznej znajduje się co najmniej 20 miejsc, należy zapewnić łazienki dla gości.
- Trzy kluczowe strategie zintegrowanego zwalczania szkodników (Integrated Pest Management) to: *zagłodzić, zabudować drogi wejścia i zniszczyć*.
- Jeśli żywność w restauracji jest niedostępna dla myszy, gryzonie wyniosą się.
- Szczury wchodzą do budynków przez niewielkie otwory wielkości ćwierćdolarówki.
- Obecność świeżych odchodów szczurów w restauracji to krytyczne naruszenie przepisów.
- Insektycydy i rodentycydy może zastosować wyłącznie licencjonowany pracownik ds. usuwania szkodników.
- Najlepszą metodą usunięcia much i karaluchów z restauracji jest odpowiednie sprzątanie i dezynfekcja.

Dzień 5 kontroli

- **HACCP** oznacza **H**azard **A**nalysis oraz **C**ritical **C**ontrol **P**oint (analiza zagrożeń oraz krytyczny punkt kontrolny).
- HACCP to system bezpieczeństwa żywności, którego celem jest kontrola rozwoju szkodliwych mikroorganizmów.
- Siedem zasad HACCP: *wskazać zagrożenie, określić krytyczne punkty kontroli (Critical Control Points, CCP), ustalić krytyczne limity, monitorować CCP, podjąć działania naprawcze, sprawdzić, czy system działa oraz przechowywać dokumentację.*
- CCP to dowolny punkt w łańcuchu przepływu żywności, w którym należy podjąć działanie w celu wyeliminowania zagrożenia.
- Jeśli potencjalnie niebezpieczna żywność zostanie zostawiona w strefie niebezpiecznej temperatury przez ponad 2 godziny, żywność ta nie jest już dłużej bezpieczna i musi zostać wyrzucona.
- Podczas przygotowywania zimnych sałatek, np. z tuńczyka, najlepszą praktyką jest wstępne schłodzenie składników.
- Sztuczne tłuszcze trans podnoszą poziom cholesterolu LDL („złego” cholesterolu), prowadząc do chorób serca.
- Sztuczne tłuszcze trans są zakazane w żywności restauracyjnej.
- Aby zwiększyć bezpieczeństwo żywności, bezpieczeństwo ogólne i praktyki pracy, należy rutynowo przeprowadzać samodzielną kontrolę gastronomii.
- Najbardziej powszechne obrażenia wśród pracowników restauracji w miejscu pracy to: **potknięcia, poślizgnięcia, upadki, przecięcia, rany, oparzenia, nadwyrężenia mięśni, skręcania i śmiertelne porażenia prądem elektrycznym.**
- Aby uniknąć poślizgnięcia, potknięcia i upadku, pracownicy restauracji muszą nosić obuwie antypoślizgowe.