

Information till dig som livsmedelsföretagare

- egenkontroll, personlig hygien, separering, tid- och temperaturprocesser samt rengöring

Egenkontroll

En god egenkontroll tjänar alla på. För dig som driver ett företag i livsmedelsbranschen leder egenkontrollen till bättre livsmedelshygien och nöjdare kunder. Tillsammans skapar vi en bättre matmiljö i Borlänge. Det är enligt lag ditt ansvar som företagare att ta fram ett fungerande system för egenkontroll, som är anpassat till din verksamhet. Det är också en förutsättning för att få ett godkännande av din verksamhet enligt de hygienföreskrifter som gäller inom hela EU.



Vad är ett egenkontrollprogram?

Egenkontroll är ett sätt att arbeta förebyggande med livsmedelssäkerhet. Ett egenkontrollprogram innebär att du har rutiner som bidrar till att dina livsmedel blir säkra. För att du som livsmedelsföretagare ska kunna ta fram ett väl fungerande egenkontrollprogram krävs att du utformar dessa rutiner för just din verksamhet. Det går alltså inte att bara köpa in ett färdigt program utan att det anpassas till just er verksamhet. För att du ska kunna se att dina rutiner kontinuerligt följs ska du eller din personal dokumentera när rutinerna utförts. I ett egenkontrollprogram ska det i vissa fall även finnas produktbeskrivning, flödesschema och faroanalys för verksamheten.

Varför behövs ett flödesschema?

I flödesschemat kan man tydligt se alla steg i livsmedelshandlingen från inköp av råvaror fram till serveringen av maten till kunden. Vilket är en grund för att du ska kunna hitta faror för livsmedelssäkerheten i just din verksamhet.

Varför behövs en faroanalys?

Faroanalysen är ett viktigt verktyg som oftast ska ingå i egenkontrollen. Meningen med faroanalysen är att du ska identifiera de faror som kan uppstå i varje hanteringssteg och vad du kan göra för att minska risken att dessa faror uppstår. I faroanalysen ska det även framgå om det i produktionen finns några extra känsliga hanteringssteg. Dessa extra känsliga steg kallas kritiska kontrollpunkter och kräver extra övervakning, kritiska gränser och dokumentation. Det kan till exempel vara nedkyllning eller återupphettning av vissa färdiga maträtter.

Vad är en rutin?

En rutin är en beskrivning av vad som kontinuerligt ska göras. Man kan säga att det är företagets ordningsregler. I en rutin bör det framgå hur ofta man ska utföra rutinen, hur man ska kontrollera att rutinen är genomförd och hur ofta rutinen ska dokumenteras. Rutinen kan till exempel beskriva att något ska göras varje dag men dokumenteras till exempel 1 gång per vecka.

I rutinen ska också beskrivas vilka åtgärdsgränser som gäller, dvs hur vet man att något anses vara fel. Det är även viktigt att rutinen beskriver vad som ska göras om något speciellt händer eller någonting är fel. Detta kallas korrigerande åtgärder. Till exempel vid rutin för mottagning. Där kan en åtgärdsgräns vara en temperatur. Om temperaturen på frysvaror är högre än

åtgärdsgränsen när varorna levereras in, ska du agera enligt de korrigerande åtgärderna i rutinen för mottagning.

Vad är dokumentation?

För att du själv ska kunna följa upp din egenkontroll och uppfylla lagstiftningens krav, måste du utföra det som rutinerna beskriver och dokumentera det. Dokumentationen ska visa att rutinerna faktiskt utförs. Vid internrevision kan du bland annat följa upp och utvärdera din dokumentation och se hur den stämmer överens med vad som sagts i rutinen.

Vem har ansvar för att kontrollera och dokumentera?

Det kan vara bra att det finns beskrivet i rutinen vem som har ansvar för olika saker. T ex vilken arbetsuppgift som medför att man har ansvaret för att kontrollera och dokumentera temperaturen i kylar och frysar.

I din färdiga rutin ska du kunna urskilja följande:

- Syfte - Vad som är meningen med rutinen.
- Omfattning - När, var och hur rutinen ska genomföras.
- Ansvar - Vem som har ansvar för rutinen och dokumentationen.
- Övervakning - Vad som ska övervakas och hur ofta.
- Åtgärdsgränser - Vilka gränser vid övervakning som ska leda till åtgärd.
- Korrigerande åtgärder - Vad som ska göras om någonting avviker, från bestämda gränser eller om något annat fel upptäcks. Korrigerande åtgärder ska beskrivas i de rutiner där det finns åtgärdsgränser eller kritiska gränser.
- Dokumentation - Vad som ska dokumenteras och hur ofta dokumentation ska ske.

I hjälpredan till detaljhandel (www.slv.se) kan du närmare se vad dina rutiner bör innehålla. Även checklistan för kontroll av detaljhandel kan vara till hjälp.

Mikroorganismer

Bakterier, virus och svamp (mikroorganismer) finns naturligt överallt. De flesta är harmlösa. En del av mikroorganismerna kan dock i gynnsamma förhållanden medföra sjukdomar, som matförgiftningar, influensa och andra infektionssjukdomar. De här mikroorganismerna kallas patogena (sjukdomsalstrande). Dessa patogena organismer kan spridas till livsmedel via t ex händer, nysningar, hostningar och kontakt mellan olika livsmedel.



Bästa sättet att minska mikroorganismers förmåga att överleva, är att kombinera flera olika avdödningsmetoder och/eller metoder som förhindrar tillförsel och/eller tillväxt av bakterier.

Förhindrande metoder:

- Handtvätt - tar bort bakterier
- Rengöring - tar bort bakterier
- Nedkylning/kylförvaring/frys - förhindrar tillväxt och förökning

Avdödande metoder:

- Värmebehandling
- Sterilisering (värmebehandling under tryck)

Personlig hygien

De som arbetar med mat måste vara rena, friska och får inte smitta maten de hanterar. Därför är det viktigt att den personal som jobbar med oskyddade livsmedel ska bära lämpliga skyddskläder/arbetskläder, hårnät och i fall det behövs skoskydd. Vidare ska all personal hålla en god handhygien.



Får personliga ägodelar bäras av dem som jobbar med oskyddade livsmedel?

Personliga ägodelar som t ex smycken, piercing, klockor och mobiltelefoner ska lämnas i omklädningsrummet. En anledning till detta är att det lätt ansamlas smuts och bakterier under t ex ringar och klockor, som sedan kan överföras till maten.

Varför skall man tvätta händerna?

De mikroorganismer som naturligt finns på våra händer sprider vi lätt från ett ställe till ett annat och framförallt till livsmedel, eftersom vi under dagens lopp rör vid många slag av ytor och föremål.

Varifrån får vi bakterier på händerna?

Vi kan få bakterier på händerna t ex i samband med besök på toaletten, från dörrhandtag och ledstänger i offentliga lokaler, från pengar, av att vi tömmer soppåsen eller rör vid näsan eller håret. Om vi inte noggrant tvättar händerna efter besök på toaletten, kan vi t ex sprida vidare bakterier från avföringen som t ex salmonella, E-coli och enterokocker. Om vi inte tvättar händerna efter att vi rört vid näsan eller håret, kan vi föra vidare bakterien Staphylococcus aureus, en bakterie som allmänt trivs på huden, i sår, i svalget, i näsan och på händerna. Bakterien finns hos varannan människa. En del av S. aureus-stammarna producerar toxiner (gift) som orsakar matförgiftningar.

Bästa sättet att bryta bakteriernas framfart är att tvätta händerna. En bra handhygien är det effektivaste sättet att hindra bakterier från att sprida sig och att minska risken för matförgiftning såväl i det egna köket som vid yrkesmässig matlagning. Man ska alltid tvätta händerna noggrant innan man börjar laga mat eller då man vid matlagning börjar hantera nästa livsmedel. Med råvaror för matlagning kan det komma in bakterier i köket som sprider sig från ett livsmedel till ett annat om man inte tvättar händerna emellan.

Handtvättningsteknik

En bra handtvätt tar ca 20 sekunder att genomföra. Händerna ska gnuggas ordentligt med tvål och varmt vatten. Handryggen, bägge sidorna av handen, mellanrummen mellan fingrarna och området runt naglar ska tvättas.



- Områden som ofta missas vid handtvätt
- Områden som missas ibland
- Områden som inte missas

(Adapted from Taylor L (1978), An evaluation of hand washing techniques - I, Nursing Times, 12 January, pp 54-55)

Separering

Separering betyder att olika råvaror, färdig mat och kemiska produkter, t ex rengöringsmedel inte får komma i kontakt med varandra eller blandas. Detta för att livsmedel då riskerar att förorenas och/eller korskontamineras (överföra bakterier från en livsmedelsgrupp till en annan, antingen genom direktkontakt eller via personen som hanterar livsmedlet).

Varför är det viktigt att separera olika livsmedel?

De flesta av de bakterier som kan orsaka matförgiftning på råa livsmedel, avdödas när livsmedlet värmebehandlas. Om bakterier från råa livsmedel överförs till färdiglagad mat, kan kunden bli matförgiftad. För att undvika korskontamination ska råa livsmedel och färdiglagad mat, hållas väl åtskiljda från varandra.

Bacillus cereus är en vanlig sporbildare (ett viloläge för att invänta förhållanden som bakterien kan leva i) i jord, och finns därför i livsmedel som har förorenats med jord, speciellt i säd, ris och grönsaker. Därför är det viktigt att t ex grönsaker hålls väl åtskiljda från andra livsmedel. Sporer dör inte vid normal värmebehandling av livsmedlet, eftersom de är mycket tåliga mot värme.

Tid och temperaturer

En av de vanligaste orsakerna till sjukdomar orsakade av livsmedel, är att livsmedlet har förvarats eller tillagats i felaktiga temperaturer. Genom att förvara livsmedel i rätt temperatur minskar man risken att bakterier växer till. Temperaturen bör mätas med en instickstermometer, eftersom IR-termometrar och digitala termometrar på kylar/frysar inte alltid är så tillförlitliga.

Vad styr temperaturen i t ex en kyl?

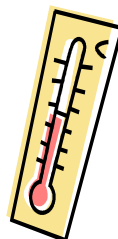
Olika livsmedel kan ha olika förvaringstemperaturer. Produkter ska alltid förvaras i den temperatur som tillverkaren har angivet på förpackningen. Den produkt som har lägst angiven temperatur styr den temperatur som man ska hålla i kylan som produkten förvaras i.

När ska man även ta hänsyn till tiden som ett livsmedel förvaras i en viss temperatur?

Vid vissa moment i hantering/tillagning av livsmedel måste även tiden övervakas och kontrolleras utöver temperaturen, t ex vid tillagning och nedkylning. Exempelvis ska nedkylning av livsmedel ske så fort som möjligt efter att det har tillagats. Tiden tills att livsmedlets kärntemperatur (temperatur i mitten av livsmedlet) nått kylförvaringstemperatur ska vara så kort som möjligt. Detta för att bakterier inte ska hinna föröka sig och växa till under nedkylningstiden.

Viktiga tid- och temperaturprocesser att övervaka och dokumentera är:

- Temperaturen i kylar och frysar
- Upptining
- Tillagning/värmebehandling
- Nedkylning
- Varmhållning
- Återupphettning
- Mottagning av varma och kylda livsmedel
- Utlevererad varm och kyld mat
- Övrigt (till exempel temperatur på disk- och sköljvatten)



Varför ska man inte ställa in varm mat i en förvaringskyl?

Livsmedel ska inte vara varmare än kylförvaringstemperatur när de ställs in i en förvaringskyl. Detta är extra viktigt om det är en stor mängd livsmedel och/eller att det är ett livsmedel håller värmen mycket länge. Anledningen till detta är att om det tar för lång tid tills kärntemperaturen i livsmedlet nått kylförvaringstemperatur kan bakterier hinna växa till och därmed orsaka matförgiftningar. Dessutom vill man inte höja temperaturen i kylan så att kvalitén på andra livsmedel som förvaras i kylan försämras.

Rengöring

Rengöring ska avlägsna livsmedelsrester, smuts och bakterier i lokaler, på inredning och utrustning. Med lokaler, inredning och utrustning menas till exempel väggar, golv, tak, bänkar, fläktar, maskiner, kylskåp, ugnar, redskap med mera. Smuts, skadliga bakterier eller skadliga ämnen och föremål får inte hamna i maten. Därför är det viktigt att lokalen och inredningen är lätta att hålla rena, dvs att alla ytor som livsmedel kommer i kontakt med är hela, släta och av ett material som inte suger åt sig vatten.

Var bör man ha extra koll på rengöringen?

Redskap, utrustning, och arbetsbord som kommer i kontakt med mat är extra viktigt att hålla rena och kan behöva rengöras oftare än andra ytor i lokalen. Andra ställen som är viktiga att komma ihåg att rengöra, men som ofta glöms bort är: dörrhandtag, lysknappar, silar i vattenkranar, lister och galler/hyllor i kylar.

Vem städar toaletten?

Om någon ur personalen städar toaletten och/eller kundtoaletten bör detta ske i slutet av dagen när personen ska gå hem så att arbetskläderna kan läggas i tvätten. Om det inte är möjligt ska det bytas till rena arbetskläder efter att en toalett har städats. Detta eftersom det finns mycket bakterier på toaletten, speciellt kundtoaletten.

För mer information

Livsmedelsverket www.slv.se

Sveriges hotell och restaurang företagare www.shr.se

Borlänge kommun www.borlange.se

