



# "המטבח הבטוח"

## מדריך להכנת מלון בטוח ובריא

כתב וערך: דר' רודריג יצחק

מ. מחלקה וטרינרית ובריאות הציבור

שלב 1

שלב 2

שלב 3

שלב 4



שימרו על ניקיון



הפרידו בין  
גולמי למעובד



שימרו בחום



שימרו בקירור

## 1. קנו חכם:

- קנו רק בעסק נקי ומסודר בו מוצג לראווה רישיון העסק בתוקף.
- קנו מוצרים רגישים כבשר, עופות, דגים, חלב, ביצים ומוצריהם רק בחנויות נקיות, מסודרות וממוזגות שבהם ציוד מתאים לשם שמירת המזון בקירור, בהתאם להוראות היצרן.



*קנו רק בחנויות נקיות, מסודרות, מאובטחות ובצלות רישיון צסק בתוקף*

- מוצרי מזון קפואים אמורים להיות קשים כאבן ומוצרים הדורשים קירור – קרים מאד למגע יד. מוצרים אלו נחשבים רגישים לקלקול ויש לרכשם בתום סבב הקניות ולמהר להגיע הביתה ע"מ להעבירם שוב לאחסון במקפיא או במקרר.
- קנו מוצרי מזון רק לאחר שוידאתם שהתאריך האחרון לשימוש בהם, לא פג.
- העדיפו מוצרי מזון ארוזים מראש ומסומנים בתוויות עם פרטי היצרן, רכיבים, סימון תזונתי ותאריכי ייצור ותפוגה לא מחיקים.

*קפו שבשר ייטחן לפני צינכת  
המכונת טחינה נקייה ואקוררת*

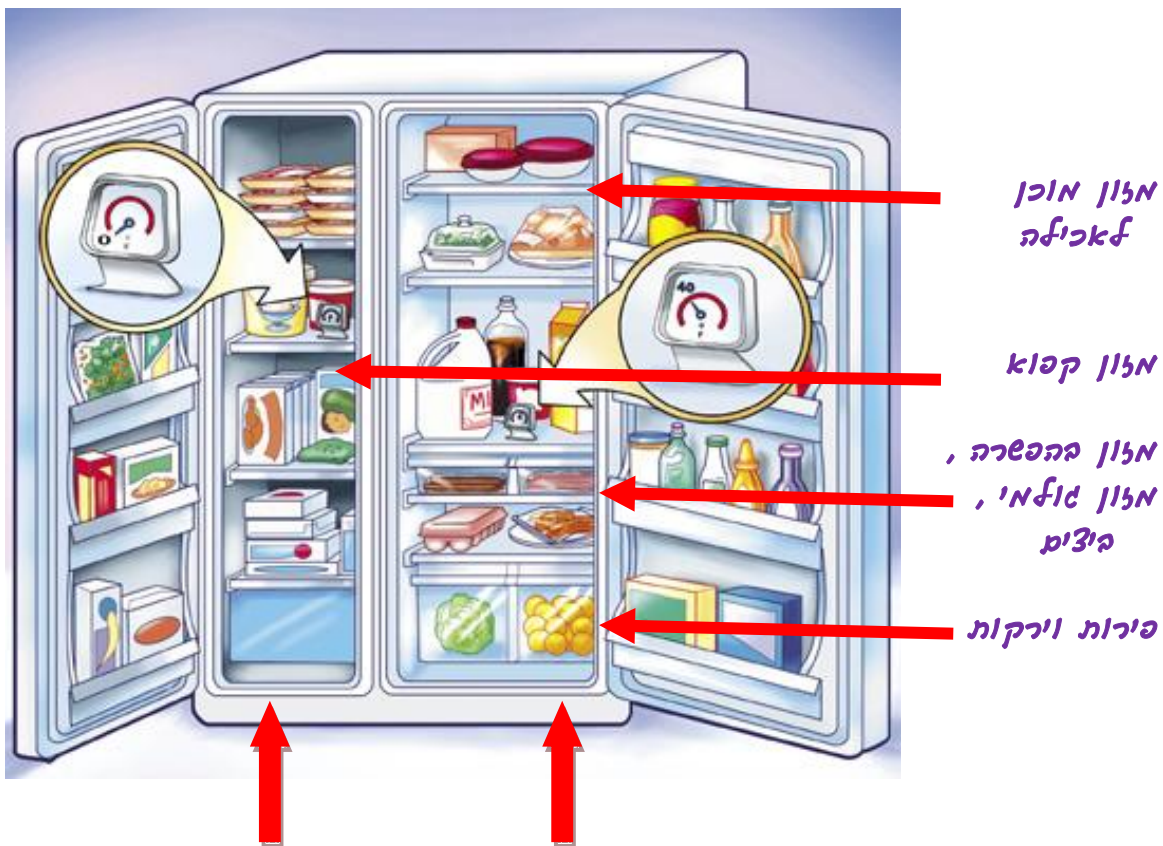


- דרשו שבשר טחון ייטחן למול עינכם במכונת טחינה מקוררת ונקייה.
- ביצים יש לרכוש רק בחנויות מסודרות בהן הביצים מוחזקות במקום קריר והן ארוזות ומסומנות. על כל ביצה מוטבעים מעבר לשם בית האריזה שני תאריכים כאשר המוקדם ביניהם הוא התאריך האחרון המומלץ לצריכה כשהביצים נשמרות מחוץ לקירור – אנחנו ממליצים להתייחס לתאריך זה כתאריך אחרון לשיווק.
- אין לקנות ביצים מדוכנים בשווקים או מרוכלים – ביצים אלה מסוכנות לצריכה.



## 2. אסנו נכון:

- בהגיעכם הביתה לאחר סבב הקניות, מהרו והכניסו את המוצרים הרגישים למקרר בו הטמפרטורה היא 4 מעלות צלסיוס (מ"צ), או למקפיא (בו הטמפרטורה היא 18 מ"צ מתחת לאפס) ולאחר מכן לסדר את יתר ה"קניות".
- במקרר, יוחזקו מוצרי המזון המוכנים לאכילה (גבינות, נקניקים, סלטים וכד') בכלים/אריזות נקיים, במדפים העליונים, בנפרד ממוצרים שאינם מוכנים לאכילה (בשר, עופות, דגים גולמיים) או כאלה הדורשים רחצה יסודית בטרם אכילתם (כמו פירות וירקות) שיוחזקו ככלל במדפים התחתונים של המקרר. בשני המקרים יש להפריד פירות וירקות וביצים מיתר מוצרי המזון שבמקרר.



מקפיא  
18 מעלות מתחת לאפס

מקרר  
0 - 4 מעלות

- את הביצים ניתן לשמור במקרר או לחילופין במקום קריר ואפל. בשני המקרים אסור שיבואו במגע עם מוצרי מזון אחרים.
- חשוב לנהוג, במצרכי המזון המאוחסנים בבית, בשיטת "הראשון שנכנס, ראשון יוצא" ע"מ למנוע שמוצרים יישכחו בעומק המקרר, המקפיא או הארון והתקלקלו (או תוקפם חלף).

### 3. שימרו על הניקיון:

- מחקרים מראים שהמטבח נמצא במקום שני בדרגת זיהומו לאחר תא השירותים, לכן יש להקפיד על ניקיון יסודי של המטבח ובעיקר הרצפה, חיפויי הקירות, משטחי העבודה, אמצעי הקירור והחימום, כלי המטבח והאוכל וכל דבר אחר הבא במגע עם המזון.



מטבח נקי ומאריך

- בכל המצבים הבאים: לפני תחילת העבודה במטבח, לאחר טיפול בבשר, דגים, עופות, ביצים לא מבושלים או מגע עם ירקות ופירות לא שטופים, לאחר ביקור בשירותים לאחר כל הפסקה אחרת מהעבודה, יש לרחוץ את הידיים בקפדנות עם מים וסבון ולנגבם במגבת נייר חד פעמית, או במגבת בד נקיה לחלוטין.



רחיצת ידיים קפדנית  
ניגוב מאקמת נייר חד פעמית

- בעיקרון מומלץ להשתמש לניקוי כל המטבח במגבות נייר חד פעמיות. אם משתמשים במגבות בד, יש לכבסם בתדירות רבה ובטמפרטורה גבוהה מאחר והן עלולות להיות מזוהמות בחיידקים גורמי מחלות.
- חיתוך בשר, עופות או דגים שאינם מבושלים יש לבצע ע"ג משטחי חיתוך יעודיים לכך. לאחר השימוש יש לרחצם תוך כדי שפשוף יסודי בכרית ניקוי עם סבון כלים ומים חמים ולייבשם באוויר ( מומלץ להכניסם מפעם לפעם למדיח הכלים ). את כריות הניקוי מומלץ להחליף בתדירות גבוהה ולשמרם יבשות ומחוץ לכלי עם סבון הכלים בין שימוש אחד לשני.

- משטח חיתוך וסכין ששימש את הברשים והדגים הלא מבושלים, לא ישמשו לעבודה עם ברשים לאחר הבישול! אלא אם נרחצו ביסודיות במים חמים וסבון כלים.



השתמשו במשטחי חיתוך  
וסכינים נפרדים עבור  
מזון לפני בישול ולאחר  
בישול

- ירקות ופירות יש לרחוץ ביסודיות במים זורמים, מומלץ להשרות בתמיסה מוכנה לחיטוי פירות וירקות ע"מ להבטיח השמדת החיידקים הנמצאים עליהם. חיתוכם לסלט יעשה על משטח חיתוך יעודי לכך (שונה מ"קרש" החיתוך של הברשים).



רחצו ירקות ופירות ביסודיות  
לפני אכילתם.

- יש להקפיד לבצע פעולות הדברה שוטפות במטבח ולמנוע כניסה של חיות מחמד לשטח המטבח ומגע עם משטחי העבודה והמזון.

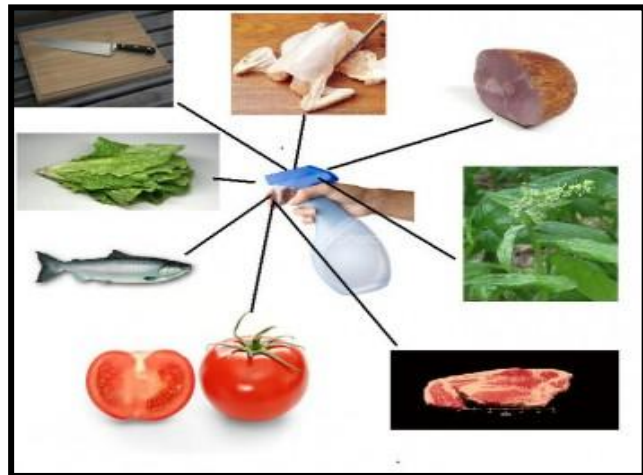


הרחיקו חיות מחמד מהמטבח.  
הצאו הדברה כנגד מליקים.

#### 4. שימרו על הפרדה בין מזון אולמי אולמי מוכן לאכילה:

- החזיקו מזון מוכן לאכילה במדפים העליונים של המקרר למניעת זיהום בנוזלים המטפטפים מאריזות מזון גולמי שאינו מוכן לאכילה.
- שימרו כל אחד מסוגי המזון השונים (מזון מוכן לאכילה, מזון גולמי, פירות וירקות מהשדה וכד') באריזותיהם המקוריות או בכלים סגורים ע"מ למנוע זיהום משני כתוצאה ממעבר חיידקים ומזהמים שונים, מסוג מזון אחד לשני, בגלל מגע ישיר או באמצעות הנוזלים המטפטפים.

נקו, הפרידו בין מזון מוכן לאכילה לבין מזון אולמי, צאו שימוש במשטחי חיתוך וסכינים נפרדים עבור סוגי מזון שונים



- הפרידו בין סכינים ומשטחי חיתוך המיועדים לעבודה עם מזון גולמי לבין אלו המיועדים לעבודה עם מזון המוכן לאכילה.
- הפרידו, באחסון, בין ביצים טריות לכל סוג מזון אחר.
- הפרידו ירקות ופירות לא רחוצים מכל מזון אחר. מומלץ לאחסנם בתא סגור במקרר או בארון יעודי עבורם.



הפרידו בין רחוצ ונקי לבין מלאכלא שהאיז מהשדה

## הפלו היטה:

- יש לבשל, לאפות, לצלות או לטגן ביסודיות מזון גולמי ובמיוחד בשר, עופות, דגים וביצים, כך שהטמפרטורה בלב המוצר תגיע ל 72 מ"צ לפחות וזאת ע"מ להבטיח השמדתם של חיידקים גורמי מחלות. כדי לוודא את טמפרטורת התבשילים מומלץ להחזיק במטבח מד חום דקר. אסור להשתמש במד חום מזכוכית.



*הפלו היטה ע"מ להבטיח 72 מעלות  
לפחות בלב המוצר*

- לאחר הבישול יש להמשיך ולשמור את התבשילים בטמפרטורה של 65 מ"צ לפחות, עד לצריכתם, או לחילופין לקררם במהירות באמצעות השריית הסירים במי קרח ולאחר מכן להעבירם למקרר. יש לשמור ברציפות את כלי האוכל מכוסים, למניעת גישת זבובים למזון.



*שימרו בחימום (65 מעלות לפחות)  
עד להגשה. כסו למניעת גישת  
זבובים ומליקים אחרים*

- מזון שבושל ולאחר מכן קורר ונשמר במקרר, חשוב לחמם מחדש לכדי רתיחה לפני הגשתו לסועדים, את השיירים מומלץ להשליך.
- אין לאכול ביצים "חיות" או ביצים שלא עברו בישול/טיגון יסודי (כמו ביצה רכה או ביצת עין) כ"כ אין לייצר בבית מאכלים, המכילים ביצים טריות, שאינם עוברים טיפול בחום (כמו מיונז, גלידה, קצפת וכד') מחשש לזיהום בסלמונלה.

## שימרו על טמפרטורה בטוחה:

- טווח הטמפרטורות המאפשר התפתחות גורמי מחלה במזון נע מ- 4 מ"צ ועד 65 מ"צ לכן אין להחזיק מזון רגיש בטמפרטורת החדר יותר משעתיים.

### Safe food storage temperatures



- מומלץ, תמיד לבדוק על גבי אריזת המוצר את הוראות היצרן הנוגעות לאופן שמירתו.
- מזון רגיש יישמר במקרר בטמפרטורה של 4 מעלות ומטה – לשם מניעת התרבות החיידקים בו.
- מזון רגיש יבושל היטב לשם קטילת כל החיידקים ולאחר מכן ימשיך להיות מוחזק באמצעי חימום בטמפרטורה של 65 מ"צ, המונעת התרבותם, עד להגשתו.
- מוצרים קפואים ניתנים לשמירה ממושכת (על פי הוראות היצרן) במקפוא בתנאי ששורת בו טמפרטורה של 18 מעלות מתחת לאפס.
- לא מומלץ להקפוא בבית מוצרי מזון שנרכשו טריים מאחר ותהליך ההקפאה במכשירים הביתיים נמשך זמן רב יחסית המאפשר במהלכו התפתחות נוספת של חיידקים.

