

# Livsmedelshygien

**Du som hanterar mat måste ha kunskaper om livsmedelshygien. Här kan du läsa om hur du ska göra för att hantera maten säkert.**

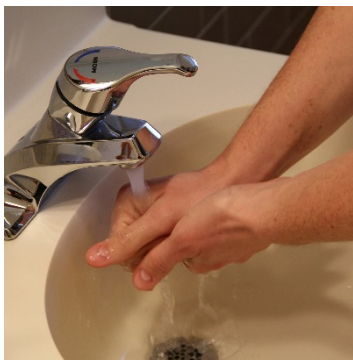
## Skadliga mikroorganismer

Mat kan bli farlig att äta om det finns för många skadliga mikroorganismer i den. Mikroorganismer är bakterier, svampar (mögel och jäst), virus och parasiter. Hur snabbt en mikroorganism växer beror på temperaturen, vattentillgången, näringen, pH-värdet och syretillgången. Det är därför viktigt att man förvarar livsmedel vid rätt temperatur och att håller rent.

## Personalhygien

### Handtvätt

En vanlig orsak till matförgiftningar är att någon hanterar livsmedel med smutsiga händer. Mikroorganismer från händerna förökar sig sedan i maten och gör så att den som äter maten blir sjuk. Det är därför mycket viktigt att tvätta händerna ofta och noggrant. Händerna ska bl.a. tvättas:



- Efter toalettbesök.
- Mellan olika arbetsuppgifter.
- Om man hälsat på någon genom att ta i hand.
- Efter hantering av kontanter.

Händerna ska tvättas med flytande tvål och torkas med pappershanddukar.

Tyghanddukar bör man inte använda om

man inte byter dem väldigt ofta (efter var tredje torkning).

### Personalkläder

Personalen som jobbar med livsmedel ska ha rena arbetskläder och byta om på arbetsplatsen.

Det är viktigt att man har keps eller mössa som skyddar håret från att hamna i maten. Privata kläder och arbetskläder ska man förvara skilt från varandra.

### Sjukdom

Personal som är sjuka i t.ex. förkylning, magsjuka eller har infekterade sår på händerna, ska inte jobba i köket.

## Rengöring

Att hålla rent i sin livsmedelslokal är mycket viktigt för att mikroorganismer inte ska spridas. Både lokalen och utrustningen ska vara rena. Tänk på att:

- Ha rena städredskap - annars sprider du bara ut smutsen ännu mer.
- Förvara städutrustningen upphängd mellan städtillfällen så att städredskapen torkar. I våta moppar och trasor kan det växa mögel och bakterier.
- Förvara inga saker på golvet. Då blir det lättare att städa och hålla rent.
- Storstäda regelbundet, t.ex. rengör tak och väggar.
- Kontrollera städningen genom att gå igenom alla utrymmen förslagsvis en gång i veckan.
- Det är lämpligt att ha olika uppsättningar av städmaterial för olika

Avsändare: Växjö kommun

delar av en livsmedelslokal. Detta för att inte samma utrustning ska användas på t.ex. toalett, serveringsrum och kök.

## Hantering

Det är viktigt att hantera maten hygieniskt för att förhindra matförgiftning. Några viktiga saker att tänka på är:

### Separering

- Använd särskilda knivar och skärbrädor för att hantera rått kött så att inte bakterier från rått kött förorenar annan mat.
- Förvara rått kött, rå kyckling, rå fisk, grönsaker och färdiglagad mat separerat från varandra så att bakterier från t.ex. rå kyckling inte hamnar på sallad.



### Tillagning och uppvärmning

Värm upp mat ordentligt till minst 70 °C. Då dör de flesta bakterier. Kött bör vara genomstekt. Kötsaften bör vara klar, inte rosa.

### Nedkylning

Mat som man ska servera vid ett senare tillfälle ska kylas ned direkt efter avslutad tillagning. Rekommenderad tid är att det ska ta högst fyra timmar att kyla ned maten till 8 °C. Ofta behöver man särskild utrustning till detta. Använd låga och vida kärl. Tänk på att man inte ska kyla ner mat som varit ut i buffén och servera vid ett senare tillfälle.



### Förvaring i rätt temperatur

Temperaturen som man förvarar maten i har stor betydelse för hur länge den håller sig fräsch. Man ska förvara mat kallt eller varmt och inte i rumstemperatur.

Mikroorganismer växer bäst vid 8-60 °C. Ju kallare det är ju långsammare växer det.

Det finns dock bakterier som kan växa vid låga temperaturer också. Tänk på att:

- Kylvaror bör förvaras under 8 °C eller enligt den anvisning om förvaringstemperatur som finns på förpackningen.
- Mat som man varmhåller i t.ex. lunchbufféer ska förvaras i minst 60 °C. En rekommendation är att man varmhåller maten i högst två timmar.

MILJÖ- OCH HÄLSOSKYDDSKONTORET  
Box 1222, 351 12 Växjö  
**Besöksadress** Västra Esplanaden 18  
Tel 0470-410 00 **E-post** miljokontor@vaxjo.se  
www.vaxjo.se