

โรงอาหารในฝัน สร้างสรรค์ด้วยหัวใจครูปฐมวัย

โรงอาหารในฝันสำหรับเด็กปฐมวัย ถือเป็นหัวใจและพื้นฐานที่สำคัญของการผลิตอาหารให้ปลอดภัยต่อการเจริญเติบโตของเด็กปฐมวัย ซึ่งครูปฐมวัยมีส่วนสำคัญในการเป็นผู้แนะนำ และทวนสอบ การปฏิบัติงานของผู้ปรุงอาหารสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อให้แน่ใจว่าอาหารได้ถูกปรุงอย่างสะอาดในพื้นที่ที่สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาลที่ดี ดังนั้นครูปฐมวัยจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจอันตรายที่เกิดขึ้นจากอาหาร แนวทางป้องกันอันตรายจากอาหาร สถานที่ผลิตอาหารที่ดี แนวทางการออกแบบ การจัดวางอุปกรณ์ เครื่องมือ การผลิตอาหารให้ปลอดภัย รวมถึงสามารถทวนสอบการปฏิบัติงานของพ่อครัวแม่ครัวที่ทำหน้าที่เตรียมอาหารให้กับเด็กปฐมวัยรวมถึงการจัดบริการให้กับเด็กปฐมวัย

อันตรายต่อความปลอดภัยของอาหาร

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตอาหารที่สะอาดปราศจากเชื้อโรคและไม่มีสารเคมีปนเปื้อนนั้น เป็นสิ่งที่เด็กปฐมวัยทุกคนต้องการ การบริโภคอาหารที่ไม่สะอาดเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บโดยอาจเกิดจากเชื้อโรคและสารปนเปื้อนหลายชนิดที่เป็นอันตราย หลักสำคัญการเลือกรับประทานอาหารนอกเหนือจากรสชาติอาหารแล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงและพิจารณาควบคู่กันไปด้วย คือ คุณค่าตามหลักโภชนาการ คุณภาพ ความสะอาด และปราศจากสารปนเปื้อนบ่อยครั้งที่เด็กปฐมวัยต้องเสี่ยงกับโรคอาหารเป็นพิษ การปรุง การรอบริการ การเก็บรักษา รวมถึงการบริการให้กับเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการปนเปื้อนสิ่งที่เป็นอันตราย

อันตราย หมายถึง สิ่งที่มีคุณลักษณะทางชีวภาพ เคมี หรือ ฟิสิกส์ที่มีอยู่ในอาหารหรือสภาวะของอาหารที่มีศักยภาพในการก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ดังนั้นอันตรายของอาหารแบ่ง ออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 3 กลุ่ม คือ

- 1.อันตรายทางชีวภาพ ได้แก่ จุลินทรีย์ ปรสิต และไวรัส ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็กปฐมวัย
- 2.อันตรายทางเคมี ได้แก่ สารเคมีที่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทั้งในระยะเฉียบพลันและในระยะยาว
- 3.อันตรายทางกายภาพ ได้แก่ สิ่งที่แปลกปลอมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อเด็กปฐมวัย เช่น เศษแก้ว เศษโลหะ เศษไม้ หิน เป็นต้น

นอกจากอันตรายดังกล่าวแล้ว สภาวะของอาหารที่ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านความปลอดภัยของอาหาร ได้แก่ สภาวะที่ทำให้จุลินทรีย์ก่อโรคเจริญหรือสร้างสารพิษเมื่อเก็บผลิตภัณฑ์อาหารไว้ในอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน สภาวะที่ก่อให้เกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคจากผู้ประกอบอาหาร หรือจากการปนเปื้อนของชิ้นส่วนแมลง ขนสัตว์ เป็นต้น หลักการของการป้องกันที่จะทำอาหารไม่เป็นที่ยอมรับหรือไม่ปลอดภัย คือ ต้องทำให้มีการปนเปื้อนน้อยที่สุด

1.อันตรายชีวภาพ หมายถึง อันตรายที่เกิดจากการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ ไวรัส พยาธิ และอื่นๆ ในอาหาร ปัญหาอันเนื่องมาจากอันตรายชีวภาพในอาหารที่บริโภคกัน ส่วนใหญ่มักเกิดจากจุลินทรีย์ ซึ่งทำให้เกิดโรคหรือเกิดอาหารเป็นพิษปัญหาที่เกิดจากแบคทีเรีย และไวรัสส่วนใหญ่เกิดจาก Hepatitis A และ Norwalk Virus โดยสามารถแยกชนิดของโรคอาหารเป็นพิษได้ดังนี้

1.1 โรคอาหารเป็นพิษจากเซลล์ของแบคทีเรีย

1) ซาลโมเนลโลซิส

- พบปนเปื้อนเชื้อโรค ในอาหารได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เป็ด ไก่ หมู เนื้อ และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ เครื่องเทศ นม ไข่ ผลิตภัณฑ์จากไข่ อาหารทะเล เป็นต้น
- การติดเชื้อจากสัตว์ที่เป็นโรค ได้แก่ แมว โค กระบือ แพะ แกะ และสัตว์ปีก
- ทำให้มีอาการไข้ หนาวสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องเหมือนถูกบิดไส้เป็นพักๆ มีอาการอุจจาระร่วง อาการนี้จะเป็นอยู่ราว 3-5 วัน โรคที่เกิดจากเชื้อนี้ ได้แก่ โรคระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบ โรคโลหิตเป็นพิษ และไข้ไทฟอยด์
- การป้องกัน รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ การแช่เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศาเซลเซียส

2) โรคท้องร่วงจากเชื้อไวรัสโอ พาราเฮโมไลติคัส

- พบมากในเขตเมืองร้อน อาจปนเปื้อนในอาหารทะเล ได้แก่ ปลา ปู กุ้ง และหอย
- ทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ปวดท้องรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน มีไข้ ปวดศีรษะ ถ่ายเป็นมูกเลือดด้วย หายใจลำบาก หนาวสั่น
- ตรวจพบเชื้อในอุจจาระของคนไข้ จำนวนเม็ดเลือดขาวมีจำนวนสูงผิดปกติ
- การป้องกัน โดยหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารทะเลแบบดิบๆ หรือกึ่งดิบกึ่งสุกอาหารที่ผ่านความร้อนไม่เพียงพอ หรือปรุงในลักษณะครึ่งสุกครึ่งดิบ

3) โรคลิสเทอริโอซิส จากเชื้อ *Listeria monocytogenes*

- พบทั่วไปในน้ำ น้ำเสีย อุจจาระคน และสัตว์ จึงสามารถปนเปื้อนลงในอาหาร วัตถุดิบที่จะนำไปประกอบอาหารโดยเฉพาะเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น นม เนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก ไข่กรอก และการปนเปื้อนในอาหารหลังขั้นตอนการปรุงหรือเกิดการปนเปื้อนซ้ำในระหว่างขั้นตอนการบรรจุ การขนส่ง การวางจำหน่าย
- ทำให้เกิดโรคโลหิตเป็นพิษ และเยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีอาการคล้ายเป็นหวัด เช่น มีไข้ ปวดหัว มีอาการท้องเสีย อาเจียน ติดเชื้อในกระแสเลือด มักพบในผู้ป่วยที่มีระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอหรือทารกที่เกิดจากมารดาที่ได้รับเชื้อขณะตั้งครรภ์
- การป้องกัน ปรุงอาหารให้สุกทั่วถึงกัน อาการสำเร็จรูปพร้อมทาน หรืออาหารทะเลรมควัน ไข่กรอก หรือลูกชิ้นต่างๆ ที่เก็บโดยการแช่เย็น

1.2 โรคอาหารเป็นพิษจากสารพิษที่แบคทีเรียสร้างขึ้น

1) สารพิษจากเชื้อสแตป

- เชื้อ *staphylococcus aureus* จากแผล ฝี หนองที่อยู่ตามบริเวณผิวหนังของผู้ประกอบอาหาร ปนเปื้อนไปกับอาหาร
- อาหารที่มักพบการปนเปื้อน ได้แก่ ผลิตภัณฑ์จากนม ผลิตภัณฑ์จากไข่ แขนวชิช สลัด หมูแฮม ขนมหวาน ขนมหื่น

-ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน และอ่อนเพลีย ตัวเย็นซีด ความดันโลหิตต่ำ
-การป้องกัน ผู้ประกอบอาหารต้องมีสุขลักษณะที่ดี ไม้ไผ่ จาม รดอาหาร ควรรับประทาน
อาหารขณะร้อน ในกรณีที่มีการเก็บอาหารไว้ในตู้เย็นต้องนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนทุกครั้งเพื่อความปลอดภัย
2) สารพิษที่ทำให้เกิด โบทูลิซึม เกิดจากเชื้อ Clostridium Botulinum
-อาจปนเปื้อนอยู่ในอาหารกระป๋อง
-ทำให้ท้องเสียเฉียบพลัน คลื่นไส้ พะอืดพะอม แต่อาเจียนไม่ออก
-หากไม่มีการรักษา ปล่อยทิ้งไว้ เชื้อจะทำให้ระบบประสาทและสมองเป็นอัมพาต หายใจขัด
หัวใจวาย และเสียชีวิต

-การป้องกัน โดยการนำอาหารดังกล่าวไปต้มให้เดือดนานประมาณ 3 นาที ความร้อนจะ
ทำลายพิษของเชื้อชนิดนี้

3) โรคท้องร่วงจากสารพิษของบациลลัส ซีเรียส

-พบปนเปื้อนทั่วไปในธรรมชาติ ดิน ผุ่นละออง ผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น ข้าว ธัญพืช แป้ง
ผลิตภัณฑ์จากแป้ง เครื่องเทศ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เนยแข็ง เครื่องปรุงแต่งรส และอาหารปรุงสุก เช่น
มักกะโรนี ข้าวผัด รวมถึงภาชนะที่ใส่อาหาร

-ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ก่อน หลังจากนั้นจึงมีอาการปวดท้อง และท้องเดิน

-การป้องกัน ควรรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ในกรณีที่มีการจัดเตรียมการเก็บรักษา
และการขนส่งอาหาร ต้องกระทำอย่างระมัดระวังและรักษาความสะอาดโดยเฉพาะอาหารที่ทำให้สุกแล้ว
ไม่ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องนานเกินไป

2.อันตรายทางเคมี

อันตรายทางเคมี หมายถึง อันตรายที่เกิดจากสารเคมีที่อยู่ในธรรมชาติ เช่นในดิน น้ำ และ
สารเคมีที่ใช้ในทางเกษตร เช่น ยากำจัดศัตรูพืช ปุ๋ย สารกระตุ้นการเจริญ ยารักษาโรค รวมถึงสารพิษใน
ธรรมชาติและสารพิษจากเชื้อจุลินทรีย์ โดยทั่วไปสามารถที่จะปนเปื้อนลงในอาหารได้ ดังนี้

-การเจริญเติบโต เช่นการใช้ยาปฏิชีวนะในสัตว์ การใช้ยาเร่งการเจริญเติบโตในพืชยาฆ่า
แมลง รวมทั้งสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อม

-การวางจำหน่าย เช่น การปนเปื้อนของสารทำความสะอาด ยากำจัดแมลง หรือสารที่เกิด
จากการละลายของพลาสติกที่ใช้ทำบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น

3.อันตรายทางกายภาพ

อันตรายทางกายภาพ หมายถึง การปนเปื้อนของวัตถุ หรือวัสดุที่ไม่ใช่องค์ประกอบของอาหารและเป็น
สิ่งแปลกปลอมในอาหารที่เป็นโทษต่อสุขภาพของผู้บริโภค ได้แก่ เศษแก้ว หิน เศษไม้ โลหะ สาเหตุจากแหล่ง
ต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) เกิดการปนเปื้อนมาในวัตถุดิบ
- 2) การออกแบบเครื่องมือ เครื่องจักรไม่ดี
- 3) การบำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องจักรไม่เพียงพอ

4) วิธีการปฏิบัติงานของพนักงาน (การฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานไม่เพียงพอ)

ข้อกำหนดด้านสุขลักษณะที่ดีของสถานที่ผลิตอาหาร

1.สถานที่ประกอบการผลิตหรือการจัดเตรียม

การออกแบบและสิ่งอำนวยความสะดวก ครอบคลุมถึงพื้นที่ซึ่งอาหารถูกจัดเตรียม ปิ้งสุก
แช่เย็น แช่เย็นและเก็บรักษา

1.1 ทำเลที่ตั้ง

สถานที่ประกอบอาหารควรตั้งอยู่ในพื้นที่ซึ่งปราศจากกลิ่นไม่พึงประสงค์ ควัน ผุ่น หรือสิ่ง
ปนเปื้อนอื่นๆ และไม่มีน้ำท่วมขัง ไม่มีสะสมสิ่งของที่ไม่ใช้แล้ว ไม่มีการสะสมของสิ่งปฏิกูลและเป็นแหล่งของ
สัตว์พาหะ

1.2 เส้นทางลำเลียงอาหาร

เส้นทางลำเลียงอาหารจากครัวไปยังห้องอาหารออกแบบเหมาะสม พื้นผิวสร้างด้วยวัสดุที่
แข็งแรง สามารถทำความสะอาดได้ ไม่ลำเลียงผ่านพื้นที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อน เช่น บริเวณล้าง จุกรวบรวมขยะ
หากจำเป็นควรมีการปิดคลุมอาหารให้เหมาะสม เช่น ใช้รถเข็นที่มีการปิดคลุมเพื่อป้องกันปัญหาการปนเปื้อน
ของอาหาร เป็นต้น

1.3 ตัวอาคาร และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.3.1 ตัวอาคารและสิ่งอำนวยความสะดวกแข็งแรงและบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีไม่ใช้
วัสดุที่ปนเปื้อนอันตรายลงสู่อาหาร เช่น ไม่ควรใช้โครงสร้างที่ทำจากไม้ ง่ายต่อการทำความสะอาดสามารถ
ป้องกันสัตว์พาหะ

1.3.2 พื้นที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

-พื้นเป็นผิวเรียบ ไม่ดูดความชื้น ทนต่อการทำความสะอาดและไม่ลื่น
-เพดาน ทำด้วยวัสดุผิวเรียบ ไม่มีรอยแตกหรือช่อง
-หน้าต่างและช่องเปิด ปิดได้สนิท ควรติดตั้งมุ้งลวดเพื่อป้องกันแมลง
-บันได ลิฟต์ และโครงสร้างอื่นๆ เช่น พื้นต่างระดับ รางระบายน้ำ การจัดวางต้องไม่เป็นที่
ปนเปื้อนของสิ่งสกปรก

1.3.3 ห้องพัก ห้องน้ำ และพื้นที่ซึ่งมีสัตว์เลี้ยง ควรแยกออกและไม่เปิดโดยตรงเข้าสู่พื้นที่
ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

1.3.4 สถานที่ประกอบอาหาร ควรออกแบบเพื่อควบคุมการเข้าออก พื้นที่ที่เหมาะสมโดยผู้
สัมผัสอาหาร ผู้รับเหมา และผู้เยี่ยมชม ต้องได้รับการอนุญาตก่อนเข้าพื้นที่

1.3.5 น้ำ

-น้ำใช้ น้ำแข็ง ได้มาตรฐานน้ำดื่ม/น้ำประปา และมีผลตรวจวิเคราะห์น้ำแข็งจัดเก็บในภาชนะ
ที่ป้องกันการปนเปื้อนได้

1.3.6 รางระบายน้ำ

วางระบายน้ำ มีตะแกรงหรือฝาปิด สามารถเปิดทำความสะอาดได้และทำความสะอาดทุกวัน หลังเสร็จงาน เพื่อป้องกันสัตว์พาหะ

1.3.7 เครื่องทำความเย็น

-ตู้เย็น ห้องเย็น ตู้แช่แข็ง มีขนาดเพียงพอ สำหรับการเก็บรักษาวัตถุดิบ

-การเก็บรักษาวัตถุดิบอาหาร ให้อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม ของสด เนื้อสดจัดเก็บที่อุณหภูมิ

1-4 องศา วัตถุดิบหรืออาหารแช่แข็ง จัดเก็บที่อุณหภูมิ -18 องศา

-ไม่ควรเก็บวัตถุดิบปนกับวัตถุดิบที่ผ่านการตัดแต่ง หรืออาหาร ควรแยกตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง

1.3.8 อุปกรณ์ล้างมือในพื้นที่ปฏิบัติงาน

ติดตั้งอ่างล้างมือในจุดที่เหมาะสม มีน้ำยาล้างมือ ผ้าเช็ดมือหรือกระดาษทิชชู

1.4 อุปกรณ์เครื่องมือ

1.4.1 วัสดุ การเลือกอุปกรณ์และเครื่องมือ ควรพิจารณา ดังนี้

-ไม่ทำจากวัสดุที่เป็นพาหะ มีความแข็งแรง ทนทาน ไม่สึกหรอ ไม่แตก กะเทาะไม่เป็นสนิม

ทำความสะอาดง่าย เช่น ทำจากสแตนเลส เป็นต้น

-เลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมกับการใช้งานหรือประเภทของอาหาร

1.4.2 การออกแบบ การสร้าง และติดตั้งตามหลักสุขาภิบาล

-สามารถดูแลทำความสะอาดและฆ่าเชื้อได้ง่ายทั่วถึงและอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

1.4.3 การซึบงอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับสิ่งที่ทานไม่ได้ และของเสีย

อุปกรณ์และเครื่องมือที่ใช้สำหรับสิ่งที่ทานไม่ได้และของเสีย ต้องซึบงชัดเจนและไม่ใช้ปะปน กับผลิตภัณฑ์ที่ทานได้

1.4.4 การจัดเก็บอุปกรณ์และเครื่องมือปฏิบัติงาน จัดเก็บอย่างเป็นระเบียบ ในภาชนะหรือ กล่องที่มีฝาปิด ติดป้ายซึบงที่ชัดเจนเพื่อให้สะดวกในการใช้งานและป้องกันการปนเปื้อน

2. สถานที่บริการอาหาร

สถานที่บริการอาหาร ครอบคลุมถึงพื้นที่ให้บริการอาหาร พื้นที่อุ่นอาหาร จัดเก็บ มีการจัดการ ดังนี้

1.พื้น ผนัง เพดาน ชั้นวาง อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการให้บริการอาหาร สะอาดเป็นระเบียบ ถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ

2.โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง อยู่ในสภาพดี จัดเป็นระเบียบมีการตรวจสอบสภาพการใช้งาน เป็นประจำ

3.มีการระบายอากาศที่ดี ไม่ร้อนอบอ้าว ไม่ฝุ่น ไม่มีกลิ่น ควันจากการปรุงอาหาร

4.ผ้าปูโต๊ะ ผ้าปูโต๊ะ และของตกแต่งอยู่ในสภาพที่สะอาด

5.มีพื้นที่จัดเก็บสิ่งของที่ไมเกี่ยวข้องกับบริการเป็นสัดส่วน เช่น อุปกรณ์ทำความสะอาด และสารเคมี เป็นต้น

6.ทำความสะอาดทุกวันหลังเสร็จงาน

7.สนามหญ้า มีการดูแล ตกแต่งให้สวยงาม และสะอาด

3. ข้อกำหนดทางด้านสุขอนามัย

3.1 การบำรุงรักษา

ตัวอาคาร อุปกรณ์ เครื่องมือ รางระบายน้ำ อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ได้รับการบำรุงรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

3.2 การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ – การล้าง

-พื้นที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหาร อุปกรณ์ และเครื่องมือที่สัมผัสอาหารได้รับการทำความสะอาด ตามโปรแกรมที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ

-สารเคมี ที่ใช้ในการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อ มีเอกสาร (MSDA) จัดแยกจากอาหาร มีป้ายบ่งชี้ และบันทึกควบคุมการใช้น้ำยาทำความสะอาด

3.3 โปรแกรมการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ

-มีโปรแกรมการทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อ เป็นลายลักษณ์อักษรครอบคลุมทุกพื้นที่

-มีการตรวจติดตามความถี่ที่เหมาะสม และบันทึกผลการตรวจสอบหลังการทำความสะอาด

3.4 มีการจัดเก็บและการกำจัดของเสีย

-ขยะมีการรวบรวมในถุงขยะ ปิดมิดชิด และนำออกจากพื้นที่ปฏิบัติงานเมื่อขยะเต็ม

-ถังขยะมีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังการใช้งาน

-พื้นที่เก็บขยะหรือโรงพักขยะ ควรควบคุมอุณหภูมิให้ต่ำที่สุดเท่าที่จะทำได้ มีการระบาย

อากาศที่ดี

-ไม่เก็บวัสดุที่ไม่ใช้งาน

3.5 การป้องกันและควบคุมสัตว์

มีมาตรการ และระบบการตรวจสอบเพื่อไม่ให้สัตว์รบกวนเข้ามาในพื้นที่ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับ

อาหาร

3.6 การควบคุมสัตว์พาหะ

-มีแผนการควบคุมป้องกันและกำจัดสัตว์พาหะและบันทึกผลการตรวจสอบ

-มีผู้รับผิดชอบตรวจสอบสภาพโครงสร้างอาคาร

-หลังจากการไต่ถามแมลงและสารเคมีกำจัดสัตว์พาหะ ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ก่อน

การใช้งาน

-มีการประเมินผู้ให้บริการกำจัดสัตว์พาหะกรณีที่มีการว่าจ้างบริษัทภายนอกมาดำเนินการ

3.7 การเก็บรักษาวัตถุดิบอันตราย

-ติดป้ายชี้บ่งบรรจุภัณฑ์ยาฆ่าแมลงหรือวัตถุดิบอันตรายให้ชัดเจน จัดเก็บให้มิดชิด

-ไม่นำภาชนะและบรรจุอาหารหรือภาชนะที่ใช้สำหรับประกอบอาหารมาใช้บรรจุยาฆ่าแมลง

3.8 ของใช้ส่วนตัว

ไม่เก็บของใช้ส่วนตัวหรือเสื้อผ้าในครัว

4. สุขลักษณะส่วนบุคคลและข้อกำหนดทางด้านสุขภาพ

4.1 การฝึกอบรมทางด้านสุขอนามัย

มีการอบรมและจัดเก็บบันทึกการฝึกอบรมในหลักสูตรที่จำเป็นให้กับพนักงานที่สัมผัสอาหาร เช่น สุขลักษณะส่วนบุคคล ความรู้ทั่วไปในการผลิตอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร เป็นต้น

4.2 การตรวจสุขภาพ

มีการตรวจสุขภาพพนักงานที่สัมผัสอาหารก่อนรับเข้าทำงานและตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

4.3 โรคติดต่อ

-มีวิธีการจัดการเมื่อเกิดโรคติดต่อ เช่น การให้ความรู้เรื่องโรค วิธีการป้องกันหรือการหลีกเลี่ยงการควบคุมดูแล เป็นต้น

-เมื่อพนักงานมีบาดแผล ผิวน้ำพุร้อน เจ็บคอ ท้องร่วง ควรรายงานให้หัวหน้าทราบและพนักงานควรรักษาตัวให้หายก่อนกลับมาทำงาน

4.4 การบาดเจ็บ

เมื่อมีบาดแผล ต้องปิดบาดแผลด้วยพลาสติกกันน้ำก่อนการปฏิบัติงานอาหาร และควรสวมถุงมือ

4.5 การล้างมือ

พนักงานที่สัมผัสอาหารทุกคนต้องล้างมือให้สะอาดอย่างถูกสุขลักษณะก่อนการปฏิบัติงานทุกครั้ง

4.6 ความสะอาดส่วนบุคคล

-พนักงานที่สัมผัสอาหาร มีการรักษาความสะอาดส่วนบุคคลอย่างเคร่งครัดในขณะที่ปฏิบัติงานสวมเสื้อคลุม หมวกหรือตาข่าย และรองเท้าน้ำสะอาด

-เล็บมือต้องตัดสั้น ไม่ไว้วาง ไม่สวมเครื่องประดับให้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษทิชชู

-ปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง ไอจาม

4.7 พฤติกรรมส่วนบุคคล

ในระหว่างการปฏิบัติงานพนักงานและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ

-ห้ามการรับประทานอาหาร เคี้ยวหมากฝรั่ง คาย หรือบ้วนวัตถุใดลงบนพื้น

-ห้ามสูบบุหรี่ในระหว่างการปฏิบัติงาน

-ห้ามหยิบจับอาหารที่ปรุงสุกด้วยมือเปล่า

4.8 ถุงมือ

ต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ สะอาด และถูกสุขลักษณะพนักงานที่สวมถุงมือต้องล้างมือก่อนทุกครั้ง สวมถุงมือต้องมีมาตรการให้พนักงานล้างมือให้สะอาด

4.9 ผู้เยี่ยมชม

ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านสุขลักษณะส่วนบุคคล สวมชุดคลุม หมวก รองเท้า ผ้าปิดปาก

4.10 การควบคุมอาหาร

มีผู้รับผิดชอบควบคุมดูแลที่มีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจข้อกำหนด ผ่านการฝึกอบรม ข้อกำหนดที่เกี่ยวกับสุขาภิบาลอาหาร

5. ข้อกำหนดสุขลักษณะในกระบวนการผลิต

5.1 ข้อกำหนดด้านวัตถุดิบ

มีการจัดซื้อและตรวจรับวัตถุดิบทั้งด้านคุณภาพ ปริมาณ และความปลอดภัย การจัดเก็บให้อยู่ในสถานะที่เหมาะสม จัดเก็บเนื้อสัตว์ อุณหภูมิ 1-4 องศา ในภาชนะที่เหมาะสม ผักและผลไม้ บรรจุในภาชนะที่เหมาะสม มีการควบคุม เพื่อป้องกันวัตถุดิบเน่าเสียหรือหมดอายุ

5.2 การป้องกันการปนเปื้อนข้าม

-ใช้อุปกรณ์แยกกันระหว่างอาหารดิบและอาหารสุก เช่น เขียง มีด เครื่องบด ปั่น เป็นต้น

-แยกผักหรือผลไม้ ก่อนล้างและหลังจากล้างออกจากกัน

-จัดเก็บวัตถุดิบในภาชนะปิด เพื่อป้องกันการปนเปื้อน

-อาหารสด เนื้อสัตว์ ผลไม้ ผักสด และอาหารแห้งแยกจัดเก็บเป็นสัดส่วน

5.3 การใช้น้ำในกระบวนการผลิตอาหาร

เป็นน้ำที่มีคุณภาพเทียบเท่าน้ำสำหรับบริโภค หรือน้ำสะอาดที่ผ่านการกรองเพื่อใช้ล้างทำความสะอาดวัตถุดิบ

5.4 การละลาย

มีการละลายผลิตภัณฑ์แช่แข็งอย่างถูกมี 3 วิธีดังนี้

1. ละลายในตู้เย็น ที่อุณหภูมิไม่เกิน 4 องศา

2. ละลายผ่านน้ำไหล โดยรักษาอุณหภูมิไม่เกิน 21 องศา

3. สำหรับอาหารที่จะนำไปปรุงทันทีละลายโดยผ่านเตาไมโครเวฟ

5.5 การปรุงสุก

อาหารถูกปรุงสุกในอุณหภูมิและเวลาที่เพียงพอ ใช้น้ำมันให้ถูกประเภท ไขมันน้ำมันทอดซ้ำหลายครั้ง อาหารที่ปรุงสุกแล้วด้วยวิธีการ ปิ้ง ย่าง เคี้ยว ทอด ลวก ตุ่น แต่ยังไม่นำมาบริโภคทันทีเตรียมอาหาร ควรทำให้เย็นเร็วที่สุดหลังปรุงสุกแล้ว

5.6 การแบ่งส่วนอาหาร

การแบ่งส่วนอาหารแช่เย็น ต้องทำเสร็จเวลา ไม่ควรเกิน 30 นาทีหรือควบคุมอุณหภูมิไม่เกิน 15 องศาและนำเสิร์ฟทันที

5.7 กระบวนการแช่เย็น

อุณหภูมิใจกลางของอาหารควรลดลงจาก 60 องศา ภายในเวลาที่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง ควรจัดเก็บเข้าห้องเย็นทันทีที่อุณหภูมิ 4 องศา

5.8 กระบวนการแช่แข็ง

อาหารที่ปรุงสุกแล้วควรนำไปแช่แข็งทันที ที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศาและมีการบันทึกการเก็บรักษาอย่างสม่ำเสมออาหารแช่แข็งควรเก็บรักษาที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4 องศา

5.9 การขนส่ง

ผู้เสิร์ฟและผู้นำส่งอาหารต้องแต่งกายถูกสุขลักษณะ สวมเสื้อที่มีแขน สะอาด สวมหมวก เก็บผมให้เรียบร้อย ภาชนะบรรจุอาหารต้องมีการปกปิดสามารถป้องกันการปนเปื้อน

5.10 การอุ่นอาหารและการให้บริการ

-การอุ่นอาหารที่แช่เย็น อุณหภูมิใจกลางของอาหารเท่ากับ 75 องศา ภายในเวลา 1 ชั่วโมง อาหารที่อุ่นแล้วควรนำส่งผู้บริโภคนทันที

5.11 ระบบการซื้บ่ง และการควบคุมคุณภาพการบ่งซื้

-อาหารสำเร็จรูป มีฉลาก ที่ระบุวันที่ผลิต ชนิดของอาหารส่วนประกอบในอาหารชื่อสถานที่ผลิตและรุ่นการผลิต

-อาหารก่อกุมิแพ้ ต้องมีป้ายบ่งซื้ แสดงชื่ออาหาร วัตถุประสงค์ ส่วนผสมที่เป็นสารก่อกุมิแพ้ การควบคุมอาหาร

มีขั้นตอนการควบคุมอาหารคุณภาพการปฏิบัติงาน โดยมีบุคลากรที่มีความสามารถ เข้าใจในหลักการควบคุมอาหารและการปฏิบัติงานทางด้านสุขลักษณะของอาหาร ณ ที่เหมาะสม ควรเก็บตัวอย่างอาหารเพื่อนำมาใช้สำหรับสาเหตุในกรณีเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับการเกิดอาหารเป็นพิษ

ภาพประกอบการอบรม



กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การได้รับอาหารที่มีการปนเปื้อน



กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การได้รับอาหารที่มีการปนเปื้อน



กิจกรรม จัดทำแผนผัง โรงอาหารในฝัน