

Tại Sao Nên Đọc Cuốn Sách Này?

Hãy nghĩ tới lần gần đây nhất bạn đi ăn ở ngoài . Thức ăn có được dọn nóng sốt không? Nhà vệ sinh có xà bông rửa tay và giấy vệ sinh không? Sở Y Tế quan tâm tới những điều này để giữ cho mọi người không bị bệnh. Mọi người có thể bị bệnh nếu thức ăn để ngoài ở nhiệt độ trong phòng hoặc nếu vi trùng xâm nhập vào thức ăn hoặc đồ uống của họ. Tay có thể nhìn thấy là sạch sẽ nhưng nếu tay có vi trùng, người ta có thể bị bệnh. Thức ăn có thể có mùi thơm ngon, nhưng lại có vi trùng làm thức ăn đó không an toàn để ăn. Đó là lý do tại sao bạn muốn có những thói quen an toàn để giữ cho bạn, các khách hàng và gia đình bạn khỏe mạnh.

Cách sử dụng cuốn sách này

Trong vài trang đầu của cuốn sách này, bạn sẽ thấy có những mục tiêu và kết quả mà bạn sẽ được kiểm tra để được nhận chứng chỉ người xử lý thực phẩm. Bạn sẽ cần điểm số là 75% để đậu kỳ kiểm tra. Trong toàn bộ cuốn sách bạn sẽ thấy có các câu hỏi học tập để giúp bạn chuẩn bị cho kỳ kiểm tra để lấy chứng chỉ người xử lý thực phẩm. Ở cuối cuốn sách này là bài kiểm tra thực hành để bạn làm và xem kết quả của bạn như thế nào.

Một số từ ngữ in đậm được giải thích trong bản chú giải ở phía sau cuốn sách này.

Cuốn Sách Đây Là Của Bạn.

Cuốn sách này là của bạn. Nếu có phát sinh vấn đề gì mà bạn không thể tìm thấy lời giải đáp trong cuốn sách này, bạn hãy hỏi “người có trách nhiệm” hoặc gọi tới sở y tế tại địa phương bạn để nhờ giúp đỡ.

Phải Có “Người Có Trách Nhiệm” Một người nào đó tại nhà hàng của bạn phải chịu trách nhiệm trong toàn bộ giờ làm việc. Người này có trách nhiệm biết những qui tắc và thủ tục về điều kiện vệ sinh thực phẩm trong cơ sở kinh doanh của bạn. Người này có thể cung cấp cho bạn những tin tức mà bạn cần để thực hiện công việc của bạn.

Số điện thoại của các sở y tế địa phương:

Baker	541-523-8211	Lane	541-682-4480
Benton	541-766-6841	Lincoln	541-265-4127
Clackamas	503-655-8384	Linn	541-967-3821
Clatsop	503-861-7377	Malheur	541-473-5186
Columbia	503-366-3828	Marion	503-588-5346
Coos	541-756-2020	Multnomah	503-988-3400
Crook	541-447-8155	Pendleton	541-276-7880
Curry	541-247-3300	Polk	503-623-9237
Deschutes	541-388-6575	Sherman	541-296-4636
Douglas	541-440-3571	Văn Phòng Tiểu Bang	503-731-4012
Hood River	541-386-1115	Tillamook	503-842-3900
Jackson	541-774-8206	Wasco	541-296-4636
Jefferson	541-475-4456	Washington	503-648-8722
Josephine	541-474-5325	Yamhill	503-434-7525
Klamath	541-883-1122		

Các Mục Tiêu Giảng Dạy Và Kết Quả Học Tập

Dưới đây là những mục tiêu giảng dạy và kết quả học tập mà những người làm việc với thực phẩm phải biết để có chứng chỉ người xử lý thực phẩm.

Vệ Sinh Cá Nhân Kém

Mục Tiêu Giảng Dạy: Các nhân viên sẽ hiểu được các đặc điểm của vệ sinh cá nhân tốt

Kết quả Học tập:

1. Nhận biết được những cách thức rửa tay thích hợp sau đây:
(trang 10 & 16)
 - Nước ấm đang chảy.
 - Xà bông & bọt xà bông.
 - chà sát tay thật kỹ (khoảng 15-20 giây).
 - Lau khô tay bằng khăn dùng một lần, cuộn khăn vải hoặc máy sấy khô bằng không khí.
 - Ngâm nước tẩy trùng hoặc dùng nước rửa tay tẩy trùng không được chấp thuận để rửa tay cũng như các chất thay thế có thể chấp nhận được để rửa tay.

2. Nhận biết những tình huống sau đây là những tình huống mà những người làm việc với thực phẩm phải rửa tay và khi nào phải rửa tay hai lần (trang 10 & 11):
 - Sau khi đi vệ sinh và rửa lại một lần nữa khi vào khu vực làm việc (rửa tay hai lần).
 - Sau khi tiếp xúc với thực phẩm sống.
 - Sau khi hút thuốc lá, ăn hoặc uống (rửa tay hai lần).
 - Sau khi xì mũi (rửa tay hai lần).
 - Sau khi cầm chén bát bẩn.
 - Sau khi dọn dẹp rác rưởi.
 - Sau khi lau chùi hoặc dùng các chất độc hại khác (trang 10).
 - Trước khi bắt đầu làm việc.
 - Trước khi đeo găng tay.

3. Biết được là móng tay cần phải cắt ngắn (trang 15).

4. Hiểu là không được làm việc khi nhân viên đó bị bệnh tiêu chảy, ói mửa, sốt, hắt hơi và sổ mũi (trang 14).

5. Hiểu là không được tiếp xúc với thực phẩm khi có vết đứt hoặc vết bồng bị nhiễm trùng, vết mủ hoặc nốt (trang 14).

6. Hiểu rằng găng tay nhựa có thể lây lan vi trùng và không dùng thay cho việc rửa tay đúng cách (trang 16).

7. Hiểu rằng hút thuốc, ăn, uống và nhai thuốc lá là bị cấm trong các khu vực chế biến thực phẩm, cất trữ thực phẩm và dụng cụ nấu ăn (trang 15 & 17).

Nhiễm Bản Lẫn Nhau

Mục Tiêu Giảng Dạy: Nhân viên sẽ hiểu lý do tại sao việc nhiễm bản lẫn nhau lại nguy hiểm và biết cách phòng tránh việc này.

Kết Quả Học Tập:

1. Định nghĩa và nhận biết nhiễm bản lẫn nhau (trang 45).
2. Nhận biết những phương pháp phòng ngừa nhiễm bản lẫn nhau sau đây (trang 47, 50):
 - Rửa, tráng và tẩy trùng các dụng cụ, bề mặt nơi làm việc và thiết bị giữa những lần sử dụng.
 - Nhận biết rằng máy thái phải được rửa sạch và tẩy trùng khi đổi thực phẩm để thái.
 - Nhận biết rằng thủ tục tẩy rửa tại chỗ là rửa bằng nước xà bông ấm, tráng bằng nước sạch và lau khô bằng nước tẩy trùng (dung dịch clo có nồng độ 50-100 phần triệu [ppm]).
3. Nhận biết rằng các cơ sở phục vụ ăn uống không tái sử dụng thức ăn từ đĩa của khách hàng hoặc trên bàn, trừ khi đó là các gói chứa mở (trang 43).
4. Nhận biết rằng nhân viên phải sử dụng các dụng cụ sạch, thay vì dùng tay, để pha chế thức ăn và cất các muỗng có cán dài ở bên ngoài thức ăn (trang 47).

5. Nhận biết được những điều kiện cất trữ sau đây sẽ giảm thiểu khả năng nhiễm bẩn lẫn nhau (trang 45, 46, 47):
 - Cất thịt sống ở phía dưới và hoàn toàn tách xa khỏi thực phẩm ăn sẵn trong ngăn tủ lạnh.
 - Không cất trữ thực phẩm trên nền nhà.
 - Cất các chất hóa học và chất tẩy rửa tránh xa hẳn thực phẩm, dụng cụ nấu ăn, và các đồ dùng phục vụ một lần.
 - Dán nhãn thích hợp cho tất cả các chất hóa học và thuốc trừ sâu.
6. Nhận biết rằng các khăn lau đang sử dụng cần phải được để trong nước diệt trùng (50-100 ppm) giữa những lần sử dụng (trang 50).
7. Sử dụng đúng các dải kiểm tra (test strips) để kiểm tra nồng độ của dung dịch nước tẩy trùng (trang 51).

Nhiệt Độ Nấu Cuối Cùng Không Thích Hợp

Mục Tiêu Giảng Dạy: Nhân viên sẽ hiểu được tại sao nấu và hâm nóng lại thức ăn ở nhiệt độ thích hợp lại quan trọng đối với việc phòng bệnh

Kết Quả Học Tập:

1. Nhận biết nhiệt độ (bên trong) nấu thích hợp (trang 29) sau đây:
 - gia cầm – 165 độ F
 - thịt băm viên – 155 độ F
 - thịt lợn, cá, bít-tết, trứng, thịt cừu, hải sản - 145 độ F
 - nướng thịt bò- 130 độ F
2. Nhận biết rằng nấu tới nhiệt độ đề nghị sẽ diệt vi trùng gây bệnh (trang 29).
3. Nhận biết rằng việc đun nóng không ảnh hưởng tới tính chất gây bệnh của các độc tố (trang 19).
4. Nhận biết những đồ dùng sau đây là thiết bị thích hợp được dùng để đun nóng và hâm nóng lại nhanh chóng(trang 43):
 - Bếp lò
 - Lò vi ba
 - Lò đối lưu

Kiểm Soát Nhiệt Độ Không Chính Xác

Mục Tiêu Giảng Dạy: Nhân viên sẽ hiểu được lý do tại sao nhiệt độ hâm nóng lại và giữ nóng/lạnh lại là những nhân tố quan trọng trong việc phòng bệnh.

Kết Quả Học Tập:

1. Nhận biết các dạng nhiệt kế sau đây (trang 22, 25 & 28):
 - Nhiệt kế tử lạnh
 - Nhiệt kế que thăm (thực phẩm)
 - Sử dụng nhiệt kế
 - Lau chùi giữa các lần sử dụng
2. Nhận biết kỹ thuật thích hợp để chỉnh nhiệt kế là dùng nước đá lạnh (trang 26 & 27).
3. Nhận biết những phương pháp làm tan đá đã được chấp thuận sau đây(trang 40):
 - Tủ lạnh
 - Mở cho chảy nước lạnh vào
 - Lò vi ba và sau đó nấu ngay
4. Biết cách sử dụng nhiệt kế que thăm khi làm nguội, hâm nóng lại, giữ nóng và giữ lạnh (trang 35, 42 & 43).

5. Biết được nhiệt độ giữ lại đối với những thực phẩm có thể gây nguy hiểm (trang 21, 39 & 42):
 - Nhận biết tại sao thực phẩm không nên được giữ ở nhiệt độ từ 41 độ F tới 140 độ F (“Vùng Nguy Hiểm”).
 - Hiểu được những vấn đề về lạm dụng nhiệt độ của thực phẩm.
 - Hiểu được những dạng thực phẩm nào sẽ giúp vi khuẩn phát triển nhanh hơn.
 - Nhận biết 140 độ F là nhiệt độ thích hợp để giữ nóng các thực phẩm có thể gây nguy hiểm.
 - Nhận biết 41 độ F là nhiệt độ thích hợp để giữ lạnh.
 - Nhận biết mức đá lạnh thích hợp để giữ lạnh là cùng mức với thực phẩm.

6. Nhận biết rằng việc làm lạnh đúng cách đòi hỏi thực phẩm phải nguội từ 140 độ F tới 41 độ F trong sáu giờ hoặc ít hơn bằng cách làm nguội từ (trang 35):
 - 140 độ F tới 70 độ F trong 2 giờ.
 - 70 độ F tới 41 độ F trong bốn giờ.

7. Nhận biết những kỹ thuật sau đây để làm nguội nhanh (trang 32, 33, & 34):
 - ướp đá
 - chảo nông
 - các phần nhỏ
 - đảo/khuấy và que khuấy đá

8. Nhận biết 165 độ F là nhiệt độ tối thiểu để hâm nóng lại thức ăn và thức ăn phải đạt tới nhiệt độ này trong vòng 2 giờ (trang 43).

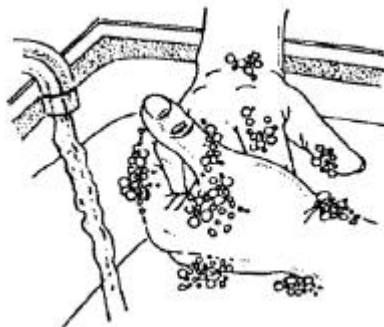
Sức Khỏe của Bản Thân Bạn là Trước Nhất

Rửa Tay Là Rất Quan Trọng

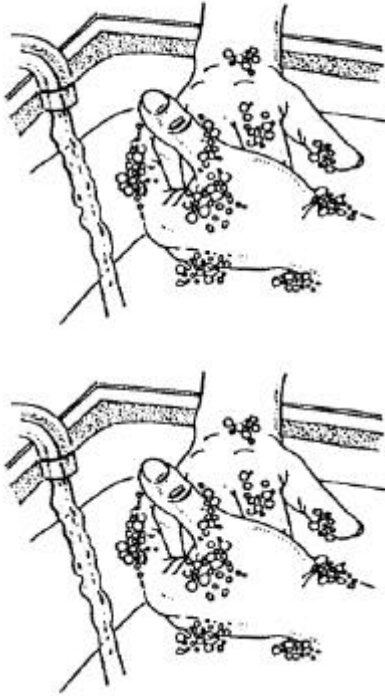
Thường xuyên rửa tay khi làm việc với thức ăn và đồ uống – việc này giúp loại bỏ vi trùng có thể gây bệnh cho người. Cách tốt nhất để rửa tay là cọ rửa tay bằng nước ấm từ vòi đang chảy và xà bông trong khoảng 15 đến 20 giây, sau đó lau khô tay bằng khăn giấy sạch, cuộn khăn bằng vải lanh hoặc máy sấy khô bằng không khí.

Hãy luôn nhớ rửa tay của bạn:

- Trước khi bạn đụng tới bất kỳ vật gì được dùng để chế biến thức ăn.
- Trước khi bạn đụng tới thực phẩm sẽ không được nấu chín.
- Sau khi bạn làm thịt sống, cá và gia cầm.
- Sau khi bạn xử lý rác và đưa rác ra ngoài.
- Sau khi bạn cầm chén bát bẩn.
- Sau khi sử dụng chất tẩy rửa hoặc hóa chất độc.



Phải Rửa Tay Hai Lần



Bồn Rửa Tay

Cần rửa tay của bạn lần thứ hai hay còn gọi là rửa tay hai lần:

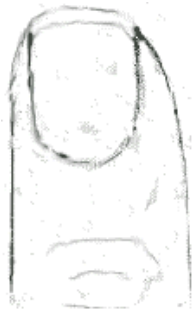
- Sau khi bạn đi vệ sinh (sử dụng nhà vệ sinh) và rửa tay lần nữa khi bạn trở lại bếp.
- Sau khi bạn ăn.
- Sau khi bạn xì mũi, ho hoặc hắt hơi, vì tay bạn đã chạm vào mũi hoặc miệng của bạn.
- Sau khi nghỉ để hút thuốc.

Rửa tay của bạn bằng nước ấm và xà bông tại bồn rửa tay. Lau khô tay của bạn bằng khăn giấy, máy sấy khô bằng không khí hoặc cuộc khăn lạnh.

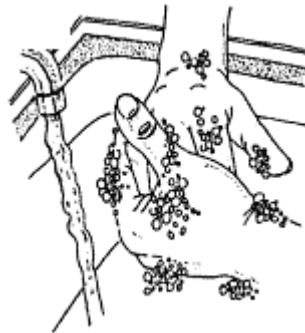
Ôn Tập

Viết câu trả lời của bạn cho các câu hỏi học tập vào chỗ trống đã cho.

1. Có người chịu trách nhiệm có nghĩa là gì? (trang 2)
2. Bạn phải rửa tay trong bao lâu? (trang 10)
3. Khi nào bạn phải rửa tay? (trang 10)
4. Rửa tay hai lần là gì? (trang 11)
5. Khi nào thì bạn phải rửa tay hai lần? (trang 11)



Các vi trùng như vi khuẩn và vi rút ở khắp mọi nơi. Hãy nghĩ tới việc tay và móng tay của bạn rất dễ bị “nhiễm vi trùng”. Tay và móng tay nhìn trông sạch sẽ thì không có nghĩa là chúng sạch. Vi trùng quá nhỏ nên không thể nhìn thấy bằng mắt. Nếu bạn không rửa tay đúng cách và giữ móng tay cắt ngắn, tay của bạn có thể đưa vi trùng vào thức ăn mà khách hàng của bạn sẽ ăn. Họ có thể bị bệnh do những vi trùng này. Việc này gọi là “bệnh phát sinh do thức ăn” hoặc “ngộ độc thức ăn”.



Chỉ Làm
Việc Khi
Bạn Khỏe
Mạnh

Nếu cảm thấy bệnh, bạn không nên đi làm. Vi trùng mà bạn mang tới nơi làm việc có thể lây lan khi bạn hắt hơi và ho, và khi bạn đụng tới thức ăn, chén đĩa, quầy thu tiền, dụng cụ, nĩa, dao, thìa, xoong, chảo và những người khác.



Không được làm việc nếu bạn bị sốt hoặc đau họng.

Không được làm việc nếu bạn bị đi ngoài (tiêu chảy).

Không được làm việc nếu bạn nôn mửa (óí mửa).

Không được làm việc nếu bạn bị vàng da hoặc nước tiểu có màu nước chè đặc (màu vàng). Hãy nói với ông chủ của bạn. Người nào đó phải báo ngay cho Phòng Y Tế Quận.

Không tiếp xúc với thực phẩm nếu bạn có nốt, vết bong, vết đứt hoặc vết thương trên bàn tay bị nhiễm trùng. Nếu vết thương không bị nhiễm trùng, hãy mang găng tay nhựa hoặc cao su.

Không tiếp xúc với thực phẩm nếu bạn hắt hơi, ho hoặc bị sổ mũi.

Các Thực Thi của Nhân Viên

- Lưu Ý Tới Vẻ Bề Ngoài và Hành Động của Bạn** Không hút thuốc hoặc nhai thuốc lá khi bạn đang làm việc hoặc khi bạn ở gần khu vực thực phẩm hoặc rửa chén bát. Chỉ hút thuốc khi bạn nghỉ giải lao. Sau khi hút thuốc, bạn hãy rửa tay hai lần trước khi trở lại làm việc (rửa tay hai lần).
- Đồ Trang Sức** Hạn chế số đồ trang sức bạn đeo trên các ngón tay và cổ tay tới nhẫn cưới dạng trơn, vòng y tế hoặc dây đồng hồ nhẫn. Đồ trang sức có thể che giấu những mẫu thức ăn và vi trùng có thể gây bệnh cho người.
- Móng Tay** Đừng quên cọ rửa phía dưới móng tay của bạn. Hãy giữ móng tay ngắn. Không sơn móng tay hoặc mang móng tay giả.



Nước Rửa
Tay Diệt
Trùng

Nước rửa tay tẩy trùng không thay thế việc rửa tay vào bất kỳ lúc nào hoặc ở bất kỳ đâu –không có trường hợp ngoại lệ.

Nước rửa tay tẩy trùng chỉ có thể được dùng sau khi tay đã được rửa kỹ và lau khô.

Găng tay có
thể lây vi
trùng

Găng tay làm bằng chất dẻo cũng có thể lây vi trùng. Rửa và lau khô tay của bạn trước khi mang găng tay. Thay găng khi chuyển sang làm việc khác. Khi bạn mang găng, hãy biết rằng găng tay có thể lây lan vi trùng vào những thực phẩm sẽ không được nấu chín. Ngay cả khi bạn đeo găng, tốt nhất là giữ móng tay ngắn.



Đồ Uống

Khi khát nước trong lúc làm việc, bạn có thể uống nước từ bình đựng đồ uống đậy nắp kín, đồng thời thực hiện những biện pháp đề phòng này:



- Bình đựng đồ uống phải được đậy kín và có ống hút hoặc tay cầm, để tay của bạn không đụng tới nơi bạn chạm miệng vào. Nếu bạn chạm vào đầu ống hút hoặc nắp, sau đó đừng quên rửa tay.
- Bình đó phải được xử lý và cất theo cách không làm nhiễm bẩn tới thức ăn, dụng cụ, thiết bị hoặc bất kỳ đồ dùng phục vụ nào.
- Hộp đó phải được rửa sạch và làm vệ sinh thường xuyên hoặc vứt bỏ sau mỗi lần sử dụng.



Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho các câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Bạn nên làm gì tại nơi làm việc khi bạn bị bệnh?
(trang 14)

2. Bạn nên mang móng tay như thế nào? (trang 15)

3. Điều gì xảy ra khi bạn không thay găng tay mà chuyển sang làm việc khác? (trang 16)

4. Nước rửa tay tủy trùng có thể thay thế rửa tay không?
(trang 16)

5. Hai thứ bạn phải sử dụng để giữ đồ uống cá nhân trong bếp là gì? (trang 17)
 - 1.
 - 2.

Điều Gì Làm Mọi Người Bị Bệnh Do Thức Ăn?

Bệnh Phát Sinh Do Thức Ăn	Người ta có thể bị bệnh khi thực phẩm mà họ ăn có vi trùng. Vi trùng gây bệnh phát sinh do thực phẩm hay còn gọi là ngộ độc thực phẩm. Vi trùng phát triển dễ dàng trong các thực phẩm như thịt, cá, gia cầm, sữa, đậu chiên lại, cơm, khoai tây nướng và rau nấu chín. Những thực phẩm này gọi là thực phẩm có thể gây độc hại. Những thực phẩm này đều là thực phẩm ẩm và có chất đạm mà vi trùng cần để phát triển. Vi trùng phát triển mạnh trong những thực phẩm này ở nhiệt độ ấm.
Thức Ăn Có Thể Gây Độc Hại	
Vi Khuẩn	Nhiều loại vi trùng khác nhau có thể gây bệnh cho người. Vi khuẩn là một loại vi trùng. Chúng phát triển nhanh và có thể gây bệnh phát sinh do thực phẩm. Một số loại vi khuẩn chứa độc tố có tác hại như là chất độc. Nấu thức ăn không diệt trừ hầu hết các độc tố. Hầu như bao giờ thực phẩm nhìn cũng ngon và ngửi mùi hấp dẫn, những thực phẩm có thể có đủ vi khuẩn hoặc độc tố để gây bệnh cho người nào đó. Các độc tố có thể xuất hiện trong nhiều loại thực phẩm không được giữ đủ lạnh (không đủ nóng) trong vài giờ.



Những Vi Trùng Khác



Các Hóa Chất

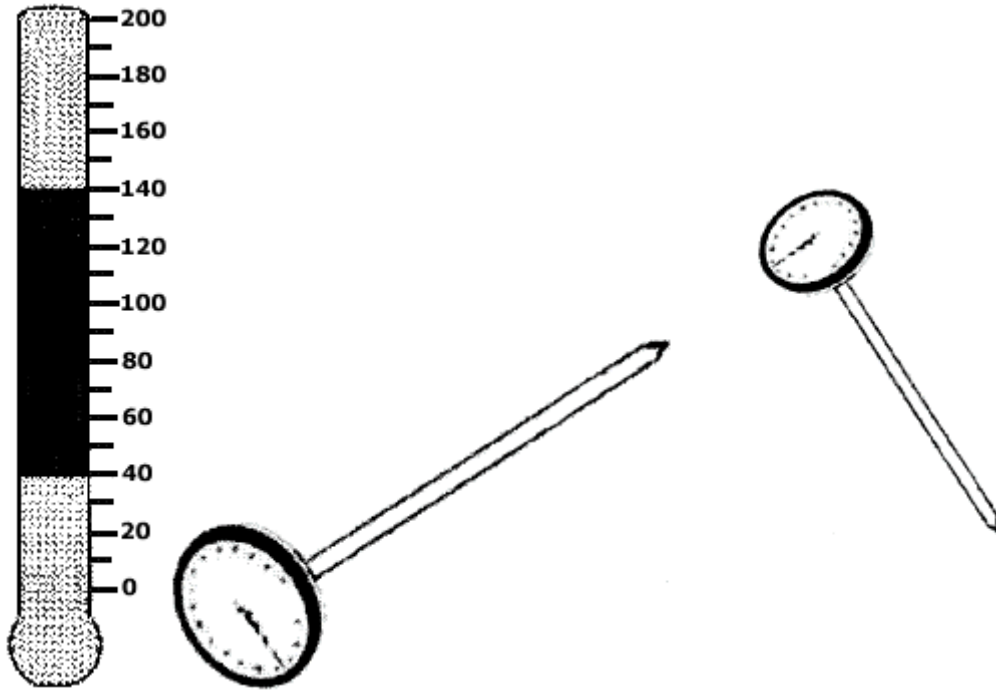
Vi-rút là loại vi trùng gây bệnh khác. Vi-rút có thể xâm nhập vào thực phẩm mà một người bệnh đùng tới. Vi-rút cũng có thể có trong thực phẩm sống hoặc chưa nấu chín.

Bạn có thể có vi-rút mà không biết. Thậm chí trước khi bắt đầu cảm thấy bệnh, bạn có thể đang truyền vi-rút sang thực phẩm bằng việc không rửa tay sau khi ho, hắt hơi hoặc đi vệ sinh. Đây là một lý do tại sao luật pháp qui định rằng tất cả những người làm việc với thực phẩm phải rửa tay (hai lần) bằng thật nhiều xà bông và nước ấm.

Những con trùng cực nhỏ sống trong cá và thịt gọi là động vật ký sinh. Nấu thịt và cá tới nhiệt độ thích hợp sẽ diệt các động vật ký sinh.

Người ta cũng có thể mắc bệnh khi các hóa chất ngấm vào thức ăn. Đừng quên để các hóa chất tránh xa khỏi thực phẩm.

Nhiệt Độ Thực Phẩm



Kiểm Soát Nhiệt Độ

Mục này là nói về việc diệt vi trùng bằng nấu chín và ngăn chặn sự phát triển của chúng bằng cách giữ thực phẩm nóng hoặc lạnh. Việc này được gọi là kiểm soát nhiệt độ, và bạn cần một nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

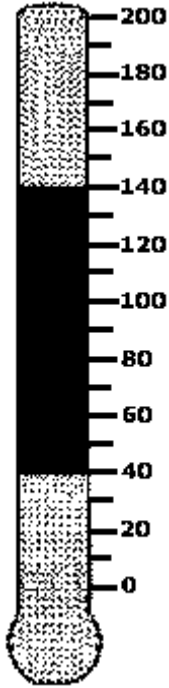
“Vùng Nguy Hiểm”

Những vi trùng như vi khuẩn cần có thời gian, thực phẩm và độ ẩm để phát triển. Nhiệt độ từ 41°F (5°C) và 140°F (60°C) là “Vùng Nguy Hiểm!”. Khi thực phẩm để trong “Vùng Nguy Hiểm”, vi khuẩn có thể phát triển nhanh và tạo độc tố có thể gây bệnh cho bạn và những người khác.

Nhiệt Kế Tủ Lạnh	Mỗi tủ lạnh đều phải có một nhiệt kế. Nhiệt kế này phải được để ở nơi dễ nhìn thấy khi bạn mở cửa tủ lạnh. Mỗi nhiệt kế tủ lạnh phải chỉ 41°F hoặc thấp hơn. Nếu nhiệt kế chỉ trên 41°F, bạn hãy dùng nhiệt kế thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm bên trong tủ lạnh.
Đánh Dấu Ngày	Những thực phẩm có thể gây độc hại là thực phẩm ăn sẵn phải được đánh dấu ngày.
7 ngày	Thực phẩm có thể cất trữ trong 7 ngày khi tủ lạnh duy trì nhiệt độ 41°F (5°C) hoặc lạnh hơn. Thực phẩm để lâu quá 7 ngày phải được bỏ đi.
4 ngày	Thực phẩm chỉ có thể được cất trữ 4 ngày trong trường hợp tủ lạnh cũ không thể duy trì nhiệt độ 41°F (5°C) mà ở dưới 45°F (7°C). Thực phẩm để lâu quá 4 ngày phải được bỏ đi.
1 ngày	Thực phẩm sử dụng trong vòng một ngày không cần phải đánh dấu ngày.



Ôn Tập



Hãy viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Khi một người nào đó bị bệnh do ăn phải thực phẩm có vi trùng hoặc độc tố thì gọi là gì? (trang 19)

2. Bạn cần nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ _____ . (trang 21)

3. Khi thực phẩm ở trong “Vùng Nguy Hiểm” thì có nghĩa là gì? (trang 21)

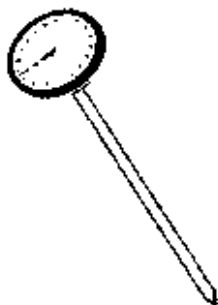
4. Nhiệt kế được cất ở đâu trong tủ lạnh? (trang 22)

5. Bạn có thể giữ thực phẩm ăn sẵn trong tủ lạnh ở nhiệt độ 41°F (5°C) trong bao nhiêu ngày? (trang 22)

6. Bạn có thể giữ thực phẩm ăn sẵn ở nhiệt độ 45°F (7°C) trong bao nhiêu ngày? (trang 22)

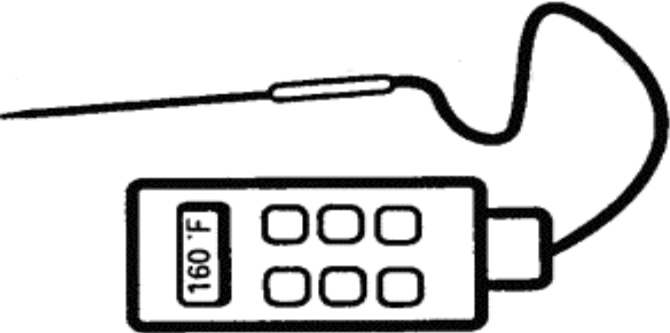

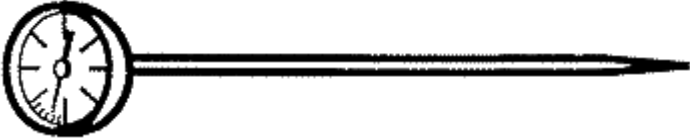
Nhiệt Kế Thực Phẩm hoặc Que Thăm

Dùng nhiệt kế là cách duy nhất để biết nhiệt độ thực phẩm. Bất kỳ người nào làm việc với thực phẩm đều phải biết cách chính và sử dụng nhiệt kế.



Đo nhiệt độ trong phần dày nhất của thực phẩm. Khi đo nhiệt độ một số lượng lớn thực phẩm như một miếng thịt lớn, bạn đừng quên đo nhiệt độ ở hai chỗ trở lên. Làm như vậy bạn sẽ biết được toàn bộ thực phẩm được làm nóng tới nhiệt độ thích hợp.

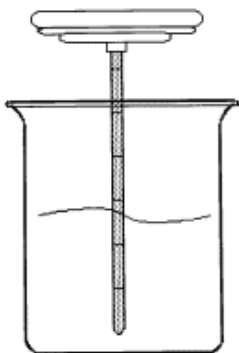
Ba dạng nhiệt kế thực phẩm được trình bày trong trang sau. Những nhiệt kế này cũng còn được gọi là nhiệt kế que thăm bằng ống kim loại.

Các Loại Nhiệt Kế Đo Thực Phẩm	Tốc độ	Vị Trí
<p data-bbox="235 298 483 336">Cặp Nhiệt Điện</p>  <p data-bbox="425 714 1003 751">Đa số các kiểu đều có thể chỉnh được</p>	2-5 giây	1/4” hoặc sâu hơn ở trong thực phẩm khi cần
<p data-bbox="235 760 409 798">Thermistor</p>  <p data-bbox="535 1060 1003 1098">Một số kiểu có thể chỉnh được</p>	10 giây	Ít nhất sâu 1/2” trong thực phẩm
<p data-bbox="235 1117 727 1155">Lưỡng Kim Đọc Nhiệt Độ Ngay</p>  <p data-bbox="425 1365 1003 1402">Đa số các kiểu đều có thể chỉnh được</p>	15-20 giây	sâu 2 - 2-1/2 ”

Hãy tham khảo hướng dẫn của nhà sản xuất để tìm hiểu xem nhiệt kế của bạn có thể chỉnh được không.

Chỉnh Nhiệt Kế Đo Nhiệt Độ Thực Phẩm

Khi bạn dùng nhiệt kế đo nhiệt độ thực phẩm, bạn phải đảm bảo rằng nhiệt độ mà nhiệt kế đo được là chính xác. Một cách dễ dàng để làm việc này là dùng đá lạnh và nước.

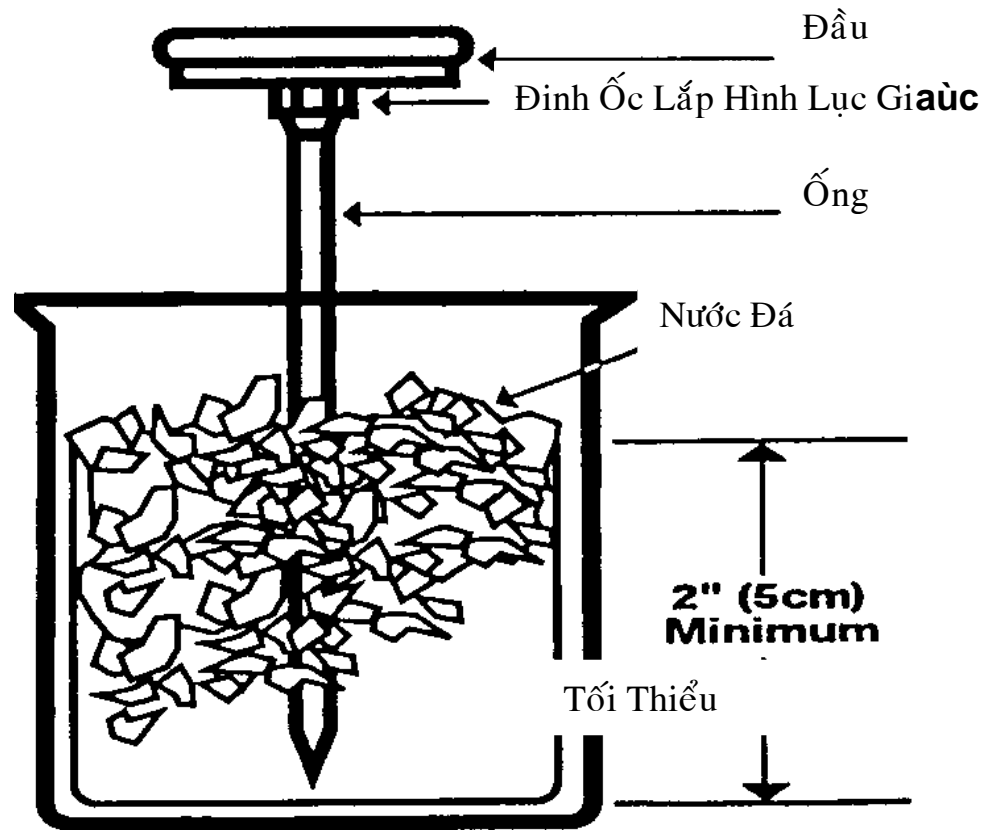


Đổ đầy đá vụn vào trong một chiếc ly lớn. Đặt nhiệt kế sâu ít nhất 2inch vào trong nước. Sau 30 giây, bạn hãy đọc mặt đồng hồ. Mặt đồng hồ phải chỉ 32°F (0°C).

Nếu mặt đồng hồ không chỉ 32°F (0°C) sau khi đã đợi ít nhất 30 giây, bạn cần:

1. Để nhiệt kế trong nước đá
2. Dùng kim hoặc cờ-lê vặn chiếc đinh ở phía sau nhiệt kế cho tới khi kim chỉ 32°F (0°C). (Thêm đá lạnh khi đá tan.)
3. Chờ 30 giây. Tiếp tục lặp lại các bước này cho tới khi nhiệt kế chỉ 32°F (0°C).





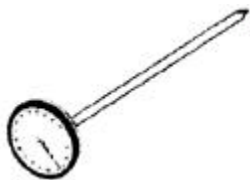
Hàng ngày Chỉnh nhiệt kế đo nhiệt độ thực phẩm của bạn hàng ngày và bất cứ khi nào nhiệt kế bị va đập hoặc rơi. Làm như vậy bạn sẽ biết là nhiệt kế cho bạn biết nhiệt độ chính xác.

Chế Biến Thực Phẩm

Trước tiên bạn hãy rửa tay. Chỉ mang ra số lượng thực phẩm mà bạn có thể làm trong một lần. Cách này sẽ giúp hạn chế vi khuẩn phát triển.

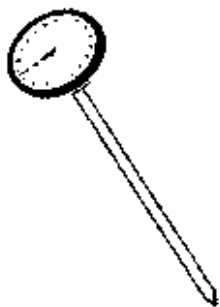
Nấu Thực Phẩm

Dùng nhiệt kế đo thực phẩm là que thăm để kiểm tra nhiệt độ khi nấu thực phẩm, để đảm bảo rằng thực phẩm được nấu chín tới tận bên trong. Nhiệt kế làm việc tốt nhất chỉ khoảng nhiệt độ từ 0°F (-18°C) tới 220°F (104°C). Ngay cả khi bạn dùng máy điều nhiệt để kiểm soát nhiệt độ trong lò, bạn vẫn phải sử dụng nhiệt kế để biết được nhiệt độ ở giữa thực phẩm.



Các thực phẩm khác nhau phải đạt tới nhiệt độ khác nhau để chín hoặc an toàn. Rửa và làm vệ sinh nhiệt kế mỗi lần bạn kiểm tra nhiệt độ thực phẩm.

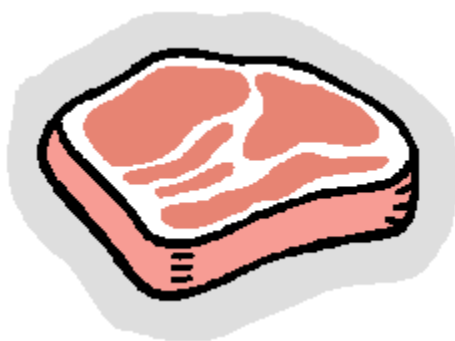
Khi Nào Thì
Thực Phẩm
Nấu Chín An
Toàn?



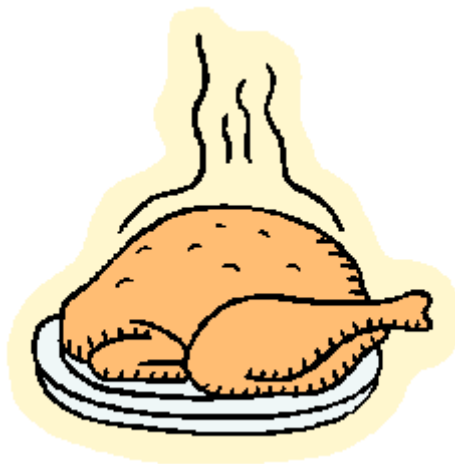
Sau đây là một số ví dụ về thực phẩm có thể gây độc hại và những thực phẩm đó phải nóng ở nhiệt độ nào để an toàn. Những thực phẩm này có thể nóng hơn nhưng tối thiểu phải nóng ở nhiệt độ này để diệt vi trùng:

- Thịt Bò Nướng Tái: 130°F (54°C)
- Thịt Lợn, Bít-Tết, Cá và Trứng: 145°F (63°C)
- Thịt Bò, Thịt Cừu và Hải Sản: 145°F (63°C)
- Thịt Băm Viên và tất cả các loại thịt xay khác trừ thịt gia cầm: 155°F (68°C)
- Thịt Gia Cầm và Đồ Nhồi: 165°F (74°C) (đồ nhồi nên được nấu chín bên ngoài Gia Cầm)

Bạn phải đặt nhiệt kế ở phần dày nhất của miếng thịt hoặc ở giữa thực phẩm để có số ghi đúng (Không được chạm ống nhiệt kế vào xương để phòng ngừa số ghi sai).



145°F



165°F

Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho các câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Nhiệt kế đo thực phẩm hoặc nhiệt kế que thăm, nhiệt kế ống kim loại là gì? (trang 24)
2. Bạn chỉnh nhiệt kế đo thực phẩm như thế nào (trang 26)
3. Bạn nên chỉnh nhiệt kế đo thực phẩm thường xuyên ở mức độ nào? (trang 27)
4. Bạn phải làm gì với nhiệt kế sau khi dùng và nhiệt kế có dính thực phẩm? (trang 28)
5. Nhiệt độ nấu của trứng, cá, thịt lợn, bít-tết, thịt bò nướng tái, thịt gà và thịt băm viên là gì? (trang 29)

Làm Nguội & Hâm Nóng Lại Thực Phẩm

Làm Nguội & Hâm Nóng Lại Mục này nói về cách làm lạnh (nguội) thực phẩm đã nấu chín và cách làm nóng thực phẩm nguội (hâm nóng lại) để giữ cho thực phẩm an toàn khi vượt qua “Vùng Nguy Hiểm”.

Tươi Sống Là Tốt Nhất Khi làm nguội thực phẩm, bạn luôn luôn có cơ hội là vi khuẩn có thể phát triển và sản sinh ra độc tố. An toàn nhất là chế biến thực phẩm tươi sống hàng ngày, ngay trước khi bạn phục vụ thực phẩm đó.

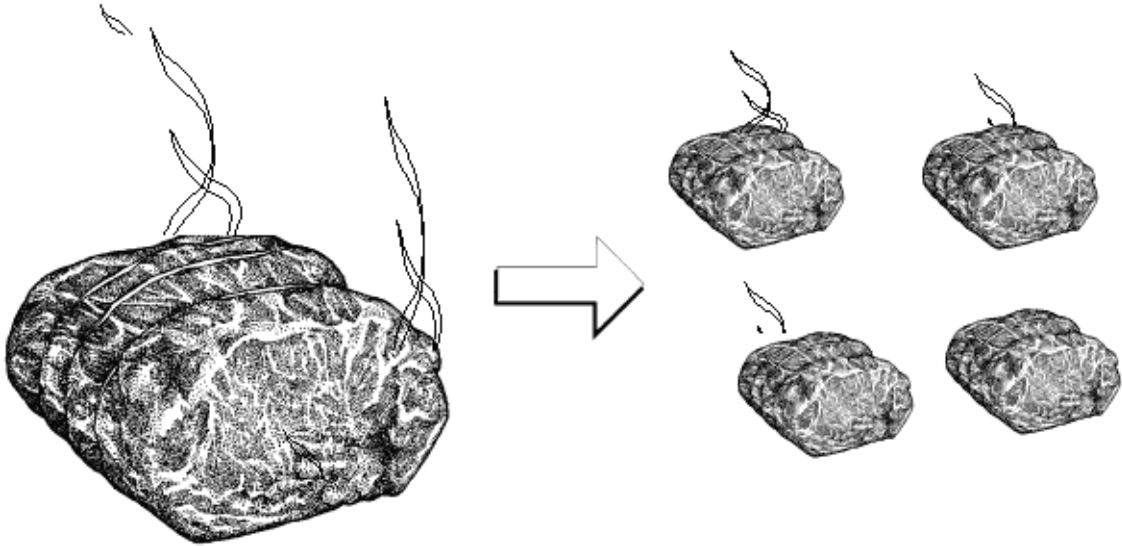
Tốc Độ là Quan Trọng trong Việc Làm Nguội Nếu bạn phải nấu thức ăn trước hoặc cất giữ thức ăn thừa, hãy làm nguội thức ăn đó càng nhanh càng tốt để phòng ngừa việc vi khuẩn phát triển và sản sinh ra độc tố. Hâm nóng lại sẽ không diệt được các độc tố.



Làm Nguội
Những Thực
Phẩm Rắn
Chắc

Khi làm nguội những thực phẩm rắn chắc đã nấu chín như thịt quay, gà tây và những miếng thịt chắc, bạn đừng quên:

1. Cắt các miếng thịt quay và gà tây to thành những miếng nhỏ. Việc này sẽ giúp thịt nguội nhanh hơn.
2. Để tất cả thịt và các thực phẩm nóng khác vào trong tủ lạnh.

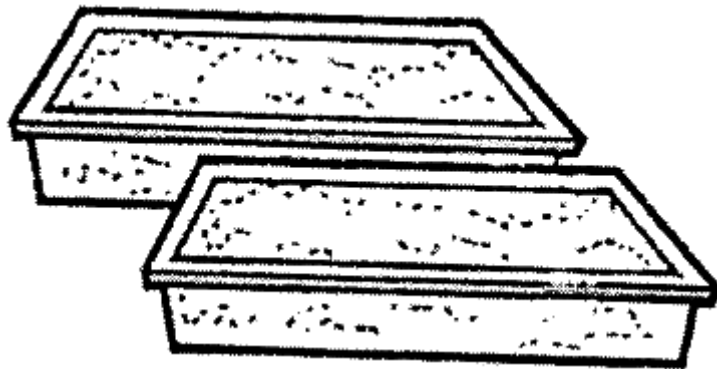


Làm Nguội
Thực Phẩm
Mềm/Đặc

Những ví dụ về thực phẩm mềm/đặc là đậu chiên lại, gạo, khoai tây, món hầm, chili, súp đặc hoặc nước sốt đặc. Bạn có thể làm nguội các thực phẩm mềm/đặc bằng cách đổ thực phẩm vào trong một chiếc chảo nông bằng kim loại. Dùng chảo dẹt cho những thức ăn rất đặc như đậu chiên lại. Không dễ dàng làm nguội thức ăn đặc. Nếu có thể được, bạn hãy dùng chảo dẹt và trải thức ăn ra càng mỏng càng tốt để làm nguội nhanh hơn.

Khi làm nguội thực phẩm trong chảo nông bằng kim loại, bạn đừng quên:

1. Đổ thức ăn nóng vào trong chảo nông bằng kim loại. Chảo càng nông thì thức ăn càng nguội nhanh.
2. Đảo/khuấy thức ăn làm nguội nhanh hơn.
3. Khi thức ăn nguội tới nhiệt độ 41°F (5°C), bạn có thể đựng thức ăn trong một chiếc bình lớn và đậy lại.

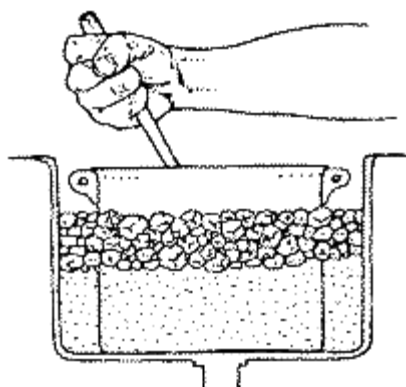


Làm Nguội
Thực Phẩm Là
Chất Lỏng

Bạn có thể dùng chảo nông bằng kim loại hoặc bạn có thể ngâm đá và nước để làm nguội súp và nước sốt loãng. Khi làm nguội thực phẩm bằng ngâm đá, đừng quên:

Ướp Đá

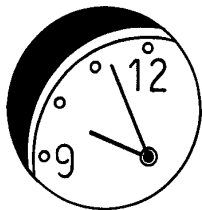
1. Đóng đường dẫn nước trong một chiếc bồn lớn. Để nồi hoặc chảo kim loại có thức ăn nóng vào trong bồn.
2. Đổ đá lạnh vào bồn tới mức bằng với thực phẩm trong nồi.
3. Thêm nước lạnh và đá.
4. Đảo/khuấy súp hoặc nước sốt thường xuyên để nguội tới tận giữa. Có thể dùng dụng cụ khuấy đá hoặc que làm nguội để nguội nhanh hơn.
5. Thêm đá lạnh khi đá tan.
6. Thực phẩm phải đạt tới nhiệt độ 41°F (5°C).



Ghi Nhớ Bạn có thể chọn một vài cách để làm nguội thực phẩm. Cho dù bạn làm nguội thực phẩm bằng cách nào, thực phẩm phải giảm từ 140 °F (60 °C) xuống 70 °F (21 °C) trong vòng hai giờ và sau đó giảm từ 70 °F (21 °C) xuống 41 °F (5 °C) trong vòng bốn giờ tiếp theo

2 giờ 140 °F (60 °C) xuống 70 °F (21 °C) trong vòng hai giờ

4 giờ 70 °F (21 °C) xuống 41 °F (5 °C) trong vòng bốn giờ

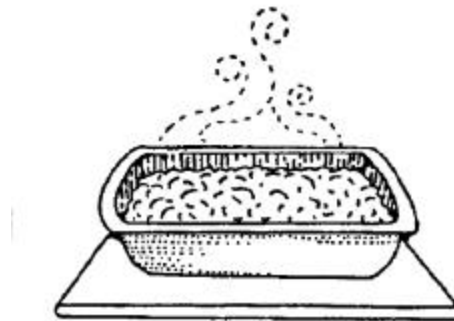


Dùng nhiệt kế đo thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ khi thực phẩm đang nguội. Nếu thực phẩm không nguội đủ nhanh, bạn sẽ phải làm cách khác để làm nguội nhanh hơn.

**Chuyển Động
Không Khí**

Không khí trong tủ lạnh phải có thể chuyển động xung quanh thực phẩm. Đồng thời chảo và đĩa phải có khoảng trống ở giữa; không được chồng chất chúng.

Không được chồng lên nhau hoặc trên những đồ đựng khác trong thời gian làm nguội.



Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Thức ăn phải nguội từ 140°F (60 °C) tới nhiệt độ _____ nào trong vòng 2 giờ? (trang 35)
2. Thức ăn phải nguội từ nhiệt độ _____ tới nhiệt độ _____ trong vòng 4 giờ (trang 35)
3. Khi làm nguội một miếng thịt lớn, bạn nên làm gì? (trang 32)
4. Khi làm nguội thức ăn mềm/đặc như đậu chiên lại, bạn nên làm gì để đảm bảo là thức ăn nguội nhanh? (trang 33)
5. Bạn chuẩn bị ngâm đá lạnh như thế nào (trang 34)

Ống & Xô Không dùng các ống đựng hoặc ống nhựa hoặc xô để làm nguội thức ăn. Nhựa ngăn cản hơi nóng thoát ra. Đồng thời những dạng đồ đựng này quá to. Thức ăn phải mất hàng giờ, thậm chí nhiều ngày để nguội trong những dạng đồ đựng này.



**Điều Cần Ghi
Nhớ Thêm**

Bất kỳ lúc nào làm nguội, bạn hãy luôn nhớ:

1. Không xếp chồng các chảo; chừa khoảng trống để không khí có thể chuyển động xung quanh chúng.
2. Dùng nhiệt kế đo thực phẩm để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm (rửa sạch và tẩy trùng ống nhiệt kế sau mỗi lần sử dụng).
3. Làm nguội thức ăn càng nhanh càng tốt nếu được. Nếu thức ăn không nguội từ 140°F (60°C) tới 70°F (21°C) trong 2 giờ hoặc từ 70°F (21°C) xuống 41°F (5°C) trong 4 giờ, thức ăn đó sẽ không an toàn để ăn!
4. Chờ cho tới khi thức ăn nguội rồi mới đập lại.

Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho các câu hỏi học tập sau đây vào khoảng trống đã cho.

1. Trình bày hai vấn đề khi sử dụng xô nhựa hoặc ống đựng để làm nguội thức ăn? (trang 37)

2. Bốn điều mà bạn phải ghi nhớ khi làm nguội thức ăn là gì? (trang 37)

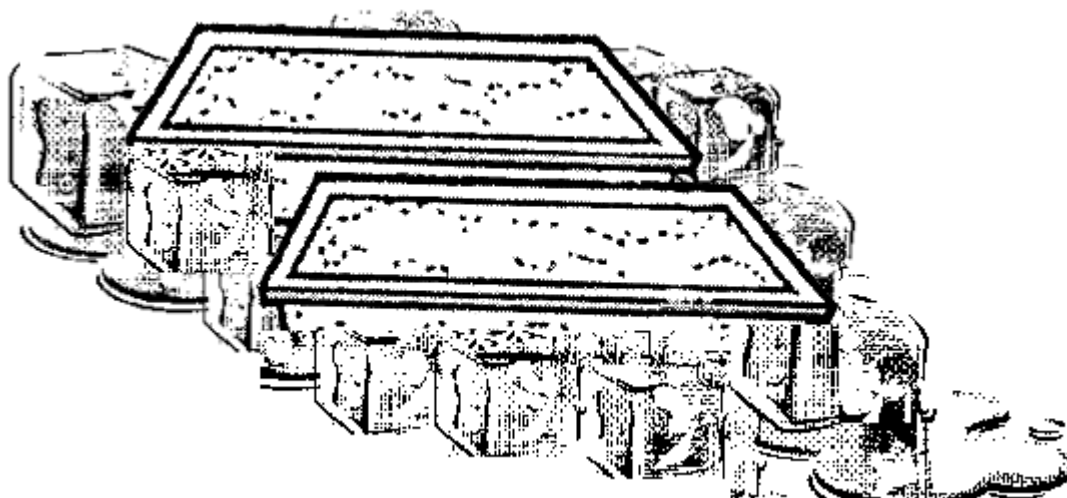
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Giữ Lạnh Luôn giữ thức ăn lạnh ở nhiệt độ 41°F (5°C) đánh dấu ngày tháng theo nhiệt độ (xem trang 22). Cá, tôm cua, gia cầm, sữa và thịt đỏ sẽ tươi lâu hơn nếu bạn giữ chúng lạnh ở nhiệt độ từ 41°F (5°C) trở xuống.

Dùng nhiệt kế đo thực phẩm để kiểm tra thức ăn cất trong các quây xa-lát và trong tủ lạnh.

Dùng Đá Lạnh Nếu bạn dùng đá lạnh để giữ cho thực phẩm lạnh ở quây xa-lát hoặc chỗ bày thực phẩm, hãy đảm bảo rằng đá lạnh ở cùng mức với thực phẩm trong chảo hoặc trên đĩa.

Thực phẩm phải ở nhiệt độ 41°F (5°C) hoặc lạnh hơn khi bạn để thực phẩm vào đá.



Làm Tan Thực
Phẩm Đông
Lạnh

Hãy lập kế hoạch trước để có đủ thời gian làm tan thực phẩm bằng một trong ba cách an toàn này:

1. Làm tan thực phẩm trong tủ lạnh; việc này có thể mất từ vài tiếng đồng hồ tới vài ngày. Đây là cách tốt nhất và an toàn nhất. Đừng quên để thịt trong đồ đựng để hứng nước thịt và giữ không cho nước chảy nhỏ giọt. Để thịt sống ở dưới đáy ngăn, xa khỏi những thực phẩm ăn sẵn.
2. Giữ thực phẩm dưới nước lạnh đang chảy.
3. Làm tan trong lò vi ba và sau đó nấu thực phẩm ngay.

Không bao giờ làm tan đá thực phẩm ở nhiệt độ trong phòng, trên quầy hoặc trong nước ấm hoặc nước nóng. Những phương pháp này để thực phẩm vào “Vùng Nguy Hiểm.”

Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho các câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Thực phẩm phải ở nhiệt độ nào khi giữ cho thực phẩm lạnh? (trang 39)

2. Ba cách an toàn để làm tan đá thực phẩm là gì? (trang 40)

1.

2.

3.

Giữ Nóng

Sau khi thực phẩm được nấu chín và sẵn sàng để phục vụ, bạn sẽ phải giữ cho thực phẩm đủ ấm để ngăn chặn bất kỳ vi trùng nào phát triển. Trước khi dùng, bạn phải bật bàn hơi nước, lồng súp và bề mặt được làm nóng, để những dụng cụ này được đủ nóng khi bạn đặt thực phẩm đã nấu chín vào.



Giữ thực phẩm nóng ở nhiệt độ từ 140°F (60°C) trở lên

Cách duy nhất để biết thực phẩm đủ nóng là kiểm tra thực phẩm bằng nhiệt kế đo thực phẩm của bạn để đảm bảo là thực phẩm bao giờ cũng ở nhiệt độ ít nhất là 140°F (60°C).

Những Cách Giữ Cho Thực Phẩm Nóng Được Nóng Sốt

Đảo/khuấy thực phẩm để giúp giữ thực phẩm phía trên cùng được nóng. Vẫn đậy nắp chảo để giúp giữ hơi nóng và thực phẩm đủ ấm.



Hâm Nóng Lại Thực phẩm đã được nấu chín và sau đó được làm nguội có thể phải hâm nóng lại. Hâm nóng lại thực phẩm nhanh (trong vòng hai giờ) tới nhiệt độ 165°F (74°C).

Cách thích hợp để làm việc này là trên bếp lò, hoặc trong lò vi ba, lò đối lưu hoặc nồi đun hai tầng.

Không được dùng bất kỳ vật gì sẽ làm nóng thực phẩm từ từ, vì mất quá nhiều thời gian để vượt qua “Vùng Nguy Hiểm”.

Đảo/khuấy thực phẩm để đảm bảo rằng thực phẩm được nóng đều. Sau đó dùng nhiệt kế của bạn để kiểm tra nhiệt độ. Nhiệt độ phải là ít nhất 165°F (74°C).

Thực Phẩm thừa Tại Bàn thì Thế Nào Khi một khách hàng để lại thức ăn trong đĩa hoặc tại bàn, bạn phải bỏ thức ăn đó đi ngay. Nếu bạn có thực phẩm như khoai tây rán, ổ bánh mì và bánh mì và còn thừa một ít, bạn không được dọn thức ăn đó một lần nữa cho khách.

Những gói bánh qui giòn, thạch đông, kẹo hoặc đường chưa mở có thể được dọn ăn lại.

Ôn Tập

Hãy viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

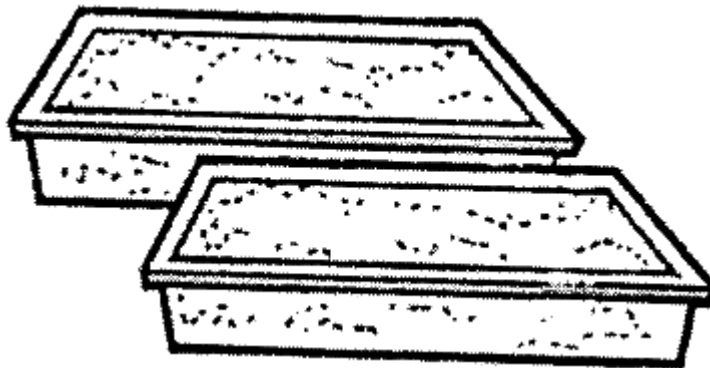
1. Thực phẩm phải ở nhiệt độ nào khi bạn giữ thực phẩm nóng? (trang 42)
2. Làm thế nào bạn biết được là thực phẩm đang ở nhiệt độ đó? (trang 42)
3. Thực phẩm phải đạt tới nhiệt độ nào khi bạn làm nóng thực phẩm trước khi đặt lên thiết bị hơi nước hoặc dây tiệt buffet? (trang 43)
4. Bạn phải hâm nóng lại thực phẩm tới nhiệt độ đó trong bao nhiêu lâu? (trang 43)
5. Nếu một người nào đó hầu như không đụng gì đến thức ăn của mình, bạn có thể dọn lại thức ăn đó cho người khác không? (trang 43)

Những Thực Thi Cát Giữ An Toàn

Bạn muốn tất cả thực phẩm mà bạn dùng đều lành mạnh và an toàn. Mục này đề cập tới cách cất giữ và xử lý thực phẩm một cách an toàn.

Thực Phẩm
Tốt Cần
Được Cất Giữ
Đúng Cách

- Không để tất cả thực phẩm trên sàn.
- Cất thực phẩm xa khỏi các chất độc và chất tẩy rửa.
- Lưu ý tới việc cất thực phẩm trong hộp, thùng hoặc túi nhựa đựng rác không có chức năng cất giữ thực phẩm.
- Cất trữ thực phẩm trong các bình chuyên đựng thực phẩm để ngăn không cho hóa chất xâm nhập vào thực phẩm.



Nhiễm bẩn lẫn
nhau

Nhiễm bẩn lẫn nhau xảy ra khi vi trùng từ thực phẩm sống hoặc bẩn xâm nhập vào những thực phẩm đã sẵn sàng dọn ăn hoặc sẽ không được nấu lại trước khi bạn dọn thức ăn đó.

**Giữ Thực Phẩm
An Toàn Không
Bị Nhiễm bẩn lẫn
nhau**

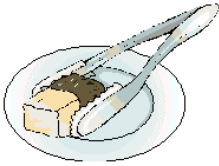


Là người tiếp xúc với thực phẩm, bạn phải ngăn ngừa việc nhiễm bẩn lẫn nhau .

Sau đây là một số biện pháp quan trọng mà bạn có thể ngăn ngừa việc nhiễm bẩn lẫn nhau :

- Cất giữ thịt, cá và thịt gia cầm sống ở ngăn thấp hơn trong tủ lạnh.
- Không được để thịt, cá hoặc thịt gia cầm sống nhỏ nước lên những thực phẩm sẽ không được nấu chín trước khi phục vụ.
- Tách riêng các loại thịt sống khác nhau ra khỏi nhau.
- Cất thực phẩm chưa rửa hoặc thực phẩm sống xa khỏi thực phẩm ăn sẵn.
- Rửa tay của bạn giữa những lần cầm thịt sống và những thực phẩm sẽ không được nấu chín trước khi ăn.
- Không bao giờ cất những thực phẩm sẽ không được nấu chín trước khi phục vụ trong cùng một hộp với thịt, cá hoặc thịt gia cầm sống.

Giữ Thực Phẩm
An Toàn Không
Bị Nhiễm Bẩn



Rửa tay bạn trước khi cầm thực phẩm.

Rửa, tráng và tẩy trùng bề mặt cắt và tất cả các dụng cụ và dao mỗi khi bạn làm xong việc hoặc giữa những lần chế biến các thực phẩm khác nhau.

Cắt các khăn lau sử dụng gần khu vực có thịt sống tách riêng khỏi những khăn lau được dùng cho các mục đích khác.

Dùng các dụng cụ để trộn thực phẩm.

Dùng thìa hoặc nĩa sạch để nếm thức ăn và không sử dụng lại thìa hoặc đĩa đó.

Cất giữ các gói thực phẩm lớn trong các thùng và hộp có nắp đậy và dán nhãn.

Để thìa và kẹp có cán dài ra khỏi thực phẩm.

Sử dụng dụng cụ sạch, thay vì tay, để pha chế thực phẩm.

Ôn Tập

Viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Bạn nên cất các chất tẩy rửa và chất độc ở đâu liên quan tới thực phẩm? (trang 45)

2. Sử dụng thùng hoặc túi đựng rác sạch để cất giữ thực phẩm có an toàn không? (trang 45)

3. Bạn nên cất thịt sống ở đâu trong tủ lạnh? (trang 46)

4. Nhiễm bẩn lẫn nhau là gì? Hãy liệt kê năm cách ngăn ngừa nhiễm bẩn lẫn nhau? (trang 46 & 47)

1.

2.

3.

4.

5.

Nơi Làm Việc Sạch Sẽ Là An Toàn Hơn

Để giữ cho công việc làm thực phẩm sạch sẽ và an toàn, xà bông và nước thôi chưa đủ. Có thể bạn sẽ sử dụng chất tẩy và nước diệt trùng.

Làm Theo
Những Quy Tắc
Quan Trọng
Sau Đây



- Hiểu được các hướng dẫn về sử dụng hóa chất. Hãy đọc nhãn sản phẩm và nói chuyện với ông chủ của bạn về việc khi nào thì sử dụng những hóa chất đó và lượng sử dụng bao nhiêu. Hãy đảm bảo là bạn hiểu các hướng dẫn!
- Giữ tất cả các hóa chất xa khỏi thực phẩm. Bạn phải để hóa chất dưới thực phẩm, không bao giờ để trên giá ở trên thực phẩm, hoặc trên bất kỳ khu vực nào nơi bạn chuẩn bị thức ăn.
- Bạn có thể cho biết các nhãn nói gì không? Chúng có dễ đọc không? Nếu không, hãy cho ông chủ của bạn biết.
- Giữ tất cả các hóa chất ở trong lọ hoặc hộp ban đầu. Nếu bạn để những hóa chất đó trong hộp khác, hãy dán nhãn rõ ràng.

Tẩy trùng Tại Chỗ



Máy thái, máy xay và thớt cắt thịt quá to không chạy được trong máy rửa chén bát hoặc không rửa được trong bồn, vẫn phải được rửa sạch và diệt trùng.

Phải Tẩy trùng Tại Chỗ sau khi dùng dụng cụ đó. Để rửa sạch các bộ phận lớn của dụng cụ tại chỗ, bạn cần:

1. Rửa các bộ phận đó trong nước xà bông nóng.
2. Tráng các bộ phận đó bằng nước sạch.
3. Tẩy trùng các bộ phận đó bằng nước tẩy trùng vừa mới pha chế.

Hãy làm theo các hướng dẫn về lau chùi cho mỗi bộ phận của dụng cụ.

Khăn Lau

Dùng khăn lau để bỏ chất tẩy trùng lên bề mặt sạch của thớt và dụng cụ. Giữa những lần sử dụng, bạn hãy cất khăn lau trong dung dịch tẩy trùng có nồng độ clo ít nhất là 50 phần triệu (ppm), nhưng không quá 200 ppm.

Pha Chế Nước Diệt Trùng



Bạn có thể đong chất tẩy trắng bằng cách dùng từ 1 đến 3 thìa cà phê hoặc nắp hộp. Hòa chất tẩy trắng với một ga-lông nước. Tuy nhiên, nếu bạn quyết định đong chất tẩy trắng, bạn sẽ phải kiểm tra nồng độ để đảm bảo là chất này không quá loãng hoặc quá đặc.

Không được thêm xà bông vào dung dịch hỗn hợp này bởi vì nước tẩy trùng mất tác dụng nếu có xà bông ở trong. (Nếu bạn sử dụng loại hỗn hợp tẩy trùng khác, hãy đảm bảo là hỗn hợp đó được Sở Y Tế phê chuẩn.)

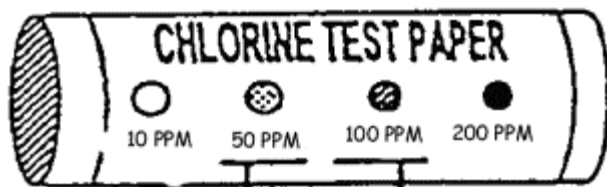
Kiểm Tra Chất Tẩy Trùng

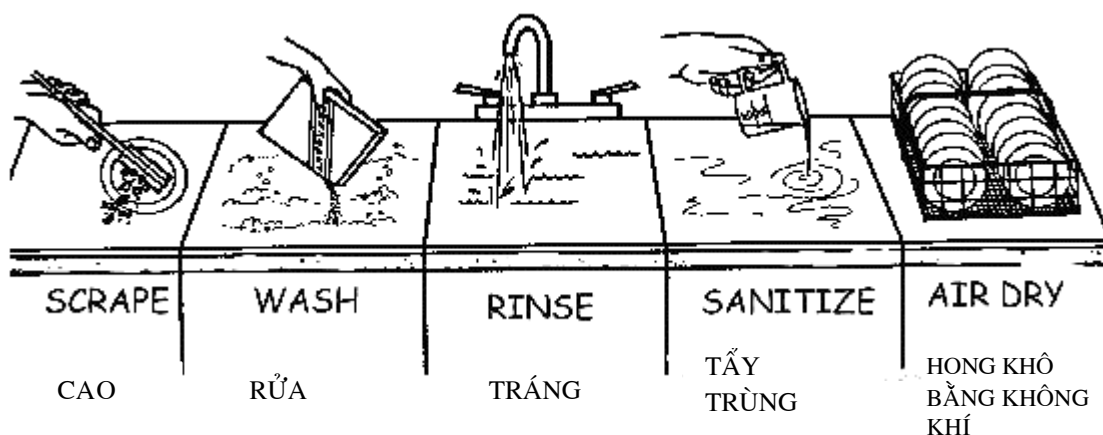
Dung dịch clo
nồng độ 50-100
ppm

Cách duy nhất để biết được nồng độ của chất tẩy trùng là sử dụng các dải xét nghiệm chuyên dùng cho dạng dung dịch tẩy trùng mà bạn đang sử dụng.

Dùng dải xét nghiệm đặc biệt chuyên dùng cho chất tẩy trùng mà bạn đang sử dụng. Đối với clo hoặc chất tẩy trắng, dải xét nghiệm phải chuyển sang màu xanh, cho biết nồng độ từ 50 đến 100 phần triệu (ppm). Hãy xem sơ đồ màu sắc trên hộp đựng dải xét nghiệm. Nếu chất tẩy trùng có nồng độ ít hơn 50ppm thì chất đó là quá loãng. Nếu có 200ppm, chất đó là quá đặc và có thể gây bệnh cho mọi người.

Hãy thay chất tẩy trùng khi chất này bắt đầu dơ. Chất tẩy trùng ngừng tác dụng khi bị dơ.





Rửa Bằng Tay – Dùng Bồn Có Ba Ngăn

1. Gạt bỏ và/hoặc tráng qua thực phẩm khỏi đĩa và các dụng cụ.
2. Rửa bằng xà bông và nước nóng trong bồn thứ nhất.
3. Tráng bằng nước nóng, sạch để loại bỏ xà bông hoặc thức ăn trong bồn ở giữa.
4. Làm vệ sinh trong bồn thứ ba trong 10 giây để diệt hết vi khuẩn.
5. hong khô chén bát và dụng cụ bằng không khí trước khi cất đi.

Ghi nhớ: Tráng trước, rửa, tráng, làm sạch, hong khô bằng không khí.

Ôn Tập

Viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi học tập vào khoảng trống đã cho.

1. Các hóa chất phải được cất ở đâu? (trang 49)
2. Hãy Trình Bày Về Việc Tẩy Trùng Tại Chỗ.
(trang 50)
3. Bạn cất khăn lau ở đâu khi không sử dụng?
(trang 50)
4. Làm thế nào mà bạn biết là chất tẩy trùng có nồng độ thích hợp? (trang 51)
5. Chất tẩy trùng có tác dụng không khi thêm xà bông vào hoặc khi chất đó bị dơ? (trang 51)



Sơ Cứu Trong Trường Hợp Bị Hóc (người lớn tỉnh táo)

1. Nếu một người nào đó không thở, ho hoặc nói được...



Hỏi, “Ông/bà Bị Hóc phải không” và hỏi nạn nhân xem bạn có thể giúp họ hay không. Nếu họ bị hóc, hãy gọi 9-1-1 hoặc số điện thoại cấp cứu tại địa phương.

- 2.



Tiến Hành Sơ Cứu cho trường hợp bị Hóc

Đứng phía sau người đó

Vòng cánh tay bạn quanh hông của họ

Dùng một bàn tay làm nắm đấm. Đặt nắm đấm (phía ngón cái) lên bụng người đó ở đường giữa ngay phía trên rốn và đúng ngay dưới xương sườn.

Dùng tay kia của bạn nắm lấy nắm đấm.

3. Ép vào trong bụng bằng cách ấn mạnh nhanh lên phía trên.

4. Lặp lại nếu cần.

Sơ Cứu Trong Trường Hợp Hóc

(TRẺ SƠ SINH hoặc TRẺ EM)

NẾU...

trẻ sơ sinh hoặc trẻ em đang thở và vẫn có thể nói hoặc ho.

THÌ...

Động viên em đó tiếp tục ho và ở cùng nạn nhân để đối phó nếu bệnh tình của họ trầm trọng hơn.

NẾU...

Nếu trẻ sơ sinh hoặc một em bé ho khó khăn, hô hấp rất khó và không thể nói hoặc khóc.

THÌ...

Gọi 9-1-1 và ngay lập tức bắt đầu qui trình chữa tắc khí quản được trình bày dưới đây

Nhờ ai đó gọi **9-1-1** để gặp được phòng Dịch Vụ Y Tế Khẩn Cấp.

Trẻ Tỉnh Táo (trên 1 tuổi)

Để làm bật một vật ra khỏi khí quản của một em bé, bạn hãy ấn mạnh vào bụng:

- Đứng hoặc quỳ một chân ở phía sau em bé.
- Đặt nắm đấm phía ngón tay cái ngay phía trên rốn của em bé, tay kia ôm lấy nắm đấm.
- Ấn mạnh lên phía trên thật nhanh cho tới khi lấy được vật đó ra hoặc khi trẻ bị bất tỉnh.

Sơ Cứu Trong Trường Hợp Bị Hóc

Trẻ Sơ Sinh Tỉnh Táo (dưới 1 tuổi)

Để lấy một vật trong khí quản của một em bé sơ sinh ra, bạn hãy thực hiện 5 Đấm Lưng và 5 Ép Ngực bằng cách:

Dùng một tay đỡ đầu và cổ, để trẻ sơ sinh nằm sấp dạng chân, đầu thấp hơn thân người, phía trên cẳng tay của bạn, được đỡ trên đùi bạn.

Đấm lưng năm lần với chỏm bàn tay giữa hai xương vai của trẻ.

Lật trẻ sơ sinh lại bằng cách để trẻ vào giữa bàn tay và cẳng tay của bạn và lật trẻ nằm ngửa. Để đầu trẻ thấp hơn thân người, bạn hãy để 2-3 ngón tay lên giữa phần xương ngực để ấn mạnh năm lần trên ngực. Mỗi lần nên ấn sâu khoảng 1 inch.

Lặp lại động tác đấm lưng và ấn ngực cho tới khi vật lạ bật ra hoặc khi trẻ bắt đầu bất tỉnh.



Bảng Chú Giải

Vi khuẩn – Vi khuẩn là vi trùng chỉ có một tế bào có thể sinh sôi nảy nở thành rất nhiều khi thực phẩm ở trong vùng nguy hiểm hơn 4 tiếng đồng hồ.

Chỉnh – Chỉnh một nhiệt kế là kiểm tra tính chính xác của nhiệt kế đó và chỉnh lại nhiệt kế nếu nó không cho nhiệt độ đúng.

Hóa chất – Trong cuốn sách này, hóa chất là để chỉ các thành phần trong các sản phẩm tẩy rửa, vệ sinh hoặc thuốc trừ sâu làm người ta bị bệnh nếu ăn phải.

Giữ lạnh – Giữ lạnh là khi bạn giữ thực phẩm lạnh bằng cách dùng đá lạnh hoặc biện pháp ướp lạnh.

Làm nguội – Quá trình làm nguội thức ăn nóng. Làm nguội phải được thực hiện trong vòng sáu giờ với nhiệt độ giảm từ 140°F (60°C) xuống 70°F (21°C) trong vòng 2 giờ và từ 70°F (21°C) xuống 41°F (5°C) trong vòng 4 giờ.

Nhiễm Bản Lẫn Nhau – Khi vi trùng từ một đồ thực phẩm lây sang đồ thực phẩm khác, thường là thực phẩm sống sang thực phẩm ăn sẵn.

Vùng Nguy Hiểm – Vùng Nguy Hiểm là khi nhiệt độ thực phẩm từ 41°F (5°C) đến 140°F (60°C). Việc này gọi là vùng nguy hiểm vì vi khuẩn sẽ phát triển nhanh khi nhiệt độ nằm trong khoảng này.

Đánh Dấu Ngày – Các thực phẩm có thể gây độc hại được chế biến phải ướp lạnh hơn 24 giờ phải được ghi ngày chế biến hoặc ngày vứt bỏ thực phẩm không sử dụng.

Rửa Tay Hai Lần – Xoa bàn tay bằng xà phòng và nước ấm trong khoảng 15 đến 20 giây và lặp lại lần thứ hai. Lau khô tay bằng khăn giấy, máy sấy bằng không khí hoặc cuộn khăn lạnh.

Bệnh Phát Sinh Do Thực Phẩm – Bệnh do vi trùng hoặc các độc tố trong thực phẩm, cũng còn được gọi là ngộ độc thức ăn.

Bình Chuyên Dụng Thực Phẩm – Có nghĩa là bình đó được sản xuất để chuyên dụng thực phẩm.

Nhiệt Kế Đo Thực Phẩm – nhiệt kế que thăm hoặc nhiệt kế ống kim loại được dùng để đo nhiệt độ thực phẩm.

Giữ nóng – Giữ thực phẩm nóng sau khi đã nấu chín hoặc hâm nóng lại một cách thích hợp. Thực phẩm phải duy trì ở nhiệt độ 140°F (60°C) hoặc nóng hơn.

Bị Nhiễm Trùng – Vết cắt hoặc vết bỏng bị sưng đỏ hoặc có mủ.

Nhiệt Kế Que Thăm – Ống Kim Loại – nhiệt kế đo thực phẩm được dùng để đo nhiệt độ thực phẩm.

Động vật ký sinh – Đó là những con trùng cực nhỏ sống trong cá, thịt và người.

Thực Phẩm Có Thể Gây Độc Hại – Đó là những thực phẩm giàu đạm, ẩm ướt mà vi khuẩn sẽ phát triển trên đó khi nhiệt độ ở trong khoảng từ 41°F (5°C) tới 140°F (60°C).

Nhiệt Kế Tủ Lạnh – Nhiệt kế được giữ ở ngăn ấm nhất trong tủ lạnh. Nhiệt kế này giúp bạn biết được tủ lạnh có đủ lạnh hay không.

Hâm Nóng Lại – Quá trình làm nóng thực phẩm lạnh. Thực phẩm phải là thực phẩm được làm nóng từ 41°F (5°C) tới 165°F (74°C) trong vòng hai giờ.

Tẩy Trùng – bước cuối cùng để loại bỏ vi khuẩn khỏi các bề mặt tiếp xúc với thực phẩm vừa mới được rửa sạch. Nhiều nơi dùng dung dịch pha chế từ một thìa cà phê chất tẩy trắng hòa với một ga-lông nước để tẩy trùng thiết bị và dụng cụ.

Kiểm Soát Nhiệt Độ – Kiểm Soát Nhiệt Độ là giữ cho thực phẩm đủ nóng hoặc đủ lạnh để ngăn ngừa vi khuẩn phát triển.

Vi rút – Vi rút là những vi trùng chỉ có thể sản sinh bên trong một tế bào sống. Chỉ cần một số lượng ít vi rút cũng đủ gây bệnh cho ai đó. Nhiều vi rút lây lan do không rửa tay, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh và sau đó đụng tới thực phẩm.

Kiểm Tra Thực Hành

Bài kiểm tra này cho bạn biết những câu hỏi bạn có thể gặp trong bài kiểm tra lấy chứng chỉ người xử lý thực phẩm. Bạn có thể dùng cuốn sách này để xem lời giải. Bài kiểm tra lấy chứng chỉ gồm có 32 câu hỏi và bạn sẽ phải hiểu biết các kết quả học tập được liệt kê ở các trang 3-9 trong cuốn sách này để đạt chứng chỉ.

Hãy chọn một câu trả lời duy nhất cho mỗi câu hỏi.

1. Câu nào sau đây là đúng? Sau khi đựng tới thịt bò xay còn sống, điều quan trọng là:
 - A. Lau tay của bạn vào khăn lau vệ sinh
 - B. Dùng dung dịch rửa tay tiệt trùng
 - C. Rửa tay
 - D. Nhúng tay của bạn trong xô có dung dịch tiệt trùng

2. Khi nào bạn phải rửa tay hai lần?
 - A. Sau khi hắt hơi hoặc ho
 - B. Sau khi đựng tới thịt sống
 - C. Sau khi ăn
 - D. A và C

3. Rửa tay đúng cách là gì?
- A. Dùng xà bông, nước đang chảy và chà 15-20 giây
 - B. Dùng dung dịch tiệt trùng, nước đang chảy và chà 15-20 giây
 - C. Dùng xà bông, nước đang chảy và chà 5-10 giây
 - D. Dùng dung dịch tiệt trùng, nước đang chảy và chà 5-10 giây
4. Mang găng tay dùng một lần có tốt không nếu:
- A. Bạn mang một đôi găng tay để cầm tiền và thực phẩm
 - B. Bạn rửa tay trước và vứt bỏ găng tay khi chuyển sang làm việc khác
 - C. Bạn vứt bỏ găng tay cứ vài giờ một lần hoặc ít nhất một lần mỗi ngày
 - D. Bạn thổi vào trong găng tay trước để dễ mang vào hơn
5. Khi bị đau họng hoặc tiêu chảy, bạn nên:
- A. Đi làm và nói với các đồng nghiệp của bạn là cẩn thận khi ở gần bạn
 - B. Gọi cho ông chủ của bạn và báo là bạn bị bệnh
 - C. Uống thuốc để ngừng các triệu chứng và đi làm
 - D. Không nói với bất kỳ ai và vẫn tiếp tục làm việc
6. Cách tốt nhất để kiểm tra nhiệt độ thực phẩm là:
- A. Dùng nhiệt kế bằng tia hồng ngoại
 - B. Dùng nhiệt kế trong lò
 - C. Dùng nhiệt kế đo thực phẩm
 - D. Dùng nhiệt kế tủ lạnh

7. Chế biến thực phẩm trước vài giờ có thể làm thực phẩm không an toàn vì:
- A. Vi khuẩn có thể phát triển nếu nhiệt độ thực phẩm không thích hợp
 - B. Thực phẩm có thể mất vị, màu sắc và chất lượng nói chung
 - C. Thực phẩm có thể mất giá trị dinh dưỡng tự nhiên
 - D. Tủ lạnh chỉ có thể giữ nhiều thực phẩm đến thế thôi
8. Đá lạnh dùng để giữ lạnh thực phẩm trên quầy xa-lát hoặc bày thức ăn cần phải:
- A. Bằng với mức của ngọn thức ăn bên trong chảo hoặc đĩa
 - B. Dưới toàn bộ chiều dài của hộp đựng thực phẩm
 - C. Tan để thấy là đá có tác dụng giữ thực phẩm lạnh
 - D. Được dùng trong đồ uống để hạn chế lãng phí thực phẩm
9. Câu nói nào trong số các câu sau đây là đúng:
- A. Một chiếc hộp sạch đã từng đựng chất tẩy có thể được dùng để cất giữ đa số các loại thực phẩm
 - B. Một ống đựng chuyên để đựng đĩa còn mới nguyên có thể được dùng để cất giữ đa số các loại thực phẩm
 - C. Thùng đựng rác còn mới nguyên có thể được sử dụng để đựng hầu hết các loại thực phẩm
 - D. Bình chuyên đựng thực phẩm có thể được dùng để cất giữ đa số các loại thực phẩm

10. Các hộp kem chua, gia vị và bơ đã mở:
- A. Có thể được sử dụng tại bàn của một khách hàng và sau đó mang sang bàn khác
 - B. Phải được đưa trở lại bếp và ướp lạnh giữa những lần phục vụ khách hàng
 - C. Phải được vứt bỏ sau khi một khách hàng đã sử dụng
 - D. Không điều nào ở trên
11. Lý do quan trọng nhất để rửa, tráng và tiệt trùng thớt là để:
- A. Loại trừ không cho mùi vị bám vào trong các thực phẩm khác
 - B. Làm thớt trông tốt hơn và bền hơn
 - C. Ngăn không cho thực phẩm nhiễm bẩn sang nhau
 - D. Ngăn không cho mùi vị và nước hành hoặc tỏi không bám vào những thực phẩm khác
12. Nhiệt độ lạnh nhất mà thức ăn nóng phải được giữ tại bàn hơi nước để giữ cho thức ăn an toàn là gì?
- A. Nóng – 140°F
 - B. Nóng – 130°F
 - C. Nóng – 120°F
 - D. Nóng– 165°F
13. Nhiệt độ ấm nhất mà thức ăn lạnh phải giữ ở quầy xa-lát để giữ cho thức ăn an toàn là gì?
- A. Lạnh - 51 °F
 - B. Lạnh – 65 °F
 - C. Lạnh - 41 °F
 - D. Lạnh - 55 °F

14. Thực phẩm phải đạt tới nhiệt độ nào khi hâm nóng lại thực phẩm trước khi đặt trên bàn hơi nước hoặc dây tiệc buffet?
- A. Hâm nóng lại – 155 °F
 - B. Hâm nóng lại – 140 °F
 - C. Hâm nóng lại – 165 °F
 - D. Hâm nóng lại – 160 °F
15. Nhiệt độ lạnh nhất mà thịt bò xay phải đạt được trước khi được phục vụ là gì?
- A. Thịt Bò Xay – 155 °F
 - B. Thịt Bò Xay – 150 °F
 - C. Thịt Bò Xay – 140 °F
 - D. Thịt Bò Xay – 130 °F
16. Nhiệt độ lạnh nhất mà thịt gà phải đạt được trước khi được phục vụ là gì?
- A. Thịt gà – 160 °F
 - B. Thịt gà – 165 °F
 - C. Thịt gà – 155 °F
 - D. Thịt gà – 140 °F
17. Nhiệt độ lạnh nhất mà loại thịt và cá khác phải đạt tới trước khi được phục vụ là gì?
- A. Cá và thịt khác - 130 °F
 - B. Cá và thịt khác - 104 °F
 - C. Cá và thịt khác - 145 °F
 - D. Cá và thịt khác - 140 °F

Câu trả lời:

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1. C | 2. D | 3. A | 4. B |
| 5. B | 6. C | 7. A | 8. A |
| 9. D | 10. C | 11. C | 12. A |
| 13. C | 14. C | 15. A | 16. B |
| 17. C | | | |

Lời Cám Ơn

Sở Dịch Vụ Xã Hội đã viết cuốn sách này phỏng theo các tài liệu giáo dục được biên soạn bởi:

- Sở Y Tế Chính Phủ Quận King – Seattle – Làm Việc Lành Mạnh.
- Sở Tay Nhân Viên Phục Vụ Ăn Uống Tiểu Bang Washington
- Quận San Diego – Sức Khỏe Của Dân Chúng Là Phụ Thuộc Vào Bạn: Hướng Dẫn cho Các Nhân Viên Phục Vụ Ăn Uống.

Sở Dịch Vụ Xã Hội tiểu bang Oregon, Sở Nông Nghiệp tiểu bang Oregon và các Sở Y Tế Địa Phương đã cùng phối hợp để xác định các kết quả học tập của người xử lý thực phẩm mà cuốn sách này dựa vào.