

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA) Tegevusjuhhis toitumisinõustajale ja -terapeutile 2020

Juhise koostajad: Laivi Mesikäpp, toitumisinõustaja; Anneli Soots, funktsionaalse toitumise terapeut
Retsensendid: Maire Vesingi, toitumisterapeut, Olustvere TMK koka eriala õpetaja; Triin Muiste, toitumisterapeut, kokk tase 4. kutsekvalifikatsioon.

TÖÖTUBADE LÄBIVIIMISE JUHIS TOITUMISNÕUSTAJALE/-TERAPEUDILE

SISUKORD

TÖÖTOAKS VALMISTUMINE	1
TÖÖTOA LÄBIVIIMINE	3
TOIDUHÜGIEENI ABC TÖÖTOAS OSALEJALE	4
TOIDUOHUTUSE TAGAMINE	5

TÖÖTOAKS VALMISTUMINE

OLULISED PUNKTID, MIDA ARVESTADA ENNE TÖÖTOA LÄBIVIIMIST

Eesmärk

- Töötuba kui terviklik koolitus
- Töötuba osana koolitusest
- Osalejate kaasamine, arvestades grupi suurust, oma meeskonna suurust ja iseenda võimekust

Sihtgrupp

- Osalejate arv
- Eagrupp
- Tervises seisund/puudest tulenev spetsiifika
- Osalejate oskused ja kogemused

Aeg ja kestvus

- Hommikul, päeval või õhtul
- Tööpäeval või nädalavahetusel
- Töötoa kestvus kliendi jaoks

Mitu toitu ja missuguseid toite suudate olemasolevate vahenditega valmistada?

- Menüü ja retseptid, nende korrektne esitamine ja kujundamine
- Retseptide paljundused tööks köögis
- Puhtad retseptid - paljundused või elektrooniline saatmine

Vajalikud töövahendid ja serveerimisvahendid

- Koostada üksikasjalikud nimekirjad

Ruum

- Suurus
- Paiknemine
- Ruumi võimalused

Tasuvus ja hind

- Ruumi tunni- või päevahind
- Töötasud, sh maksud
- Toidukaup
- Transport
- Turundus, reklaam jt kulud

Tagasiside küsimine

- Kuidas küsime ja mida teada soovime

ETTEVALMISTUSED

- Menüü planeerimine.
- Retseptid väljaprintimiseks.
- Kokkulepped (toormaterjali varumine, nõud, ruumi koristamine jne).
- Kauba varumine - plussid ja miinused, kui kaup ise varuda või kui seda teeb teenust ostev klient.
- Kauba varumine – varumise aeg, säilitamine, kauba transportimine.
- Toimumiskohas ruumi ettevalmistus ja ettevalmistamise (vajadusel eelkoristamise) aeg/sisu.
- Töövahendite ja vajalike materjalide (küpsetuspaber, toidukile, toidukarbid, kummikindad, põlled, esmaabi jne) nimekiri ja vajadusel hankimine.
- Nõude ja muude serveerimisvahendite olemasolu, vajadusel hankimine, laenus.
- Tagasiside küsimustiku koostamine/tagasiside küsimise planeerimine (kohapeal, meili teel vm).
- Järelkoristuse ja nõude pesemise võimalused/kohustus.

TÖÖTOA LÄBIVIIMINE

Eeldused

- Menüü ja retseptid on korrektselt vormistatud
- Vajalik varustus ja abivahendid on olemas

Klientide saabumine ja tutvustav osa, sh toiduhügieen

Aeg, mis kulub toiduvalmistamiseks – aeg serveerimiseni

- Enne toiduvalmistamist tutvusta hügieenireegleid
- Kui osalejad valmistavad toitu, kontrolli hügieenireeglite täitmist
- Vajadusel jaga osalejad gruppidesse, anna igale grupile konkreetset juhised ja retseptid

Laua katmise ja ühise söömise/degusteerimise aeg

- Toidu serveerimise meetodid
- Vajalikud serveerimisnõud

Lõpetamine ja tagasiside

Nõudepesu, sh vahendid (laua pühkimiseks, nõude pesemiseks vajalikud lapid on ühekordsed, uued)

Koristamine

NÕUDED

Elementaarsed nõuded toiduhügieenile

- Kauba varumine, sh parim enne ja kõlblik kuni;
- Kauba transport;
- Kauba säilitamine;
- Puhtad ja terved töövahendid;
- Puhtad tööpinnad;
- Isiklik hügieen toidu valmistamisel;
- Ruumi puhtus;
- Keskkond (siseruum, õueala, laadaplats vms);
- Puhta joogivee olemasolu.

Tooraine pärinevus

- Eritemperatuuri vajavad toiduained – külmaahela katkematus;
- Ristsaastumise vältimine – toores liha – köögiviljad – muld – teraviljad jms;
- Kuumtöötlemist mittevajavate toiduainete käsitlemine;
- Käed ja tööpinnad;

- Kummikinnaste kasutus;
- Paberrätid

Osalejate ohutus

- Teravad noad versus nürid noad
- Seadmete kaasamisele tähelepanu juhtimine (saused, teradega või kuumad tööriistad jms)
- Esmaabivahendid – plaastrid, esmaabikomplekt, tuletekk, tulekustuti jms

Osaleja võib olla ebakompetentne, läbiviija ei tohi olla ebakompetentne! Töötoa läbiviija läheneb kliendile kui inimesele, kes ei pruugi olla kunagi varem süüa valmistanud.

TOIDUHÜGIEENI ABC TÖÖTOAS OSALEJALE

Inimene kannab baktereid edasi kätega, nahaga, köhimisega, aevastamisega, nohuga, juuste kammimisega.

Isiklikud esemed on toidukäitlemisest eemal!

Ära kunagi nuuska või köhi toidu kohal!

Ära suitseta ruumis, kus on toit. Pärast suitsetamist pese käed.

Käed ja naha puhtus

- **Pese kindlasti käsi** enne töö alustamist köögis ja pärast tualetis käimist, samuti üleminekul ühelt tööoperatsioonilt teisele, pärast juuste kammimist, nina nuuskamist, pärast toortoidu käitlemist, pärast toidujäätmetega tegelemist, taara, koristusvahendite, raha, telefoni puutumist.
- Käed peavad olema puhtad ja hoolitsetud, eheteta, sõrmeküüned lühikesed, lakkimata. Vajadusel kasuta kummikindaid.
- Käele tekkinud vigastus tuleb katta veekindla plaastriga, vajadusel kanda sõrmekaitset, kummikindaid, mida regulaarselt vahetatakse ühel tööoperatsioonilt üleminekul teisele.

Riietus

- Kanna puhast **tööriietust** (soovitavalt heledad põlled, kergesti pestavad, peakate võib olla vajalik).
- Kinnita lahtised **juuksed** ja eemalda sõrmused ja rippuvad ehted.

Toiduga kokkupuude

- Toidu segamisel või maitsmisel kasuta abivahendeid. **Kui oled lusikast maitsnud, ei või seda uuesti toidu sisse asetada, uuesti maitsmiseks võta uus lusikas**, pese lusikat vahepeal.
- Valmistoidu serveerimisel kasuta ühekordseid kindaid või tõstmisvahendeid.
- Toite, mida ei kuumutata (täidetud munad, singirullid, kuumtöötlemata suupisted, toorsalatid) käitle ühekordsete kinnastega.
- Toidud, mida töödeldakse pärast kuumtöötlust (salatid ning muu eelnevalt kuumtöödeldud toidud) segamisel kasuta puhtaid töövahendeid.
- Serveerimisnõusid (klaasid, söögiriistad jne) ära tõsta kohtadest, mis puutuvad kokku kliendi suuga (lusikakeha, kahvliharud, klaaside servad jne).
- Tooraine valmistamiseks ja valmistoidu hoidmiseks kasuta erinevaid tööpindu.

- Pese toiduga kokkupuutuvat pinda kogu aeg.
- Hoia pesemiseks kasutatavat lappi-nuustikut puhtana, võta koheselt uus, kui tekib vajadus.

Lapid/nuustikud

Nõude pesemiseks, laua pühkimiseks, pörandalt toidu pühkimiseks, prügikasti kaane pesemiseks kasuta erinevaid nuustikuid/lappe.

Toiduained ja toidujäätmed

- Pese hoolikalt värskelt tarbitavaid puu- ja juurvilju.
- Väldi toore ja töödeldud toidu kokkupuudet. Töödeldud toit võib toore toiduga kokku puutudes saastuda.
- Teisalda toidujäätmed selleks eraldi nõusse, mis viiakse samal päeval välja ja puhastatakse kohe pärast töötoa läbiviimist. Pärast jäätmete paigutamist pese käsi.

TOIDUOHUTUSE TAGAMINE

Toiduhügieen on toimingute kogum, mis tagab toidu ohutuse ja tervislikkuse. Tarbitav toit

- ei tohi põhjustada toidust pärinevaid infektsioone ja intoksikatsioone ning on käideldud õigesti,
- on vaba ilmsest saastusest - kahjulike bakterite, ohtlike ainete ja võõrkehade saastest,
- on toodetud adekvaatse hügieenilise kontrolli all.

Kõrge riskiteguriga toidud on: liha (eriti linnuliha), lihatooted, kastmed, puljongid, piimatooted, kala- ja koorikloomad, keedetud riis, seened, pähklid ja toidud,

- mida tarbitakse kuumtöötlemiseta (näit toorpiim, munad ja toidud nende baasil, mõningad mereannid),
- mille kuumtöötlemisele järgneb hakkimine, vahustamine või muu mehhaaniline töötlus (salatid),
- mida ei kuumutata piisavalt kaua (hakk-kotlett, grillkana, liha- ja kalapirukad),
- mida pärast kuumtöötlemist hoitakse ohtlikus temperatuurivahemikus **(+10°C - +63°C)**.

Füüsikaline saastumine - võõrkehad (killud, tükid, karvad jne), mustad seadmed.

Keemiline saastumine - puhastus- ja pesuvahendid. Akrüülamiinid nt praekartulite, seemnete ja helveste röstimisel, saia grillimisel. Katkistest pottidest ja pannidest lekkimine.

Mikrobioloogiline saastumine - haige või pisikukandja inimene, värske liha, linnuliha, kala, koorikloomad, vesi, puu- ja köögiviljad.

TOIDUOHUTUSE REEGLID TÖÖTOA LÄBIVIIJALE

- Tooraine valmistamiseks ja valmistoidu hoidmiseks kasuta erinevaid tööpindu.
- Toidu säilitamisel jälgi tootja poolt ette nähtud temperatuuri. Poest koju jõudes pane jahutatud ja külmutatud toidud võimalikult kiiresti külmkappi, järgides ettenähtud temperatuuri.
- Hoia toit kaetult, kas külmas (alla +5°C) või kuumas (üle 63°C).
- Peale töö lõppu puhasta tööruum, seadmed, tööpinnad.

- Teisalda toidujäätmed kohe, prüginoõud peavad olema kaetud. Pärast jäätmete paigutamist pese käsi.
- Jälgi toidu pakenditel olevat säilimisaega.
- Pese hoolikalt värskelt tarbitavaid puu- ja juurvilju.
- Ära külmuta sulanud toitu uuesti, vaid valmista sellest kuumtöödeldud roog.
- Väldi toore ja töödeldud toidu kokkupuudet. Töödeldud toit võib toore toiduga kokku puutudes saastuda.
- Kasuta eraldi lõikelaudu toore liha, kana, kala lõikamisel ning eraldi lõikelaudu puu- ja köögivilja lõikamisel.
- Kuumuta toitu vähemalt +75 °C sisetemperatuurini.
- Jahuta kuumtöödeldud toitu enne külmkappi asetamist. Kuum toit tõstab külmkapi sisetemperatuuri.
- Külmik peab olema puhas, temperatuur külmikus +1°C - +4°C, külmkambris -18°C, toit on kaetud, erinevad toiduainegrupid eraldi, toitude vahel on ruum, et õhk saaks vabalt ringelda.
- Kasutatavad kuivained on hoitud kuivas, suletuna, põrandast kõrgemal ja seinast veidi eemal.
- Ära hoia toitu põrandal.

Kasutada ei tohi säilivusaja ületanud tooteid!

KÕLBLIK KUNI kasutatakse kiirestirikneva toidukauba realiseerimisaja märgistamisel. **Pärast märgitud kuupäeva toote realiseerimine keelatud!**

PARIM ENNE: kasutatakse nn „pika realiseerimisajaga” märgistamisel. Realiseerimisaeg – aeg, mille ulatuses toote valmistaja (pakendaja) garanteerib toote kvaliteedi ja terviseohutuse. Seda tingimusel, et edasine käitleja on järginud kohustuslikke säilitusnõudeid.

TOIDUVALMISTAMISPROTSESS

Kuumtöötlemise aeg peab olema küllaldane, et tagada patogeensete mikroorganismide hävimine. Igale kuumtöödeldud toidule on kindel kuumtöötlemise režiim.

Temperatuur peab kuumtöötlemise lõpus olema tootes +75°C vähemalt 2 minuti vältel.

Ülejäänud toit jahutatakse ja hoitakse vajadusel külmikus.

Toidu taaskuumutamine on kiire! Kord taaskuumutatud toitu teistkordselt ei kuumutata ega serveerita.

PUHASTAMINE JA DESINFITSEERIMINE

- toiduga kokkupuutuvad pinnad
- käitleja kätega kokkupuutuvad pinnad
- käitleja käed
- puhastada ka puhastuse läbiviimise vahendid ja seadmed.

Desinfitseerivaks loputamiseks loetakse ka loputamist kuuma veega 72°C 3 minutit või 82°C 30 sekundit. Toidutoorme ja toiduga kokkupuutuvad sisseseaded, seadmed ja käitlemisvahendid peavad olema puhtad.

Töökoht tuleb hoida puhas kogu aeg!

Toidu töötlemisel kasutatavad vahendid peavad olema kergesti pestavad ja desinfitseeritavad, vastupidavad ja märgistatud ristsaastumise ärahoidmiseks.

Toidunõude ja inventari pesemine

- pesemine veega temperatuuril 65°C, loputamine
- vajadusel kuivatamine, nõude poleerimine
- puhaste nõude ja inventari kaitsmine saastumise eest

Koristusvahendid

- terved, kergesti hooldatavad, märgistatud
- pesemine, desinfitseerimine, kuivatamine, hoidmine
- prügikastide pesemine ja desinfitseerimine

Prüginõud

- kaaned peavad olema tihedad ja hästi sobituma, avatud prüginõu laseb bakteritel vabalt levida ja meelitab ligi kahjureid
- prüginõusid peab tühjendama, puhastama, desinfitseerima vastavalt koostatud plaanile
- prüginõud peavad olema suletud, defektideta

Koristusruumi ja koristusvahendite olukord peegeldab ettevõtte puhtust!