

Trung tâm nghiên cứu giáo dục Mầm non - Vụ giáo dục Mầm non
Phạm Thị Mai Chi - Lê Minh Hà (Chủ biên)

Hướng dẫn
vệ sinh an toàn thực phẩm
trong các
cơ sở giáo dục
MẦM NON



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

Trung tâm nghiên cứu giáo dục Mầm non - Vụ giáo dục Mầm non

Phạm Thị Mai Chi - Lê Minh Hà (Chủ biên)
Vũ Yên Khanh - Lê Khánh Hoà - Tào Thị Hồng Vân
Nguyễn Tố Mai - Nguyễn Thị Quyên

Hướng dẫn
VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM
trong các cơ sở giáo dục
MẦM NON

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Hiện nay, vấn đề Vệ sinh An toàn Thực phẩm đang là mối quan tâm lớn của nhà nước và xã hội. Chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm liên quan đến cả quá trình từ khâu sản xuất tới khâu tiêu dùng, nên công tác này đòi hỏi tính liên ngành cao và là công việc của toàn dân. Với ngành giáo dục, trong đó có bậc học Mầm non có một trách nhiệm rất lớn vì công việc liên quan tới tổ chức ăn tập thể cho đồng đảo lực lượng cán bộ, giáo viên, sinh viên và trẻ em Mầm non. Vì vậy chúng tôi biên soạn tài liệu này nhằm góp phần xây dựng trường Mầm non đảm bảo Vệ sinh An toàn Thực phẩm – phòng tránh ngộ độc thực phẩm cho trẻ lứa tuổi Mầm non.

Trong quá trình biên soạn, không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp để sách tái bản sẽ hoàn chỉnh hơn.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn sự quan tâm giúp đỡ và cộng tác tích cực của Cục Quản lý Chất lượng Vệ sinh An toàn Thực phẩm – Bộ Y tế trong quá trình biên soạn tài liệu này.

NHÓM TÁC GIẢ

PHẦN I

CHỈ ĐẠO THỰC HIỆN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG NGÀNH HỌC MẦM NON

- *Thực phẩm*: là những chất đã hoặc chưa chế biến nhằm sử dụng cho con người bao gồm đồ ăn, uống, nhai, ngậm, hút và các chất dùng để sản xuất, chế biến hoặc xử lý thực phẩm.

- *Vệ sinh an toàn thực phẩm*: là mọi biện pháp, mọi cố gắng không để thực phẩm bị ô nhiễm, bảo đảm thực phẩm không gây hại cho người sử dụng.

- *Ngộ độc thực phẩm*: là tình trạng bệnh lý mà con người mắc phải khi sử dụng thực phẩm không đảm bảo vệ sinh an toàn.

I. TẦM QUAN TRỌNG CỦA CÔNG TÁC VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Thực phẩm vô cùng cần thiết và quan trọng đối với con người, nếu sử dụng thực phẩm không tốt, không đảm bảo vệ sinh rất dễ bị ngộ độc.

Vì vậy vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm giữ vị trí rất quan trọng đối với sức khỏe của mọi người dân, góp phần nâng cao sức lao động, phòng chống bệnh tật và đem lại niềm hạnh phúc cho mỗi người, mỗi gia đình và cộng đồng xã hội.

Mặc dù đã có nhiều cố gắng phòng tránh song tình hình ngộ độc thức ăn vẫn không ngừng xảy ra. Theo ước tính, hàng năm trên Thế giới có khoảng 1.400 triệu lượt trẻ em bị mắc bệnh tiêu chảy mà 70% nguyên nhân là do nguồn thức ăn. Ngoài ra có rất nhiều bệnh tật khác mà nguyên nhân cũng xuất phát từ việc sử dụng thực phẩm bị nhiễm bẩn và nhiễm độc khác. Cho nên, đảm bảo vệ sinh an ninh an toàn thực phẩm đang trở nên vấn đề thời sự không chỉ riêng ở Việt Nam, mà còn là vấn đề vô cùng quan trọng cấp bách cần giải quyết kịp thời ở nhiều nước trên Thế giới.

Chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm liên quan đến cả quá trình từ khâu sản xuất tới khâu tiêu dùng, nên công tác này đòi hỏi tính liên ngành cao và là công việc của toàn dân. Các cơ sở giáo dục Mầm non là nơi tập trung đông trẻ, bản thân trẻ còn yếu ớt, chưa chủ động, ý thức được đầy đủ về dinh dưỡng và vệ sinh, an toàn thực phẩm, nếu dễ xảy ra ngộ độc thực phẩm trong các cơ sở giáo dục Mầm non thì hậu quả sẽ rất lớn. Vì vậy, giáo dục dinh dưỡng, đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, xây dựng mô hình thực phẩm sạch, để phòng ngộ độc thực phẩm là vấn đề có ý nghĩa thực tế và vô cùng quan trọng.

II. GIỚI THIỆU CÁC VĂN BẢN QUẢN LÝ NHÀ NƯỚC VỀ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

Để giúp cơ sở thực hiện tốt những nội dung của công tác nâng cao chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm và phòng tránh ngộ độc, bảo vệ sức khoẻ nhân dân. Nhà nước, Chính phủ và Bộ Y tế đã có nhiều văn bản chỉ đạo hết sức đầy đủ, kịp thời cụ thể là :

“Luật bảo vệ sức khoẻ nhân dân, ban hành ngày 30/6/1989.

- Điều lệ vệ sinh được Chính phủ ban hành kèm theo nghị định số 23 ngày 24/1/1991.

- Thông tư số 04 hướng dẫn thực hiện quản lý an toàn vệ sinh thực phẩm trong kinh doanh, dịch vụ và phục vụ ăn uống, Bộ Y tế ban hành ngày 23/3/1998.

- Chỉ thị 08/1999/CT ngày 15/4/1999 của Thủ tướng Chính phủ về tăng cường công tác đảm bảo chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Quyết định số 4196 về việc ban hành "Quy định về chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm" do Bộ trưởng Bộ Y tế kí ngày 29/12/1999. Quyết định này gồm 8 chương, 34 điều quy định rất cụ thể chi tiết những việc cần thực hiện để đảm bảo chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Thông tư số 01/2000/TT-BYT của Bộ Y tế, kí ngày 21/1/2000 về việc hướng dẫn thực hiện công tác kiểm tra, đăng kí chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế số 3199/2000/QĐ-BYT về việc ban hành tiêu chuẩn cơ sở đạt vệ sinh an toàn thức ăn đường phố, văn bản kí ngày 11/9/2000.

- Quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế số 4128/2001/QĐ-BYT về việc ban hành quy định về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại các nhà ăn, bếp ăn tập thể và cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn. Văn bản kí ngày 3/10/2001.

Thực hiện chủ trương của Đảng và Nhà nước, Chính phủ, Bộ Y tế, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã có nhiều chỉ thị, công văn hướng dẫn các Sở Giáo dục và Đào tạo triển khai thực hiện ở những cơ sở giáo dục có tổ chức ăn bán trú.

- Chỉ thị số 08/GD-ĐT ngày 12/5/1995 về vệ sinh trường học.

- Công văn số 4334/GDTC về vệ sinh ăn uống ở trường học ngày 28/5/1998.

-- Công văn số 1218/GDTC ngày 21/2/2001 về việc tổ chức "Tháng hành động vì chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm năm 2001".

- Công văn số 1410/GDTC ngày 01/3/2001 về phát động cuộc thi về vệ sinh an toàn thực phẩm.

III. CHỈ ĐẠO THỰC HIỆN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG NGÀNH HỌC MẦM NON

1. Nội dung của công tác chỉ đạo vệ sinh an toàn thực phẩm

Để làm tốt công tác vệ sinh an toàn thực phẩm có rất nhiều nội dung cần được quan tâm chỉ đạo thực hiện, trong đó quan trọng nhất là:

- *An ninh an toàn thực phẩm*

- *Vệ sinh an toàn thực phẩm và những điều kiện có liên quan*

Vệ sinh an toàn nơi chế biến thực phẩm

- Địa điểm nơi chế biến thực phẩm: bếp.

- Nước dùng ở nơi chế biến thực phẩm.

- Dụng cụ chế biến, chứa đựng và bảo quản thực phẩm.

- Nguyên liệu chế biến thực phẩm.

- Quá trình chế biến thực phẩm.

- Quá trình vận chuyển thực phẩm.
- Sử dụng thực phẩm.
- Vệ sinh môi trường nơi bảo quản và tiêu thụ thực phẩm sau chế biến.

Vệ sinh người chế biến thực phẩm

- Sức khỏe người chế biến.
- Vệ sinh tay người chế biến thực phẩm.
- Vệ sinh quần áo, đầu tóc người chế biến thực phẩm.
- Thói quen vệ sinh tốt của người chế biến thực phẩm.

Vệ sinh người sử dụng thực phẩm

2. Các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngành học mầm non

a) Các biện pháp cơ bản

- Chỉ đạo thực hiện nghiêm chỉnh các văn bản quy phạm pháp luật về vệ sinh an toàn thực phẩm, các công văn hướng dẫn nhiệm vụ năm học của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Tổ chức tập huấn bồi dưỡng kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm cho cán bộ quản lý giáo dục Mầm non, đặc biệt là cho đội ngũ nhân viên cấp dưỡng phục vụ trong cơ sở giáo dục Mầm non có tổ chức ăn bán trú. Tăng cường tuyên truyền vệ sinh an toàn thực phẩm cho cha mẹ của trẻ và nhân dân địa phương.

- Đưa nội dung vệ sinh an toàn thực phẩm vào chương trình chăm sóc, giáo dục trẻ Mầm non.

- Tăng cường giám sát công tác vệ sinh nói chung và vệ sinh an toàn thực phẩm nói riêng.

- Thực hiện tốt các biện pháp tránh ngộ độc thực phẩm.
- Xây dựng khẩu phần thực đơn hợp lí cho bữa ăn của trẻ ở trường Mầm non.
- Tổ chức các hội thi nấu ăn, hội thi tìm hiểu kiến thức vệ sinh an toàn thực phẩm trong giáo viên Mầm non, cấp dưỡng và phụ huynh học sinh.
- Tăng cường cơ sở vật chất, các điều kiện trang thiết bị, đồ dùng phục vụ cho việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm trong cơ sở giáo dục Mầm non.
- Tổ chức kiểm tra, đánh giá thi đua vệ sinh an toàn thực phẩm trong trường Mầm non.

b) Các biện pháp cụ thể

- Chỉ đạo các trường Mầm non thực hiện tốt 10 lời khuyên vàng của Tổ chức Y tế Thế giới về vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Đảm bảo nước uống hợp vệ sinh cho trẻ, cán bộ giáo viên, công nhân viên nhà trường (nước sạch và đun sôi). Thùng chứa nước uống phải có nắp đậy, hằng ngày được cọ, rửa sạch sẽ.
- Trong trường cần đảm bảo đủ nước sạch để duy trì mọi sinh hoạt hợp vệ sinh.
- Đối với các trường có tổ chức ăn cho trẻ phải xây bếp một chiều. Nơi chế biến thực phẩm phải luôn giữ vệ sinh sạch sẽ, cách biệt nguồn ô nhiễm. Có dụng cụ dùng riêng cho thực phẩm sống và chín.
- Chỉ đạo làm tốt vấn đề rửa tay cho mọi đối tượng, tạo thói quen tốt cho trẻ biết rửa tay trước, sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.

- Tổ chức bồi dưỡng kiến thức. Cập nhật thông tin về vệ sinh an toàn thực phẩm thường xuyên cho đội ngũ cấp dưỡng, giáo viên Mầm non. Đặc biệt thường xuyên bồi dưỡng và chỉ đạo thực hiện tốt công tác vệ sinh trong trường, vệ sinh an toàn thực phẩm, vệ sinh cá nhân, vệ sinh môi trường.

- Hiệu trưởng hoặc người phụ trách công tác y tế trong trường Mầm non cần thường xuyên liên hệ với cơ sở y tế địa phương để có sự hỗ trợ trong việc đảm bảo vệ sinh ăn uống trong trường: phun thuốc diệt muỗi, ruồi, cho trẻ tẩy giun, sán và phối hợp công tác tuyên truyền vệ sinh an toàn thực phẩm cho cha mẹ của trẻ.

- Khi phát hiện hoặc nghi ngờ có sự ngộ độc thức ăn, nước uống tại trường Mầm non thì hiệu trưởng hoặc người có trách nhiệm cần báo ngay cho cơ quan y tế nơi gần nhất để được hỗ trợ giúp đỡ xử lý kịp thời. Đồng thời báo cáo nhanh lên cơ quan quản lý giáo dục cấp trên để xin ý kiến giải quyết.

- Cán bộ quản lý ngành giáo dục Mầm non các cấp cần chỉ đạo kiểm tra đánh giá sát sao việc đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, vệ sinh ăn uống trong trường Mầm non, thực hiện đầy đủ mọi nội quy theo hướng dẫn nhiệm vụ năm học của Bộ. Tiến hành sơ kết, tổng kết, đánh giá thi đua để báo cáo cuối học kì, cuối năm học về Vụ giáo dục Mầm non về việc đảm bảo an toàn, phòng chống suy dinh dưỡng, nâng cao chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, không để xảy ra bất cứ một trường hợp ngộ độc thức ăn nào trong trường Mầm non.

Trên đây là một số biện pháp chỉ đạo cụ thể về vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngành Mầm non. Tuy nhiên, các biện pháp này chỉ thật sự có hiệu quả nếu được thực hiện đồng bộ, triệt để với các biện pháp chăm sóc sức khỏe, tiêm chủng phòng

bệnh, phòng chống suy dinh dưỡng, đảm bảo an toàn tuyệt đối cho trẻ, ngày càng nâng cao chất lượng vệ sinh chung, vệ sinh an toàn thực phẩm, rèn thói quen vệ sinh tốt cho trẻ em và cán bộ giáo viên, nhân viên trong nhà trường Mầm non. Kết hợp chặt chẽ với các ban ngành đặc biệt là y tế trong công tác vệ sinh an toàn thực phẩm và tuyên truyền sâu rộng trong phụ huynh và nhân dân địa phương.

IV. ĐÁNH GIÁ CÔNG TÁC QUẢN LÝ VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC MẦM NON

1. Giới thiệu bảng chấm điểm *Vệ sinh an toàn thực phẩm*

- Bảng điểm có 25 tiêu chí để đánh giá.
- Mỗi tiêu chí được chia ra các mục nhỏ để dễ chấm điểm.
- Điểm ở mỗi mục lại chia ra các mức điểm.
- Điểm tuyệt đối của 25 tiêu chí là 50 điểm.
- Dựa vào bảng điểm đó, các nhà quản lý có thể kiểm tra đánh giá việc thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong các cơ sở mầm non.

2. Hướng dẫn

- *Bước 1:* Khoanh tròn vào mức điểm tương ứng ở từng phần.
- *Bước 2:* Cộng điểm từng phần sang cột tổng điểm (tương ứng từng tiêu chí).
- *Bước 3:* Cộng điểm toàn bộ các tiêu chí.

3. Hướng dẫn xét thi đua

Xếp loại thi đua

- Loại tốt : từ 46 – 50 điểm.
- Loại khá : từ 41 – 45 điểm.
- Loại trung bình : từ 21 – 40 điểm.
- Loại kém : bằng hoặc dưới 20 điểm.

* GHI CHÚ

- Loại khá, tốt – Đạt yêu cầu vệ sinh an toàn thực phẩm : Phải đạt điểm các mục 1, 2, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 21, 25.
- Loại trung bình, kém – Không đạt yêu cầu về vệ sinh an toàn thực phẩm.

4. Bảng chấm điểm về Vệ sinh an toàn thực phẩm

TT	Nội dung	Điểm từng phần			Tổng điểm
1	2	3			4
1	- Trường có kế hoạch chỉ đạo công tác quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm và thực hiện đúng.	0	0,5	1	1
2	- Trường được cơ quan Y tế đánh giá đạt (khá, tốt) các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm.	0	1	2	2
3	- Không có trường hợp ngộ độc thức ăn tại trường.	0	1	2	2
4	- Theo dõi, phát hiện được các trường hợp bệnh nghi liên quan đến ăn uống.	0		1	2

1	2	3			4
4	- Có báo cáo (đầy đủ, chưa đầy đủ, không báo cáo).	0	0,5	1	
5	- Trường có tủ thuốc; - Có các thuốc thông thường dùng cho trẻ khi cần (ORS, hạ sốt, cấp nhiệt độ ...).	0		1	
		0	0,5	1	2
6	Có đủ dụng cụ phục vụ ăn uống cho trẻ theo đúng quy định (mỗi trẻ có ca cốc, bát, thìa, khăn mặt riêng đảm bảo vệ sinh không rách, không mốc và có đánh dấu).	0	1	2	2
7	Có đủ bàn ghế phục vụ cho bữa ăn của trẻ (từ 4 - 6 trẻ một bàn).	0		1	1
	- Trường có : Bếp riêng ít khói; - Có đủ diện tích, bố trí hợp lý: Ngăn nắp vệ sinh gọn gàng các khu vực: kho chứa thực phẩm khô, khu sơ chế thực phẩm tươi, khu chế biến, khu chế biến hoa quả và chia thức ăn, tủ, chạn đựng đồ dùng bát đĩa...	0		1	3
		0	1	2	
	Bếp thực hiện theo quy trình bếp một chiều : - Các khâu từ tiếp phẩm, sơ chế thái rửa thực phẩm sống đến nấu chín, chia ăn cho trẻ chỉ đi theo một chiều thuận tiện, phù hợp, không để quy trình chế biến thực phẩm sống chín chồng chéo lẫn nhau.	0	1	2	4

1	2	3			4
9	- Có dụng cụ gấp chia thức ăn, không chia thức ăn bằng tay.	0		1	
	- Sàn, bề chế biến sạch sẽ	0		1	
10	Bếp có đủ dụng cụ dùng cho chế biến, nấu, chia thức ăn: - Rổ, dao, thớt, chậu thau, khay đựng thức ăn, song, thìa múc canh, dũa nấu... phải có đủ cho chế biến thực phẩm sống và chín riêng.	0	1	2	2
11	Bếp có đủ nước sạch dùng cho chế biến thức ăn và lau rửa dụng cụ.	0		1	1
12	Dụng cụ chế biến thực phẩm sạch sẽ, khô ráo, có nơi treo xếp gọn gàng.	0	0,5	1	1
13	- Tủ lạnh. Chạn đựng thức ăn sạch sẽ	0		1	2
	- Không có thức ăn lưu quá thời gian cho phép.	0		1	
14	Trường có lưu mẫu thức ăn hằng ngày.	0		2	2
15	Có hợp đồng cung cấp thực phẩm bằng văn bản và có tính pháp lí.	0		2	2
16	Thực phẩm mua dùng cho trẻ đảm bảo chất lượng (tốt, tươi, đúng hạn dùng) và đúng nơi đăng kí hợp đồng.	0	1	2	2
17	Có sổ theo dõi và ghi chép lại tình trạng thực phẩm lúc giao nhận hằng ngày (chất lượng, số lượng).	0	1	2	2

1	2	3			4
18	Khẩu phần ăn của trẻ được đảm bảo đúng định lượng và cân đối.	0	1	2	2
19	Bếp có thực đơn, đảm bảo bữa ăn của trẻ được thay đổi hấp dẫn.	0	1	2	2
20	Toàn bộ giáo viên trên lớp và nhân viên phục vụ ăn uống cho trẻ được khám sức khỏe định kì ít nhất một năm một lần.	0	1	2	2
21	Trường có ít nhất 50% nhân viên bếp qua đào tạo nấu ăn; - 100% nhân viên và giáo viên đã được hướng dẫn về vệ sinh an toàn thực phẩm (tập huấn hoặc phát tài liệu)	0		1	
		0	1	2	3
22	Cô giáo và nhân viên bếp : - Thường xuyên mặc áo công tác. - Đầu tóc gọn gàng; móng tay sạch sẽ, cắt ngắn.	0		1	2
		0		1	
23	- Nhân viên bếp đeo khẩu trang khi chia thức ăn và tiếp xúc thực phẩm chín. - Giáo viên trên lớp đeo khẩu trang khi chia thức ăn.	0		1	
		0		1	
24	Trẻ được rửa tay bằng nước sạch và xà phòng dưới vòi nước chảy (trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tiếp xúc bẩn).	0	1	2	2

1	2	3			4
25	Trường có hình thức tuyên truyền vệ sinh an toàn thực phẩm cho phụ huynh học sinh (góc tuyên truyền, băng hình, truyền thanh, v.v...)	0	1	2	2
	Tổng cộng điểm :				50

Ví dụ : Đối với nội dung 2

Trường được cơ quan y tế đánh giá các quy định về vệ sinh an toàn thực phẩm đạt loại :

Tốt : 2 - Tổng điểm : 2

Khá : 1 - Tổng điểm : 1

PHẦN II

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BẾP ĂN HỢP LÝ, ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

I. XÂY DỰNG BẾP MỘT CHIỀU VÀ CÁC TRANG THIẾT BỊ CẦN THIẾT CỦA BẾP

1. Thiết kế bếp ăn trong trường Mầm non

Phải đảm bảo nguyên tắc bếp một chiều, phải có hai cửa và chia 3 khu vực:

- Khu tập kết, sơ chế thực phẩm sống.
- Khu chế biến thực phẩm (khu bếp nấu).
- Khu pha chế thực phẩm chín – hoa quả, chia thức ăn.

2. Thiết kế bếp phải đảm bảo yêu cầu về ánh sáng và thông khí, cách xa nhà vệ sinh và nơi chăn nuôi ít nhất 10m.

3. Thiết kế bếp và trang thiết bị cần lưu ý những điểm sau:

- Mặt sàn nhà khu sơ chế thực phẩm sống cần thiết kế có độ dốc để thoát nước, tránh để nước ứ đọng.

- Cung cấp đủ nước sạch sử dụng trong chế biến thực phẩm và vệ sinh khu vực bếp (phần nước sạch xem ở phần sau).

Trường hợp lấy nước từ bể chứa hoặc hệ thống vòi nước từ nguồn thì vị trí vòi nước không nên quá cao hoặc quá thấp mà phải thích hợp để thuận tiện sơ chế thực phẩm (vị trí vòi thường cách mặt đất khoảng 40 cm). Tốt nhất là xây bể rửa đúng gồm nhiều vòi nước và chậu rửa, cách mặt đất khoảng 80cm để nhân viên nhà bếp có thể đứng hoặc ngồi để sơ chế.

- Tất cả các bề mặt sử dụng để sơ chế thực phẩm phải dễ cọ rửa và luôn giữ gìn sạch sẽ. Tốt nhất là sử dụng bàn inox hoặc bề mặt xây bằng gạch tráng men.

- Bếp phải được trang bị bàn, ghế, ghế ngồi phù hợp để sơ chế và chế biến thực phẩm.

- Bếp phải được trang bị đầy đủ các dụng cụ cần thiết.

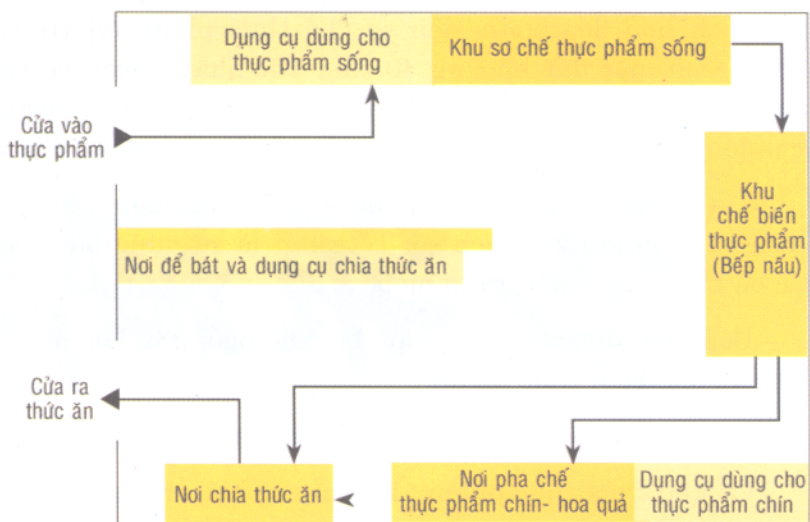
- Có kho chứa thực phẩm : kho cần có lưới chống chuột và ruồi, có giá, kệ để thực phẩm và dụng cụ. Chiều cao tối thiểu của giá, kệ là 40 cm và cách xa tường 10 cm. Phải xếp ngăn nắp để dễ thấy, dễ tìm.

- Cần đảm bảo bếp sáng sủa, thoáng khí và yên tĩnh. Có nội quy bếp, có bảng thực đơn hàng ngày.

- Bếp phải đảm bảo an toàn về điện, không có nguy cơ nổ bình gas, hoặc cháy hay trơn trượt. Có phương tiện cứu hỏa tại bếp. Bếp cần chú ý chống khói, chống nóng, chống cháy nổ.

Các khu vực của bếp cần có biển đề tên rõ ràng. Bảo đảm đường đi của thực phẩm theo một chiều từ khâu tiếp nhận thực phẩm sống đến khâu chia thức ăn theo sơ đồ sáu:

SƠ ĐỒ BẾP MỘT CHIỀU TRONG TRƯỜNG MẦM NON



* *Chú thích:* —————> đường đi của thực phẩm



Phân chia các khu vực trong bếp đảm bảo một chiều, hợp lý



Dụng cụ dùng chế biến thực phẩm phải được đánh dấu và để ở nơi riêng biệt.



Cửa vào thực phẩm.



Nơi nhận thức ăn (cửa ra thức ăn).

II. HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

1. Hợp đồng thực phẩm

Các trường Mầm non phải có hợp đồng cung cấp thực phẩm với các cá nhân hoặc cơ sở có độ tin cậy nhằm các mục đích sau đây:

- Được cung cấp thực phẩm đảm bảo chất lượng về vệ sinh an toàn thực phẩm một cách thường xuyên, được bảo đảm bằng sự cam đoan và có tính pháp lí trước pháp luật của bên cung cấp thực phẩm.

- Đảm bảo giá cả hợp lí, ổn định.

* **Chú ý :**

- Khi giao nhận thực phẩm, hàng ngày phải có sổ ghi chép về tình trạng thực phẩm (chất lượng, số lượng).

- Khi nhận thực phẩm, ngoài nhân viên nhà bếp cần có đại diện của trường cùng kiểm tra chất lượng thực phẩm (ban giám hiệu hoặc cô giáo trên lớp hoặc đại diện ban phụ huynh.....)

2. Hướng dẫn lựa chọn một số thực phẩm thông thường

Mặc dù có hợp đồng cung cấp thực phẩm, nhưng người tiếp nhận thực phẩm tại trường Mầm non phải có trách nhiệm và có kiến thức để có thể nhận biết được các thực phẩm tươi, sạch hoặc không đảm bảo về vệ sinh an toàn. Sau đây là hướng dẫn để lựa chọn một số thực phẩm thường dùng trong trường Mầm non:

a) Chọn mua thịt tươi

Chọn mua thịt lợn (heo)

TT	Chỉ số	Thịt tươi	Thịt kém tươi và ôi
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Trạng thái bên ngoài	- Màng ngoài khô. - Mỡ có màu sắc, độ rắn, mùi vị bình thường. - Mặt khớp: láng và trong. - Dịch hoạt trong.	- Màng ngoài nhớt nhiều hay bắt đầu nhớt. - Mỡ màu tối, độ rắn giảm sút, mùi vị ôi. - Mặt khớp có nhều nhớt. - Dịch hoạt đục.
2	Vết cắt	Màu sắc bình thường, sáng, khô.	Màu sắc tối, hơi ướt.
3	Độ rắn và đàn hồi	Rắn chắc, đàn hồi cao, lấy ngón tay ấn vào thịt, không để lại vết lõm khi bỏ ngón tay ra.	- Thịt kém tươi: khi ấn ngón tay, để lại vết lõm, sau đó trở về bình thường. - Thịt ôi: vết lõm còn lâu, không trở về bình thường được.

(1)	(2)	(3)	(4)
4	Tuỷ	Bám chặt vào thành ống tuỷ, màu trong, dần hôi.	Tuỷ tróc ra khỏi ống tuỷ, màu tối hoặc nâu, mùi hôi.
5	Nước canh (nước luộc)	Nước canh trong, mùi vị thơm ngon, trên mặt có nổi một lớp mỡ với vết mỡ to.	- Thịt kém tươi: nước canh đục, mùi vị hôi, trên mặt lớp mỡ tách ra thành những vết nhỏ. - Thịt ôi: nước canh đục, vẫn đục mùi vị hôi, hầu như không còn vết mỡ nữa.

* CHÚ Ý : Một số thịt lợn bị bệnh

- *Lợn gạo* : do ấu trùng hoặc kén giun sán

+ Giun xoắn: kén giun xoắn nằm song song thớ thịt. Có khi thấy kén đã vỡ hoá: những đốm trắng như đầu ghim nằm trong thịt.

+ Sán: ấu trùng sán thường nằm trong cơ lưỡi, cơ nhai, cơ cổ, cơ lưng, cơ sườn, cơ tim. Màu trắng, hình bầu dục, kén mầu đục to bằng hạt đậu tương. Trong kén có dịch thể, trên thành nang kén có một hạt cứng rắn, màu trắng, to bằng hạt vừng (nếu lấy hạt đó kẹp giữa hai phiến kính đã nhỏ sẵn Glycerin 1/3 - soi kính thấy vỏ đầu sán có 4 giác với 2 hàng móc nhỏ).

- *Lợn bị thương hàn*: bề mặt da có những nốt bầm hoặc lấm tẩm xuất huyết, thịt nhão, tai lợn bị tím.

- *Lợn bị tả*: nốt xuất huyết nằm dưới da hoặc trên vành tai, lấm tẩm như muỗi đốt.

- *Lợn bị tụ huyết trùng*: thịt có những mảng bầm, tụ máu.
- *Lợn bị viêm gan*: thịt có màu vàng.
- *Lợn đóng dấu*: bề mặt da có nốt tròn đỏ, tía hoặc son, có khi màu tím bầm, kích thước khác nhau, như hình đóng dấu.

Chọn mua thịt bò tươi

Thịt tươi, còn tốt	Thịt kém chất lượng, ôi
- Có màu đỏ đặc trưng - Mỡ vàng màu nhạt - Độ đàn hồi tốt - Bề mặt: khô mịn - Mùi: bình thường, đặc trưng	- Màu sậm - Mỡ vàng đậm, xương cũng có màu vàng (bệnh loét da quần tái) - Độ đàn hồi kém, thịt nhão - Bề mặt: nhớt - Mùi: hôi

* CHÚ Ý: Thịt bò bị bệnh :

- *Lở mồm long móng* (Foot and mouth disease).
- *Than*: Phủ tạng xuất huyết, bầm đen, mềm nhũn. Máu đen, không đông hẳn, trong tim (tâm thất) có nhiều máu không đông, trên niêm mạc có những đốm máu đọng lại. Tổ chức liên kết dưới da có dịch màu vàng. Lách bò to gấp 2-6 lần bình thường, màu đen, mềm nhũn. Hạch: sưng to, xuất huyết, màu vàng, đỏ sẫm hoặc đen.

Chọn, mua thịt gia cầm (gà, vịt, ngan, chim...)

Thịt có màu sắc tự nhiên từ trắng ngà đến vàng tươi, da kín, lành lặn, không có vết bẩn, mốc meo hoặc vết lạ. Mùi vị bình thường, đặc trưng của mùi gia cầm, không có mùi lạ, không có phẩm màu.

Cần xem phủ tạng có bình thường không, đặc biệt là gan: bình thường gan có màu sắc đặc trưng, không có bầm hoặc lõm đốm, mật độ gan chắc, không nhão, không đập.

Với thịt chế biến sẵn (thịt quay...): phải thận trọng, chỉ nên mua ở những cơ sở biết rõ nguồn gốc đảm bảo yêu cầu vệ sinh.

Không mua thịt bán ở các sạp, rổ, mẹt, giấy dễ sát đất, vì dễ lây vi khuẩn nhiễm độc thịt (*clostridium botulinum*) (hay có trong đất, phân gia súc, phân người).

b) Lựa chọn trứng tươi

- *Chọn trứng bằng quan sát*: vỏ màu sáng, không có những vết sẫm đen, không bị đập. Quả trứng có màu hồng trong suốt khi soi qua ánh sáng.

- *Dùng nước lã để chọn*: trứng mới thì chìm xuống và nằm ngay dưới lòng chậu.

- *Dùng cảm giác*: cầm trứng lên xem nặng nhẹ ra sao và lắc thử, nếu nhẹ lắc có tiếng động là trứng không tốt.

c) Chọn mua cá tươi

TT	Chỉ số	Cá tươi: dùng để ăn và chế biến	Cá ươn
(1)	(2)	(3)	(4)
1	<i>Thân cá</i>	Co cứng, để trên bàn tay không thõng xuống	Có dấu hiệu lên men thối, để trên bàn tay, quần xuống dễ dàng
2	<i>Mắt</i>	Nhân cầu lồi, trong suốt, giác mạc đàn hồi	Nhân cầu lõm, khô đục, giác mạc nhăn nheo hoặc rách
3	<i>Miệng</i>	Ngậm cứng	Mở hãn

(1)	(2)	(3)	(4)
4	Mang	- Dàn chặt xuống hoa khế - Không có nhót và không có mùi hôi	- Hơi cách hoa khế - Màu nâu xám, có nhót bẩn, mùi hôi thối
5	Váy	- Váy tươi óng ánh, dính chặt - Không có niêm dịch hoặc có ít màu trong, không có mùi	- Váy mờ lóng lẻo, dễ tróc - Có niêm dịch bẩn, mùi hôi trơn
6	Bụng	Bình thường, không phình	Bụng phình
7	Hậu môn	Thụt sâu, trắng nhạt	Lồi, đỏ bẩn
8	Thịt	Rắn chắc, có đàn hồi, dính chặt vào xương sống	Mềm nhũn, vết ấn ngón tay giữ nguyên. Thịt tróc ra khỏi xương dễ dàng

d) Lựa chọn rau, quả tươi

- *Rau, quả tươi*: hình dạng bình thường, có màu sắc tự nhiên, không bị úa, dập nát hoặc dính các chất lạ, không có mùi vị lạ.

* **CHÚ Ý**: một số loại quả bên trong đã bị hỏng nhưng bên ngoài vẫn còn tươi do sử dụng hoá chất bảo quản, do đó phải xem kĩ trước khi mua.

Ví dụ: - **Chọn rau**: rau muống, rau cải ngon là rau có màu xanh trong, sáng và sạch, cuống tươi, không có mùi lạ.

- **Chọn giá đỗ**: hiện nay ở các chợ, cửa hàng rau quả có bày bán một loại giá đỗ được ủ bằng đạm hoá học, nếu người mua không chú ý sẽ bị trúng độc, do đó nên kiểm tra:

- + Màu sắc: bình thường.
- + Kích thước: thân giá cong, không quá to mập.
- + Lượng nước: giá bình thường chỉ có lượng nước vừa phải.
- + Mùi vị: không có mùi lạ, chỉ có mùi đặc trưng của giá đỗ.

e) Những điều cần biết khi mua thực phẩm bao gói sẵn

- Không mua thực phẩm khi không có nhãn mác.
- Chỉ mua thực phẩm khi có nhãn mác đầy đủ với các nội dung sau:

- + Tên thực phẩm, tên địa chỉ cơ sở và nước sản xuất thực phẩm hoặc thương nhân chịu trách nhiệm về sản phẩm.
- + Định lượng thực phẩm, tên phụ gia thực phẩm (nếu có).
- + Thành phần cấu tạo. Chỉ tiêu chất lượng chủ yếu của thực phẩm.
- + Ngày sản xuất, thời hạn sử dụng, thời hạn bảo quản.
- + Hướng dẫn sử dụng, bảo quản thực phẩm.

f) Những điều cần chú ý khi mua đồ hộp

- Đồ hộp phải có nhãn mác với đầy đủ các nội dung bắt buộc (tên hàng hoá, địa chỉ cơ sở sản xuất, định lượng, thành phần cấu tạo, hạn sử dụng, hướng dẫn sử dụng, bảo quản, nước sản xuất).

- Phải nguyên vẹn, không bị phồng, méo, han gỉ, biến dạng.

- Phải được bán tại các cơ sở có đăng kí kinh doanh, có địa chỉ rõ ràng.

g) Hướng dẫn lựa chọn các thực phẩm thay thế

- Lựa chọn các loại thực phẩm phù hợp và phối hợp các loại thực phẩm với nhau để khẩu phần ăn của trẻ đầy đủ và cân đối dinh dưỡng.

+ Chất đạm: phối hợp đạm động vật và thực vật.

+ Chất béo: mỡ động vật và dầu thực vật (dầu ăn, vừng, lạc...).

+ Chất đường bột: chủ yếu là gạo, ngoài ra có thể cho trẻ ăn xen các bữa phở, bún, miến, mì sợi, súp khoai...

+ Vitamin, chất khoáng: rau và quả tươi là nguồn cung cấp quan trọng. Tùy theo mùa mà chọn các loại rau, quả giàu chất vitamin và chất khoáng.

- Trong điều kiện tiếp phẩm di chợ không có các loại thực phẩm theo như thực đơn đã có thì có thể thay thế các loại thực phẩm khác nhưng cần đảm bảo các nguyên tắc:

+ Khi thay đổi cần chú ý lượng tương đương để cho giá trị dinh dưỡng và tính cân đối trong khẩu phần ăn không bị thay đổi.

+ Chỉ được thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm.
Ví dụ :

- Thay gạo bằng bánh phở hoặc bún, bánh mì...
- Thay thịt lợn bằng thịt bò, thịt gà, trứng, cá...
- Các loại rau thay bằng đậu đỗ, giá, bí, khoai tây ...

BẢNG MỘT SỐ THỰC PHẨM THAY THẾ THƯỜNG GẶP

TT	Thực phẩm cần thay thế	Thực phẩm thay thế	Số lượng (g)
1	100g gạo	- Bột mì, bánh đa gạo, mì sợi khô - Bánh mì - Bánh phở - Bún - Khoai tươi	100 150 250 300 350
2	100g thịt lợn sẵn	- Thịt bò + dầu, mỡ - Trứng vịt - Trứng gà - Trứng chim cút - Thịt gà, vịt, chim - Tôm + dầu, mỡ - Tép + dầu, mỡ - Cá tươi + dầu, mỡ - Cua + dầu, mỡ - Trai, trứng trọc - Lạc, vừng - Đậu phụ	100+15 2 quả 3 quả 10 quả 150 110 +15 150 +15 117 +15 300 +15 1000+15 150 300
3	100g mỡ nước	- Dầu thực vật, bơ	100

h) Những điều cần chú ý khi chọn phối hợp các thực phẩm

Thực phẩm xung khắc: Là một số loại thực phẩm khi chúng ta dùng phối hợp với nhau gây giảm hấp thu và ảnh hưởng xấu đến sức khỏe người tiêu dùng. Sau đây là 10 cặp thực phẩm xung khắc điển hình và hay gặp:

- *Cam quýt và sữa bò*: trong cam quýt có axit pectic làm biến tính protein trong sữa bò gây khó tiêu.

- *Sữa bò và nước hoa quả*: nước hoa quả có tính axit làm biến tính Casein trong sữa, gây khó tiêu.

- *Sữa bò và đường*: khi đun sữa bò, axit amin phản ứng với Fructoza, sản sinh ra chất độc hại. Do đó khi đun sữa, không cho đường, chỉ pha đường khi sữa nguội.

- *Sữa đậu tương và trứng gà*: trong sữa đậu tương có Protidaza gây kiềm chế Protein trong trứng gà, gây ảnh hưởng tiêu hoá.

- *Sữa đậu tương và đường đen*: axit Oxalic và axit Malic có trong đường đen cho vào sữa đậu tương sẽ gây tác dụng axit, ảnh hưởng hấp thụ (nên dùng đường trắng).

- *Hoa quả và hải sản*: hải sản có Protein và Canxi phong phú tác dụng với axit Tanic trong hoa quả (hồng, nho...) gây khó tiêu, kích thích đường tiêu hoá, đau bụng, nôn...

- *Thịt chó và nước chè*: chất axit Tanic trong nước chè tác dụng Protein trong thịt chó, làm xơ niêm mạc ruột, giảm nhu động, thu hút nhiều chất có hại, phân khô, có khi gây ung thư.

- *Khoai lang và quả hồng*: tinh bột nhiều trong khoai lang kích thích dạ dày tiết toan, nếu lẫn với Tannin và Pectin trong quả hồng dễ hình thành sỏi dạ dày, nặng gây chảy máu, loét.

- *Các loại động vật có vỏ sống trong nước và vitamin C*: các loại động vật này (tôm, trai...) có hợp chất Asen hoá trị 5 không có hại. Nếu sử dụng với các thực phẩm có vitamin C (chanh, cam, ớt, cà chua, mướp đắng, quýt...) hoặc uống vitamin C: sẽ làm Asen hoá trị 5 thành Asen hoá trị 3 (thạch tín) rất độc.

- *Giá đậu và gan lợn*: trong 100g gan lợn có 2,5mg đồng. Trong giá đậu có nhiều vitamin C. Nếu ăn lẫn hai loại này vitamin C bị oxy hoá dẫn tới giá đậu mất hết chất bổ.

3. Thực hành vệ sinh khâu sơ chế, chế biến thực phẩm

a) Sơ chế cẩn thận thực phẩm sống

- Khi đã có thực phẩm tươi phải sơ chế và chế biến ngay.
- Lựa chọn phần ăn được, loại bỏ các vật lạ lẫn vào thực phẩm như sạn, xương, mảnh kim loại, thuỷ tinh, lông, tóc v.v...
- Các loại thực phẩm đông lạnh phải làm tan bằng đá hoàn toàn và rửa sạch trước khi chế biến, nấu nướng.
- Rau (rau có nhiều lá) phải rửa kĩ dưới vòi nước chảy hoặc rửa 3 lần trở lên. Rau cuộn lá(bắp cải, cải thảo, xà lách...) phải gỡ từng tàu lá rau trước khi rửa. Nếu lượng rau nhiều phải chia nhỏ ra rửa làm nhiều đợt. Sau đó ngâm khoảng 15-30 phút tùy theo từng loại rau rồi rửa lại một lần nữa (áp dụng cho cả rau sạch).

- Các loại quả phải rửa sạch, gọt vỏ trước khi sử dụng.

b) Để riêng thực phẩm sống và chín

Trong thực phẩm sống, đặc biệt là thịt, gia cầm và hải sản có thể chứa các vi sinh vật nguy hại, chúng có thể truyền sang thực phẩm khác trong quá trình chế biến và bảo quản. Vì vậy:

- Không để lẫn thịt, gia cầm, hải sản sống với các thực phẩm khác.
- Dùng thực phẩm trong các dụng cụ có nắp đậy để tránh tiếp xúc giữa thực phẩm sống và chín.

c) Đun, nấu kĩ

Khi chế biến thực phẩm, mọi phần của thực phẩm đều chín kĩ thì sẽ tiêu diệt được hầu hết các vi sinh vật nguy hại, đảm bảo an toàn cho người sử dụng. Đặc biệt chú ý các thực phẩm như thịt băm viên, thịt quay, hỗn hợp nhiều loại thịt và gia cầm nguyên con.

Kiểm tra thịt đã chín bằng cách: xiên vào chỗ dày nhất của miếng thịt thấy nước chảy ra trong, cắt miếng thịt không có màu hồng.

d) Dùng nước sạch, an toàn để chế biến thức ăn, đồ uống và rửa dụng cụ.

4. Sử dụng thực phẩm

- Nên ăn khi thức ăn còn nóng, vừa nấu chín xong.
- Không nên cho trẻ ăn thức ăn còn lại từ hôm trước.
- Các loại hoa quả chuối, cam, dưa...v.v... thì cần ăn ngay khi vừa bóc vỏ hay cắt ra.
- Nước dùng để uống, làm đá hoặc làm kem phải được làm từ nước đã được đun sôi (sôi từ 5-10 phút mới đạt 100°C).

5. Bảo quản thực phẩm

- Bảo quản thực phẩm ở nhiệt độ an toàn: không để thực phẩm đã nấu chín ở nhiệt độ trong phòng quá 2 giờ.

*** CHÚ Ý :**

- + Không để hoá chất, thuốc bảo vệ thực vật hoặc các chất gây độc khác ở trong khu vực chế biến, bảo quản thực phẩm.
- + Thức ăn cần che đậy tránh bụi, ruồi nhặng hay sự xâm nhập của côn trùng gặm nhấm và các động vật khác.

+ Bảo quản tốt các thực phẩm đóng gói theo đúng yêu cầu ghi ở nhãn.

+ Thực phẩm để trong kho phải để trên các kệ, giá tránh để sát đất.

Hiện nay có nhiều phương pháp bảo quản thực phẩm, tùy theo điều kiện của từng trường Miền non mà có thể áp dụng phương pháp bảo quản thực phẩm thích hợp.

a) Bảo quản thực phẩm bằng nhiệt độ (thường sử dụng bằng tủ lạnh)

Nhiệt độ tốt nhất để bảo quản thực phẩm

- Lương thực : 8°C - 15°C

- Cá ướp đông : -3°C

- Sữa bò: 5°C - 8°C

- Các loại thịt: 2°C - 5°C

- Đồ uống : 6°C - 8°C

- Trứng gia cầm: 5°C - 8°C

- Rau, hoa quả: 7°C - 10°C

Chú ý khi sử dụng tủ lạnh:

+ Không đưa qua nhiều thức ăn còn ấm hoặc thức ăn đang nóng vào tủ lạnh

+ Thực phẩm để trong tủ lạnh phải để trong hộp có nắp đậy kín.

+ Không để lẫn thực phẩm sống với thực phẩm chín. Trường hợp có một tủ lạnh: ngăn dưới để thực phẩm sống, ngăn trên để thực phẩm chín.

+ Phải thường xuyên giữ gìn vệ sinh trong tủ lạnh (làm vệ sinh tủ ít nhất 1 tuần 2 lần).

- Thời hạn giữ thực phẩm trong tủ lạnh

Ngày nay ngày càng có nhiều gia đình, cơ sở dùng tủ lạnh để bảo quản thực phẩm, rau dưa, hoa quả. Nhưng có nhiều người dùng mà không biết thời hạn bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh tối đa là bao lâu, để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Ví dụ:

+ Với trứng: trứng tươi mới, còn nguyên quả có thể giữ lạnh 4-5 tuần.

+ Với sữa và các chế phẩm từ sữa: sữa bò có thể giữ lạnh 5 ngày, sữa chua có thể được 5-7 ngày.



Thực phẩm khi bảo quản bằng tủ lạnh phải để trong hộp có nắp đậy kín

+ Với các loại thịt: thịt bò, thịt gà, thịt lợn có thể giữ lạnh 1- 2 ngày; cá cũng có thể giữ lạnh 1-2 ngày.

- Bảo quản bằng nhiệt độ cao

+ Trên 60°C

+ Tiệt trùng $t = 100^{\circ}\text{C}$ - sử dụng bằng đun nóng

+ Khử trùng gián đoạn: 63°C đến 100°C

+ Thanh trùng theo phương pháp Pasteur.

- Bảo quản bằng phương pháp làm khô thực phẩm

+ Sấy khô bằng chân không 60°C đến 80°C

+ Sấy khô bằng luồng khí nóng 90°C đến 150°C

+ Sấy khô bằng phơi nắng

+ Xông khói thực phẩm: xông lạnh, xông nóng.

b) Bảo quản bằng muối, đường

- Ướp muối

- Ngâm nước muối

- Bảo quản bằng đường nồng độ ít nhất 60%.

c) Bảo quản bằng các axit thực phẩm

- Ngâm dấm

- Làm chua.

d) Bảo quản dầu ăn, mỡ

- Dầu mỡ phải được để trong dụng cụ có nắp đậy kín.

- Không đựng dầu ăn, mỡ trong các đồ đựng bằng đồng, gang, sắt tây. Nên đựng vào bình thuỷ tinh sẫm màu, để chỗ khô ráo, thoáng gió, nhiệt độ luôn giữ từ 17°C - 22°C

- Tránh để dầu ăn, mỡ ở nơi nhiệt độ cao, nhiều ánh sáng.
- Dùng trong thời hạn nhất định. Khi có mùi hôi hoặc khét phải bỏ ngay.
- Tuyệt đối không được sử dụng lại dầu ăn, mỡ đã qua chế biến.

e) Lưu mẫu thức ăn (lưu nghiệm thức ăn)

- Mỗi bữa ăn nhà trường phải để lại một suất thức ăn (kể cả bữa phụ) bảo quản trong tủ lạnh, hoặc nơi thoáng mát để khi có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm thì mang xuất ăn đi xét nghiệm để tìm nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm. Phải lưu giữ ít nhất 24 giờ.
- Ý nghĩa của việc lưu mẫu thức ăn: Khi tìm được nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm, ta sẽ biết trách nhiệm thuộc về người cung cấp thực phẩm hay trường Mầm non hoặc liên quan đến bữa ăn tại nhà của trẻ. Từ đó có biện pháp chữa ngộ độc kịp thời và rút kinh nghiệm để đề ra các biện pháp hữu hiệu phòng tránh ngộ độc thực phẩm cho trẻ tại trường Mầm non.

PHẦN III

HƯỚNG DẪN VỆ SINH TRONG AN TOÀN THỰC PHẨM

I. VỆ SINH CÁ NHÂN

1. Vệ sinh trẻ

a) Thường xuyên giữ cho trẻ sạch sẽ

- Trẻ phải được rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn.



Cô giáo rửa tay cho trẻ nhóm bé

- Khăn rửa mặt cho trẻ phải được giặt sạch bằng xà phòng và nước sạch, phơi nắng hoặc sấy khô. Cuối ngày ngâm xà phòng và giặt sạch. Hằng tuần hấp khăn hoặc luộc khăn một lần.

- Không để trẻ mút tay, không ngậm bất cứ một vật dụng, đồ chơi nào.

CHU Ý:

+ Đối với trẻ nhóm bé, cô giáo giúp trẻ lau mặt và rửa tay.

+ Đối với trẻ nhóm lớn: trong khi trẻ tự rửa tay và lau mặt cần có sự giám sát của cô, tránh tình trạng để trẻ tự quản, trẻ sẽ rửa tay một cách chiếu lệ, chen lấn xô đẩy làm mất trật tự và không đảm bảo vệ sinh.

b) Rèn luyện cho trẻ có nền nếp ăn uống sạch sẽ, lịch sự.

- Dạy trẻ biết và có thói quen tự rửa mặt, rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn.

- Không nhặt thức ăn rơi vãi để ăn. Ăn uống từ tốn, không dùng tay bốc thức ăn, không ngậm cơm, không để cơm rơi vãi ra nhà hoặc sàn, không nhổ cơm bữa bãi ra xung quanh.

- Không ăn quả xanh, không uống nước lã.

- Biết lấy tay che miệng khi ho, ngáp, hắt xì hơi.



Cô giáo giám sát trẻ nhóm lớn rửa tay

2. Vệ sinh cô ở nhóm, lớp và nhân viên làm việc tại bếp

- Cô giáo và nhân viên nhà bếp:

+ Phải được khám sức khoẻ định kì hằng năm, và được xét nghiệm phân, ít nhất 1 năm 1 lần.

+ Không tiếp xúc với thức ăn của trẻ khi đang bị đau bụng, ỉa chảy, sốt, nôn, nhiễm trùng ngoài da hoặc các dấu hiệu của bệnh lây truyền. Phải điều trị ngay và nghỉ đến hết thời gian cách li do y tế quy định. Nếu có vết thương do bị đứt tay hay nhiễm trùng thì phải băng kín bằng vật liệu không thấm nước.

+ Dầu tóc quần áo gọn gàng, sạch sẽ. Móng tay luôn sạch sẽ và cắt ngắn .

+ Không được chia thức ăn, bốc thức ăn bằng tay.

- CHÚ Ý :

Đối với cô ở nhóm, lớp :

+ Cô phải thường xuyên mặc trang phục công tác.

+ Đồ dùng cá nhân của trẻ và cô phải riêng biệt. cô không được sử dụng đồ dùng cá nhân của trẻ.

+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi cho trẻ ăn hoặc tiếp xúc với thức ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi vệ sinh cho trẻ, sau khi quét dọn.

Đối với nhân viên làm việc tại bếp :

+ Phải rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi đi vệ sinh, trước khi chế biến thức ăn, sau khi chuẩn bị thức ăn, sau khi quét dọn, rửa tay sau mỗi công đoạn và lau khô bằng khăn sạch.

+ Thường xuyên mặc quần áo công tác, tạp dề, đội mũ công tác trong quá trình làm việc và đeo thêm khẩu trang khi chia thức ăn hoặc khi tiếp xúc thực phẩm chín, hoa quả.



Cô giáo mặc trang phục, đội mũ, đeo khẩu trang khi chia thức ăn cho trẻ.



Nhân viên bếp phải mặc trang phục, đội mũ, đeo khẩu trang khi chế biến hoa quả và chia thức ăn.

II. VỆ SINH KHU CHẾ BIẾN THỰC PHẨM, DỤNG CỤ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM VÀ DỤNG CỤ ĂN UỐNG

1. Vệ sinh dụng cụ chế biến, bảo quản thực phẩm

- Có đủ dụng cụ dùng cho chế biến thực phẩm sống và chín riêng biệt.

- Không để lẫn dụng cụ chế biến thực phẩm sống và thực phẩm chín, dụng cụ phải đánh dấu hai loại riêng, nơi để dụng cụ có biển để rõ để tránh nhầm lẫn.

- Khi bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh thì hằng tuần phải vệ sinh tủ lạnh ít nhất 2 lần. Không để tủ lạnh có mùi hôi và thức ăn lưu cữu quá lâu trong tủ lạnh .

- Không đựng nước mắm, muối, dầu ăn, mỡ.. vào các dụng cụ quá cũ hoặc có chứa chì, đồng, sắt để tránh gây ô nhiễm thực phẩm. Nếu sử dụng các dụng cụ bằng chất dẻo thì chất dẻo phải là thứ chuyên dành cho chứa đựng thực phẩm. Các dụng cụ chứa đựng cần ghi rõ tên loại thực phẩm ở bên ngoài để tránh nhầm lẫn (Ví dụ: đường, muối...).

- Dụng cụ dùng cho chế biến và ăn uống phải rửa ngay, không để các dụng cụ bẩn qua đêm. Sau khi dụng cụ được rửa sạch phải lau khô treo cao hoặc úp tại nơi quy định, không để xuống đất. Giá, chạn đựng dụng cụ phải thường xuyên sạch và khô ráo. Hằng tuần có kế hoạch tổng vệ sinh.

- Mỗi một loại dụng cụ, nơi chế biến nên có một khăn sạch riêng để lau như (khăn lau bát, lau xoong nồi, lau bệ chế biến, lau bệ bếp...). Không được dùng chung các loại khăn lau với nhau vì nếu dùng chung một khăn thì các dụng cụ, sàn bệ... lau sau càng bị nhiễm bẩn. Khăn lau phải giặt sạch hằng ngày.

- Không dùng các chất tẩy uế, chất sát trùng vệ sinh nhà cửa hoặc xà phòng giặt để rửa dụng cụ ăn uống.

- Trong quá trình chế biến thực phẩm và nấu không được để thực phẩm, dụng cụ trực tiếp xuống đất mà phải đặt trên bàn, bệ, kệ, giá... Cần có dụng cụ như lồng bàn, vải màn, lưới, chạn... để che đậy cẩn thận thức ăn chưa dùng ngay, chống bụi và côn trùng xâm nhập.

2. Dụng cụ phục vụ ăn uống cho trẻ

- Dụng cụ phục vụ ăn uống cho trẻ cần đủ và đúng theo quy định của ngành (mỗi trẻ phải có ca cốc, bát thìa, khăn mặt riêng và có đánh dấu). Đủ bàn, ghế phục vụ cho bữa ăn của trẻ (từ 1 - 6 trẻ một bàn).

- Dụng cụ dùng cho việc ăn uống của trẻ (bình đựng nước uống, bát, cốc, thìa, đĩa...) nên mua sản phẩm của các nhà máy ví dụ: các loại dụng cụ bằng phíp hoặc các thùng đựng nước bằng inox, bình thủy tinh, hoặc bình nhựa nhưng phải đảm bảo thứ chuyên dùng cho thực phẩm. Không nên mua đồ nhựa sản xuất gia công dễ gây độc. Dụng cụ dùng cho ăn uống của trẻ cần sạch sẽ, không sút mẻ để tránh tai nạn và ăn ngon miệng. Nếu bị sút, mẻ nên loại bỏ. Hằng năm phải có kế hoạch thay dụng cụ bị cũ.

- Bình, thùng đựng nước uống phải có nắp đậy. Bình, thùng đựng nước uống và ca cốc cần được rửa sạch hằng ngày và tráng lại bằng nước sôi. Nên che đậy, hoặc để nơi sạch sẽ tránh bụi, côn trùng. Tuyệt đối không cho trẻ sờ tay hoặc uống trực tiếp vào bình đựng nước.

- Dụng cụ dùng cho việc ăn uống của trẻ khi dùng xong cần được rửa ngay và tuân thủ theo 4 bước:

+ Vết sạch thức ăn thừa.

+ Cọ rửa bằng nước rửa bát.

+ Rửa lại bằng nước sạch (2 -3 lần)

+ Tráng dưới vòi nước chảy hoặc tráng bằng nước sôi, phơi nắng hoặc để tự khô và úp vào giá khô ráo, tránh bụi bẩn.

CHÚ Ý.

+ Trường hợp không có điều kiện tráng dưới vòi nước chảy thì rửa bằng nước sạch 3 lần trở lên đến khi nước trong mới thôi.

+ Khi nhiều bát thì phải chia bát làm nhiều đợt để rửa và phải thay nước để đảm bảo vệ sinh.

+ Sau khi rửa xong giặt sạch giẻ, sơ rửa bát và các loại khăn lau - phơi khô.

3. Vệ sinh nơi sơ chế, chế biến

- Hằng ngày trước khi bếp hoạt động :

Nhân viên nhà bếp mở cửa, thông thoáng phòng, xua hết ruồi, nhặng ra khỏi bếp. Lau chùi sàn, bệ chế biến, bệ bếp sạch sẽ. Kiểm tra toàn bộ hệ thống điện hoặc gas trước khi cho bếp hoạt động và sau khi về. Trường hợp nghi ngờ không an toàn phải báo ngay ban giám hiệu và nhân viên bảo vệ để xử trí kịp thời.

- Nguyên tắc vệ sinh nơi sơ chế, chế biến

+ Khu vực sơ chế và chế biến thực phẩm cần cách xa các khu ô nhiễm (khối, bụi bẩn, nhà vệ sinh hoặc khu chăn nuôi gia súc, bãi rác thải).

+ Cần cọ rửa sạch các bể, sàn sơ chế và chế biến thực phẩm hằng ngày.

+ Thùng rác thải thực phẩm phải có nắp đậy. Thùng rác và thùng đựng thức ăn thừa cần xử lý hằng ngày, tránh để rò rỉ ra bếp.

+ Người không có trách nhiệm không được vào khu vực bếp. Không để súc vật tự do ra vào bếp.

III. VỆ SINH MÔI TRƯỜNG

1. Vệ sinh khi sử dụng nước

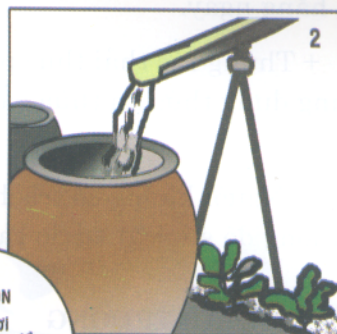
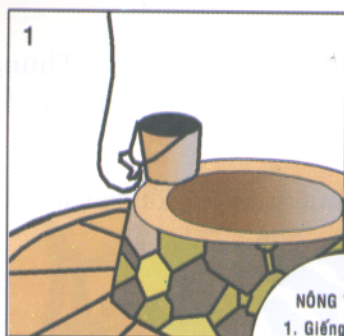
Nước là một loại nguyên liệu tươi sống được sử dụng trong nhiều công đoạn chế biến thực phẩm cũng như trong sinh hoạt. Nó có thể bị nhiễm bởi các yếu tố nguy hại như vi sinh vật, hoá học và vật lí. Nước nhiễm bẩn sẽ tạo nên một môi nguy cơ cho sức khoẻ trẻ em nói riêng và cộng đồng nói chung. Vì vậy khi sử dụng nước phải chú ý đến những yếu tố sau:

- Nước phải lấy từ các nguồn nước sạch như nước máy. Trường hợp lấy từ nguồn nước giếng, nước mưa, nước suối, v.v...thì phải được xử lý hoặc lắng lọc.

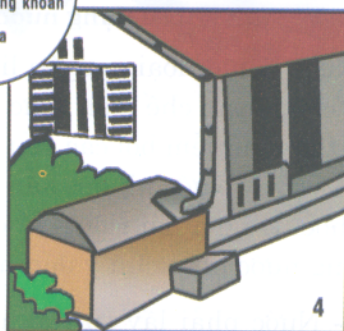
- Tuỳ theo điều kiện thực tế của từng trường mà xây bể lọc từ đơn giản đến quy mô hoặc sử dụng máy lọc để lọc nước (xem thêm ở các tài liệu của ngành).

- Phải thường xuyên kiểm tra hệ thống bể lọc hoặc thùng lọc và có kế hoạch định kì tổng vệ sinh hệ thống lọc.

- Yêu cầu lượng nước sạch đối với trường học một buổi là 10 lít/ trẻ/ buổi, còn trường nội trú là 50-60 lít/ trẻ/ ngày (bao gồm ăn và sinh hoạt).



- NÔNG THÔN**
1. Giếng khơi
 2. Nước mang lẫn
 3. Nước giếng khoan
 4. Nước mưa



- THÀNH PHỐ**
5. Nước máy

- Dụng cụ chứa nước phải đảm bảo sạch, có nắp đậy, không cho các chất độc vào nước và dễ cọ rửa, nên có vòi để lấy nước. Có kế hoạch định kì thau rửa dụng cụ chứa nước, tránh để nước lưu quá lâu ngày (thường hay gặp khi bể chứa nước quá to hoặc bể chứa không dùng thường xuyên mà dùng dự phòng khi mất nước từ nguồn).

- Nước phải không màu, không mùi, không vị lạ. Nếu nguồn nước có nghi ngờ nên đề nghị cơ quan y tế kiểm tra.

- Nước uống cần đun sôi (sôi 5-10 phút) hoặc sử dụng qua máy lọc. Cần được kiểm tra định kì của cơ quan y tế để đảm bảo vệ sinh. Yêu cầu nước uống cho trẻ là 0,5 lít/ trẻ/ buổi cho bán trú và 1 lít/ ngày cho học sinh nội trú.

2. Xử lí phân

Phân trẻ em rất có hại. Tuy lượng phân trẻ em có thể ít hơn người lớn nhưng chứa nhiều vi trùng gây bệnh với tỉ lệ cao hơn. Vì vậy sau khi trẻ đi bô, phân phải được đổ ngay vào hố xí. Đối với trẻ lớn, cô hướng dẫn để trẻ có thói quen đi vệ sinh đúng chỗ.

Mỗi trường Mầm non, trường mẫu giáo phải có hố xí hợp vệ sinh tùy theo điều kiện của từng nơi mà dùng loại thích hợp (hố xí tự hoại, hố xí thấm...).

- Diện tích một khu vệ sinh cho trẻ tối thiểu 10m². Nhà vệ sinh phải được xây dựng cách xa nguồn nước tối thiểu là 10m.

- Khu vệ sinh được xây khép kín bên trong phòng (có chỗ nam, nữ riêng) hoặc xây ở gần nhóm lớp nhưng phải có mái che để trẻ không phải đi ra ngoài trực tiếp dưới nắng, mưa.

- Đảm bảo khu vệ sinh luôn sạch sẽ và không có mùi hôi. Có đủ nước dội (hồ xí tự hoại) và có vòi nước cho trẻ rửa tay. Dội nước và dọn vệ sinh ngay sau mỗi lần trẻ đi vệ sinh. Hằng ngày tổng vệ sinh toàn bộ khu vệ sinh trước khi ra về.

- Cần có nhà vệ sinh riêng cho giáo viên, nhân viên.

3. Xử lý rác

- Rác ở trường Mầm non (do quét dọn phòng, lớp, sân vườn và chế biến thực phẩm) nếu không được thu gom, xử lý tốt sẽ là nơi sinh sản và phát triển các mầm gây bệnh.

- Rác phải được thu gom vào thùng rác có nắp đậy (mỗi phòng trẻ, nhà bếp có một thùng đựng rác).

- Hằng ngày rác phải được đổ vào xe rác công cộng, hoặc vào hố rác chung để tránh tình trạng ứ đọng rác (đặc biệt rác thực phẩm rất mau lên men thối và gây ô nhiễm môi trường).

- Trường hợp có hố rác chung của trường thì phải thường xuyên được đốt hoặc chôn (sau mỗi lần đổ rác lại lấp phủ một lớp đất mỏng, khi đầy hố, lấp đất dày 15-20 cm).

4. Xử lý nước thải

- Nước thải từ nhà bếp, nơi tắm, giặt giũ và vệ sinh cho trẻ thải ra, nếu không được xử lý tốt sẽ tạo thành những vũng nước đọng, hoặc chảy lênh láng ra đường đi là môi trường thích hợp cho các loại côn trùng phát triển, đó cũng là nơi chứa các mầm gây bệnh.

Để đảm bảo vệ sinh:

+ Tốt nhất xây hệ thống cống ngầm hoặc có nắp đậy.

+ Trường hợp cống lộ thiên phải khơi thông cống rãnh, tránh tình trạng ứ đọng nước, gây mất vệ sinh.

+ Hằng tuần tổng vệ sinh toàn bộ hệ thống cống rãnh

- Khu vực bếp, các nhóm trẻ cần có cống rãnh để thoát nước vào hệ thống cống rãnh chung hoặc có thể chảy vào các hố thấm.

- Trường hợp làm hố thấm phải xa mạch nước ngầm (như giếng khoan...) tối thiểu 20m để không làm ô nhiễm nguồn nước ngầm.

5. Xử lý khí thải

Nên dùng lò đun không có khói như bếp gas, bếp điện để giảm ô nhiễm môi trường. Nếu phải dùng bếp dầu, than, củi thì nên xây loại lò ít khói và có ống thông khói cao qua mái bếp ra ngoài.

Cuối cùng để đảm bảo toàn bộ yêu cầu vệ sinh trên cơ sở giáo và nhân viên phục vụ phải thực hiện lịch vệ sinh hằng ngày, hằng tuần, hằng tháng.

PHẦN IV

NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Ngộ độc thực phẩm được biểu hiện dưới hai loại : loại cấp tính và mãn tính. Ngộ độc cấp tính thường xảy ra đột ngột, một hay nhiều trẻ cùng mắc do ăn uống cùng một loại thức ăn, xảy ra sau khi ăn từ 30 phút đến 48 giờ và có những biểu hiện của một bệnh cấp tính như đau bụng, buồn nôn (ói), nôn mửa, ỉa chảy (có thể có sốt) kèm theo các biểu hiện khác tùy theo từng loại ngộ độc.

Những năm qua các trường hợp ngộ độc thực phẩm có nạn nhân là trẻ em rất thường gặp trong cộng đồng và cả các bếp ăn tập thể của một số trường học. Mức độ biểu hiện độc hại phụ thuộc vào lượng nhiễm tính trên cân nặng cơ thể và phụ thuộc và mức nhạy cảm của mỗi cơ thể. Trẻ em do trọng lượng cơ thể nhỏ lại thường có tính mẫn cảm cao nên luôn luôn là nhóm có nguy cơ cao đối với ngộ độc và mỗi khi ngộ độc xảy ra, trẻ nhỏ là nhóm có nhiều rủi ro nhất.

Xu thế của ngộ độc thực phẩm cấp tính ngày càng gia tăng cả về số lượng, quy mô và tử vong. Ngoài ra cũng cần phải đề cập đến vấn đề ngộ độc thực phẩm mãn tính, tức là khả năng tích lũy các chất độc do thức ăn khi ăn vào, khả năng gây đột biến gen, khả năng kích thích tế bào khối u ác tính phát triển, ảnh hưởng của chất độc đến bào thai gây dị dạng ở thế hệ sau.

I. NGUYÊN NHÂN GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm rất đa dạng và biểu hiện cũng khá phức tạp. Hiện nay người ta phân chia nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm ra 4 nhóm chính như sau:

BẢNG PHÂN LOẠI NGUYÊN NHÂN GÂY NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Nhóm, nguyên nhân	Các tác nhân cụ thể	Ví dụ về tác nhân cụ thể
1. Nhiễm vi sinh vật	- Vi khuẩn - Virus - Kí sinh trùng - Nấm, mốc	<i>Salmonella, Staphylococcus aureus...</i> , <i>Hepatis virus A, Rota virus..</i> Sán lá gan, sán bò, các loại giun ... <i>Penicilium, Candida, Aspergillus sinh Aflatoxin...</i>
2. Ngộ độc thực phẩm do ô nhiễm các chất hoá học	- Do hoá chất bảo vệ thực vật - Hoá chất bảo quản, hoá chất tăng trọng - Kim loại nặng - Phẩm màu và các chất phụ gia	Các nhóm lân hữu cơ, Clo hữu cơ, Dioxin. Chì (Pb), Thuỷ ngân (Hg) Asen (as), Cadimi(Cd). Phẩm màu công nghiệp. Các chất phụ gia độc hại như Formaldehit, Borat...
3. Ngộ độc do ăn phải thực phẩm có chứa sẵn chất độc tự nhiên	- Động vật độc - Thực vật độc	Cá nóc, mật cá trắm, thịt và phủ tạng cóc. Nấm độc, mầm khoai tây, sắn, lá ngón.
4. Ngộ độc do ăn phải thực phẩm để lâu	- Thức ăn bị biến chất - Thức ăn ôi thiu	Hợp chất Amin. Các Peroxit.

- Đối với các vi khuẩn, để gây bệnh trước hết chúng phải nhiễm vào thực phẩm, sau đó phát triển nhanh trong thực phẩm và khi đạt đến mức cao thì sẽ gây bệnh cho người ăn vào. Bệnh do *Salmonella* là một bệnh cấp tính đường ruột hay gặp nhất. Ngộ độc do *Salmonella* thường gặp ở một số loại thực phẩm như thịt và trứng gia cầm, sữa, cá bị nhiễm vi khuẩn. Ngoài ra ở Việt Nam còn thường gặp các vụ ngộ độc do *CL-perfringens*, lỵ trực trùng, phẩy khuẩn tả, thương hàn và phó thương hàn. Một số độc tố vi khuẩn bền vững với nhiệt độ (độc tố Tụ cầu). Nếu thực phẩm đã bị ô nhiễm bởi các vi khuẩn gây độc tố do điều kiện bảo quản không tốt, thì không loại trừ khả năng gây ngộ độc kể cả khi nấu chín.

- Một số loại nấm mốc độc sinh ra các độc tố rất khác nhau về độc tính. Ô nhiễm độc tố do nấm mốc xảy ra chủ yếu với các sản phẩm ngũ cốc, đậu lạc, thức ăn gia súc và *Aflatoxin* là loại độc tố hay gặp nhất.

Ngộ độc thực phẩm do virus gây bệnh hay gặp nhất là virus viêm gan A. Viêm gan A thường lây qua đường nước là chủ yếu. Cũng chính vì vậy, thực phẩm dễ dàng bị ô nhiễm virus gây bệnh do nước bẩn.

- Đối với ngộ độc thực phẩm do tác nhân hoá học thì ngộ độc thực phẩm cấp tính do hoá chất bảo vệ thực vật (HCBVTV) đứng hàng đầu (do lượng HCBVTV còn tồn dư trên bề mặt thực phẩm rau, quả). Tùy theo loại HCBVTV mà biểu hiện ngộ độc có khác nhau, thường có những biểu hiện sau: biểu hiện về thần kinh, biểu hiện về tim mạch, biểu hiện về hô hấp, biểu hiện tiêu hoá - gan mật hay biểu hiện về máu. Ngoài 5 biểu hiện trên, ngộ độc HCBVTV còn có thể gây tổn thương đến hệ tiết niệu, nội tiết và tuyến giáp.

II. THEO DÕI VÀ PHÁT HIỆN NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM CẤP

Công tác giám sát vệ sinh an toàn thực phẩm trong các bếp ăn và đặc biệt là công tác theo dõi giám sát các trường hợp ốm đau, bệnh tật do ăn uống tại các trường Mầm non là việc làm rất quan trọng và cần thiết. Chỉ khi nào công tác theo dõi giám sát tốt và đúng kỹ thuật, mới có thể tìm được nguyên nhân hoặc các nguy cơ gây ngộ độc thực phẩm, và vấn đề an toàn vệ sinh thực phẩm trong khu vực trường Mầm non mới được quản lý một cách hữu hiệu để loại trừ ngộ độc thực phẩm có thể xảy ra.

1. Hướng dẫn phát hiện các trường hợp bệnh nghi liên quan đến ăn uống

Nghi ngờ ngộ độc thực phẩm khi phát hiện một hay nhiều trẻ có các dấu hiệu sau:

Đau bụng.

Nôn.

Tiêu chảy quá 3 lần/ ngày, phân lỏng.

– Đầy bụng, khó tiêu, mệt, li bì hoặc hôn mê.

CHÚ Ý

Khi trẻ có các dấu hiệu trên, giáo viên phải báo ngay cho ban giám hiệu, nhân viên y tế của trường để xử trí kịp thời.

2. Những việc cần làm khi nghi ngờ ngộ độc thực phẩm tại trường Mầm non

a) Giáo viên phối hợp với ban giám hiệu, nhân viên y tế của trường để có xử trí ban đầu:

- Cấp cứu chăm sóc trẻ nghi bị ngộ độc:

+ Nếu các biểu hiện xảy ra 4-6 giờ sau khi ăn, khi đó các thức ăn còn nằm trong dạ dày, cần khẩn trương gây nôn bằng

cách ngoáy họng tạo phản xạ nôn, có thể cho trẻ uống nước muối loãng sau đó chuyển ngay đến cơ sở y tế gần nhất để khám và điều trị tiếp.

+ Đồng thời theo dõi các trẻ khác xem có các biểu hiện tương tự như vậy không để có thể xử trí ngay.

CHÚ Ý:

+ Khi trẻ nghi ngờ bị ngộ độc đang trong tình trạng lơ mơ, không tỉnh táo hoặc co giật, tuyệt đối không được gây nôn để phòng trẻ bị sặc và phải chuyển ngay trẻ tới cơ sở y tế gần nhất.

- Trường hợp trường có cán bộ y tế:

+ Sau gây nôn và săn sóc trẻ nếu thấy trẻ giảm các dấu hiệu nghi ngờ và trở về bình thường để trẻ tại trường theo dõi tiếp đến khi trẻ khỏe hẳn.

+ Nếu trẻ có dấu hiệu nặng lên hoặc có các trẻ khác cũng có các dấu hiệu nghi ngờ, phải đưa sang cơ sở y tế để khám và điều trị kịp thời.

b) Ban giám hiệu trường Mầm non phải báo cáo ngay cho Phòng Giáo dục quận, huyện

Ban giám hiệu trường Mầm non cùng phối hợp với đội Vệ sinh phòng dịch (quận, huyện) làm ngay những công việc sau (để có thể tìm nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm):

- Ngừng ngay các thực phẩm nghi ngờ gây ngộ độc

- Liên hệ với phụ huynh những trẻ bị nghi ngờ ngộ độc thực phẩm để kiểm tra tình hình ăn uống của trẻ trước khi đến lớp.

- Kiểm tra bữa ăn trên lớp và bảo lưu các mẫu thực phẩm đang bảo quản.

- Cung cấp mẫu thực phẩm cho cơ quan y tế kiểm nghiệm.
- Ghi nhận ca ngộ độc vào sổ theo dõi và báo cáo định kì hàng tháng cho Phòng Giáo dục quận, huyện.

c) Phòng Giáo dục (quận, huyện)

- Chỉ đạo và phối hợp với trường Mầm non xử trí khi có nghi ngờ ngộ độc thực phẩm.
- Khi có 2 trẻ có dấu hiệu ngộ độc thực phẩm trở lên hoặc có trẻ phải đưa sang y tế điều trị thì phải thông báo ngay cho trung tâm y tế, đội vệ sinh phòng dịch quận, huyện và phối hợp kiểm tra tại trường.
- Yêu cầu các trường báo cáo định kì hàng tháng về các trường hợp nghi ngờ hoặc ngộ độc thực phẩm tại các trường Mầm non trong quận, huyện và có chỉ đạo cụ thể cho các trường.
- Định kì 3 tháng báo cáo hoặc báo cáo đột xuất khi có trường hợp nghiêm trọng xảy ra theo ngành dọc lên Phòng Mầm non Sở Giáo dục và Đào tạo tỉnh hoặc thành phố.

d) Phòng Mầm non Sở Giáo dục và Đào tạo

Có trách nhiệm thống kê và báo cáo định kì theo báo cáo học kì hoặc khi có xảy ra ngộ độc lớn, đột xuất cần báo cáo kịp thời về Bộ Giáo dục và Đào tạo để có các biện pháp tích cực giải quyết.

PHẦN V

XÂY DỰNG KHẨU PHẦN VÀ THỰC ĐƠN CHO TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON

Ý nghĩa của việc xây dựng khẩu phần, thực đơn

- Nhằm đảm bảo đầy đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho trẻ và vệ sinh vắn mình trong ăn uống để phòng tránh bệnh tật.

- Tạo điều kiện thuận lợi cho tiếp phẩm đi chợ.

Khái niệm về khẩu phần và thực đơn

- *Khẩu phần* : Là xuất ăn của một người trong một ngày nhằm đáp ứng đầy đủ nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể (protein, lipit, gluxit, vitamin, chất khoáng).

- *Thực đơn* : Lương thực, thực phẩm được chế biến dưới dạng các món ăn trong từng bữa, từng ngày và hằng tuần.

Trong từng giai đoạn phát triển của con người, đặc biệt là đối với trẻ em, tùy theo tình trạng sức khỏe và trạng thái hoạt động, khoa học về dinh dưỡng đã có những quy định về khẩu phần và xây dựng khẩu phần cho các đối tượng ở từng chế độ ăn.

Cần dựa vào một số nguyên tắc chính để xây dựng khẩu phần, thực đơn và vận dụng nguyên tắc thay thế các loại thực phẩm với nhau để bảo đảm giá trị của khẩu phần.

Tuỳ theo khả năng cung cấp thực phẩm ở từng địa phương và tuý thuộc vào thời tiết, mùa để xây dựng cho trẻ một khẩu phần hợp lý và đầy đủ chất dinh dưỡng.

I. NHU CẦU NĂNG LƯỢNG VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG CỦA TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON

BẢNG NHU CẦU NĂNG LƯỢNG VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG
THEO LỨA TUỔI CỦA TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON

TT	Độ tuổi	Năng lượng Kcal/ngày/trẻ	Protein g/ngày	Lipit g/ngày
1.	< 1 tuổi	620-820	21-23	27
2.	1-3 tuổi	1300	28	43
3	4-6 tuổi	1600	36	53

BẢNG NHU CẦU VITAMIN VÀ CHẤT KHOÁNG THEO LỨA TUỔI
CỦA TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON

TT	Độ tuổi	Vitamin (mg/ngày/trẻ)					Chất khoáng (mg/ngày/trẻ)	
		A	B1	B2	PP	C	Canxi (Ca)	Sắt (Fe)
1.	< 1	325-350	0,3-0,4	0,3-0,5	5-5,4	30	300-500	10-11
2.	1-3	400	0,8	0,8	9,0	35	500	6
3.	4-6	400	1,1	1,1	12,1	45	500	7

*** CHÚ Ý :**

Đảm bảo tỉ lệ các thành phần sinh năng lượng như sau:

12-15% năng lượng do chất đạm cung cấp.

15-20% năng lượng do chất béo cung cấp.

65-73% năng lượng do chất bột đường cung cấp.

II. NGUYÊN TẮC CHUNG VÀ CÁC BƯỚC ĐỂ XÂY DỰNG KHẨU PHẦN, THỰC ĐƠN Ở TRƯỜNG MẦM NON

1. Nguyên tắc chung

- Đảm bảo cho khẩu phần đủ về năng lượng và các chất dinh dưỡng.

- Đảm bảo tỉ lệ cân đối giữa các chất sinh năng lượng. Cân đối tỉ lệ đạm động vật và thực vật, mỡ động vật và dầu thực vật, cân đối các loại vitamin và chất khoáng (canxi và photpho).

- Đảm bảo khẩu phần của trẻ ở trường: lứa tuổi nhà trẻ chiếm 60-70% khẩu phần cả ngày và mẫu giáo 50-60% khẩu phần cả ngày.

Trong đó tỉ lệ: Bữa trưa = 30-35%

Bữa chiều = 25-30%

Bữa phụ = 1/2 bữa chính

- Thực đơn được xây dựng theo từng ngày, tuần, tháng và theo mùa để dễ điều hoà thực phẩm.

- Xây dựng thực đơn cho nhiều ngày cần thay đổi món ăn cho trẻ đỡ chán và đảm bảo đủ các chất dinh dưỡng. Khi thay đổi cần đảm bảo thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm (ví dụ: thay thịt bằng cá, trứng hoặc tôm...) hoặc phối hợp các thực phẩm thay thế để đạt được giá trị dinh dưỡng tương đương.

- Thay đổi thực đơn không chỉ đơn thuần thay đổi thực phẩm mà cần thay đổi dạng chế biến trong cùng một loại thực phẩm (luộc, kho, xào, rán, hấp...).

- Trong cùng một ngày nên sử dụng thực phẩm giống nhau cho các chế độ ăn để tiện cho tiếp phẩm đi chợ. Cần lưu ý nhu cầu của từng độ tuổi và cách chế biến phù hợp.

- Có thực đơn của bữa chính, bữa phụ phù hợp với mức đóng góp.

2. Các bước xây dựng khẩu phần

- Tính năng lượng, lượng protein và các chất dinh dưỡng khác của khẩu phần cho một bữa chính của một trẻ, theo từng độ tuổi tương ứng với mỗi chế độ ăn.

- Tính lượng gạo và thực phẩm giàu đạm cho một suất ăn.

- Bổ sung vitamin và chất khoáng bằng các loại rau.

- Bổ sung năng lượng bằng mỡ động vật hoặc dầu thực vật.

- Thêm gia vị.

3. Các bước xây dựng thực đơn

- Xác định số ngày trẻ ăn trong tuần và số bữa ăn trong ngày của từng chế độ ăn (số bữa chính, bữa phụ).

- Chọn thực phẩm giàu đạm động vật và thực vật.

- Chọn các loại rau.

- Chọn cách chế biến thành món ăn cho từng chế độ ăn. Chế độ ăn cơm cần đảm bảo có món canh và món mặn.

- Chọn gia vị cho vào các món ăn (nước mắm, hành ...).

- Chọn món ăn cho bữa phụ.

4. Ví dụ một khẩu phần ăn của trẻ tại trường bán trú

Định lượng : 100 xuất

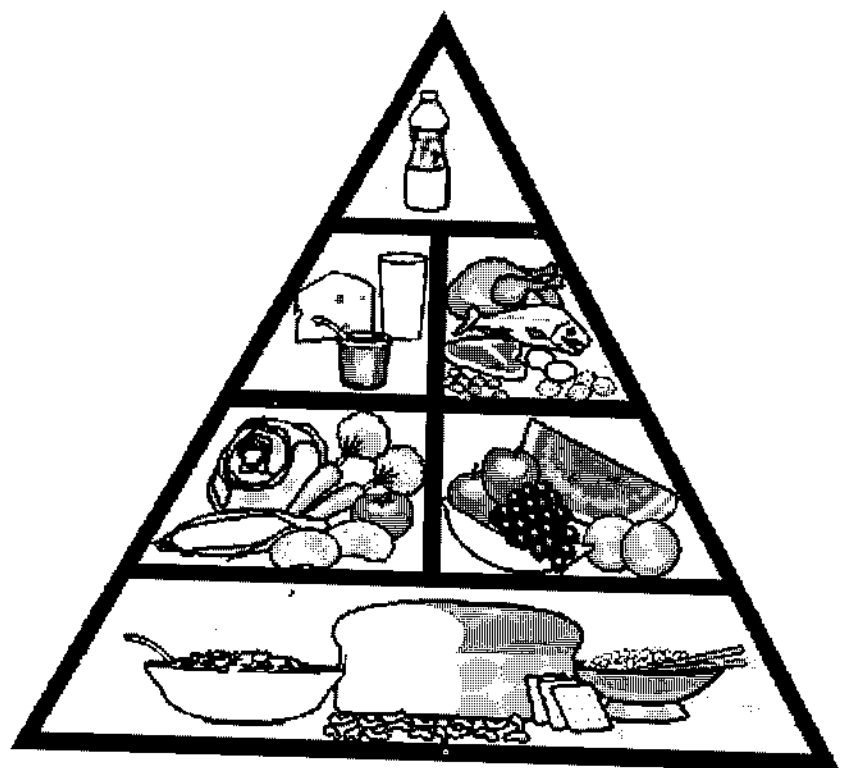
Mức tiền ăn : 3.500 đ / một xuất

Thực đơn	Kcal	%	Tên món ăn	Nguyên liệu chính
Bữa chính sáng.	389,9	48,7	Đậu thịt sốt cà chua. Su su nấu thịt gà.	Đậu phụ, thịt lợn, thịt gà, su su, cà chua, hành. Sữa Dumex, đường, sữa bò.
Bữa phụ.	89	11,1	Sữa đậu nành.	Đậu tương, đường kính.
Bữa chiều.	321,7	40,2	Bún riêu cua. Bánh quy.	Bún, cua, me quả, cà chua, bánh quy.

Ví dụ về : GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA MỘT KHẨU PHẦN

TT	Tên thực phẩm	Số lượng (Kg)	Lượng được tính	P	L	G	Kcal
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1.	Gia vị	0,05	0,3				
2.	Mắm	0,3	0,6	21,3			87,0
3.	Sữa Dumex	0,6	0,5	162	156	226,8	2970,0
4.	Sữa bò	0,5	1,6	40,5	44	280	1725,0
5.	Đường kính	1,6	0,3			1588,8	6512,0
6.	Dầu thực vật	0,3	4,93		299,1		2781,0
7.	Gạo (gạo tẻ)	5,0	2,5	374,7	49,3	3756,7	17402,0
8.	Bánh quy	2,5	19	175	120	1915	9675,0

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
9.	Bún	19	1,37	323		4883	21280,0
10.	Thịt sấn	1,4	1,76	226,1	294,6		3671,6
11.	Nạc vai (nạc dăm)	1,8	0,65	334,4	123,2		2516,8
12.	Gà	1,5	2,0	145,6	48,8		1053,0
13.	Cua đồng	4,0	2,4	106	38,0		780,0
14.	Su su	3,0	2,85	19,2		88,8	432,0
15.	Cà chua	3,0	0,5	17,1		119,7	570,0
16.	Me quả	0,6	3,6	9,7		24,5	137,7
17.	Đậu phụ (hũ)	24bia	0,4	392,4	194,4	25,2	3528,0
18.	Hành hoa	0,5	1,18	5,2		17,2	92,0
19.	Đậu tương (đậu nành)	1,2		401,2	217,1	290,3	4849,8
	Cộng			2753,4	1584,5	13216,0	80063,8
	Bình quân một trẻ			14,1%	18,3%	67,6%	800,6 Kcal



Tháp dinh dưỡng cân đối

III. BẢNG THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM THƯỜNG DÙNG TRONG TRƯỜNG MẦM NON

TT		Tên thực phẩm	%	Kcal	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
			Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
1. Nhóm giàu chất bột đường			mg					mg					mg			
1.		Gạo nếp cái	3	346	8,6	1,5	74,9	32	98	1,2	0	0	0,14	0,06	2,4	0
2.		Gạo tẻ máy	3	344	7,9	1,0	76,2	30	104	1,3	0	0	0,10	0,03	1,6	0
3.		Ngô tươi (bắp)	45	196	4,1	2,3	30,6	20	187	1,5		170	0,21	0,04	1,9	0
4.		Bánh bao	0	219	6,1	0,5	17,5	19	88	1,5	0	0	0,10	0,04	1,0	0
5.		Bánh mì	0	249	7,9	0,8	52,6	28	164	2,0	0	0	0,10	0,07	0,7	0
6.		Bánh phở	0	141	3,2	-	32,1	16	64	0,3			0,10	0,07	0,7	0
7.		Bánh quẩy	0	292	8,0	10,8	10,7		1,1		0	0	0,10	0,07	0,7	
8.		Bún	0	110	1,7	-	25,7	12	32	0,2	0	0	0,01	0,01	0,3	0
9.		Mì sợi	0	349	11,0	0,9	74,2	34	97	15	0	0	0,10	0,04	0,1	0
10.		Bột mì	0	346	11,0	1,1	72,9	29	132	2,0		0	0,18	0,13	1,0	0
11.		Ngô nếp luộc	50	167	3,9	2,2	32,9	18	116	0,8	0	0	0,18	0,13	1,0	0
12.		Sắn củ (khoai mì)	25	152	1,1	0,2	36,4	25	30	1,2	0	0	0,03	0,03	0,6	34
13.		Khoai lang củ	17	119	0,8	0,2	28,5	34	19	1,0		150	0,05	0,05	0,6	23
14.		Khoai tây	32	92	2,0		21,0	10	50	1,2		29	0,10	0,05	0,9	10
15.		Khoai sọ	18	114	1,8	0,1	26,5	64	75	1,5		10	0,06	0,03	0,1	4
16.		Miến dong	0	332	0,6	0,1	82,2	40	120	1,0	0	-	-	-	-	-

TT	Tên thực phẩm	%		Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được													
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C		
I. Nhóm giàu chất bột đường																	
17.	Bột sắn củ	0	333	2,4	0,5	79,6	84	37	1,0	0	0	0,02	0,03	0,1	0		
18.	Đường cát	0	383	1,1	00	94,6	178	72	5,8	0	0	0,05	0,10	0,3			
Nhóm giàu chất béo																	

2. Nhóm giàu chất béo

19.	Cùi dừa non	0	40	3,5	1,7	2,6	4	53	1,0	0	0	0,04	0,03	0,8	6
20.	Đậu cove hạt	10	321	21,8	1,6	54,9	96	360	-	-	-	-	-	-	-
21.	Đậu đen hạt	2	325	24,2	1,7	53,3	56	354	6,1	-	30	0,5	0,21	1,8	3
22.	Đậu xanh hạt	2	328	23,4	2,4	53,1	64	377	4,8	-	30	0,72	0,15	1,4	4
23.	Đậu tương hạt	2	400	34,0	18,4	24,6	165	690	110	-	30	0,54	0,29	2,3	4
24.	Vừng hạt (mè)	5	568	20,1	46,4	17,6	1 200	379	10,	-	15	0,3	0,15	4,5	-
25.	Lạc hạt														
	(đậu phộng)	2	573	27,5	44,5	15,5	68	420	2,2	-	10	0,44	0,12	16,0	-
26.	Hạt điều	0	605	18,4	46,3	28,7	28	462	3,6	-	5	0,25	0,34	2,4	1
27.	Đậu phụ	0	95	10,9	5,4	0,7	24	85	22	-	-	0,03	0,02	0,4	-
28.	Sữa đậu nành	0	28	3,1	1,6	0,4	18	36	1,2	-	-	0,05	0,02	0,3	-
29.	Đậu thực vật	0	897	0,0	99,7	0,0	-	-	-	-	-	0,01	0,04	0	0
30.	Mỡ lợn nước	0	896	00	99,6	00	2	12	0,3	-	-	0,02	-	-	-

3. Nhóm giàu chất đạm

31.	Thịt bò	2	118	21,0	3,8	00	12	226	3,1	12	5	0,10	0,17	4,2	1
32.	Thịt gà	52	199	20,3	13,1	00	12	200	15	120	-	0,15	0,2	8,1	4
33.	Thịt lợn 1/2 mỡ	2	394	14,5	37,3	00	8	156	0,4	0	-	0	0	0	0

TT	Tên thực phẩm	%	Kcal	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được												
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	
		mg														
		mg														
34.	Thịt lợn nạc	2	139	19	7	00	7	190	1,0	-	5	0,9	0,18	4,4	-	
35.	Thịt lợn ba chỉ	2	260	16,5	21,5	00	9	178	15	10	-	0,53	0,16	2,7	2	
36.	Ruộc thịt lợn	0	396	46,6	20,3	00	29	16	0,3	-	-	0,46	0,24	4,7	0	
37.	Cá chép	40	96	16,0	3,6	00	17	184	0,9	181	-	0,02	0,04	1,5	0	
38.	Cá thu	35	166	18,2	10,3	00	50	90	1,3	10	-	0,07	0,17	6,6	0	
39.	Cá ngừ	42	87	21,0	0,3	00	44	206	1,0	5	-	0,02	0,08	4,0	-	
40.	Cá nục		111	20,2	3,3	00	85	160	-	-	-	-	-	-	-	
41.	Cá quả (cá lóc)	40	97	18,2	2,7	00	90	240	-	-	-	0,04	0,12	2,3	0	
42.	Cá rô	44	126	19,1	5,5	00	26	151	0,3	-	-	-	-	-	-	
43.	Cá trôi	28	127	18,8	5,7	00	76	185	0,1	-	-	-	-	-	-	
44.	Cá trắm	35	91	17,0	2,6	00	57	145	0,1	-	-	-	-	-	-	
45.	Cá trê	40	173	16,5	11,9	00	20	210	1,0	93,3	-	0,10	0,04	1,4	0	
46.	Cua đồng	50	87	12,3	3,3	2,0	5,04	430	4,7	-	-	0,01	0,51	2,1	0	
47.	Hến	82	45	4,5	0,7	5,1	144	86	1,6	-	-	-	0,12	2,3	0	
48.	Lươn	35	94	20,0	1,5	00	35	164	1,0	1800	-	0,15	0,31	3,8	0	
49.	Rạm tươi	50	77	12,9	2,8	-	3520	180	-	-	-	0,01	0,06	1,0	-	
50.	Tôm tươi	-	82	17,6	0,9	0,9	79	181	1,6	20	5	0,04	0,08	2,3	0	
51.	Tôm khô	5	347	75,6	3,8	2,5	236	995	4,6	-	-	0,16	0,34	9,5	0	

TT	Tên thực phẩm	%		Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được															
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1 Vit.B2 Vit.C							
												Vit.B1	Vit.B2	Vit.C					
														mg			mg		
52.	Trứng gà	14	186	14,8	11,6	0,5	55	210	2,7	700	281	0,16	0,31	0,2	0				
53.	Trứng vịt	12	484	13,0	14,2	1,0	71	210	3,2	360	185	0,15	0,30	0,1	0				
54.	Sữa bò tươi	0	74	3,9	4,1	4,8	120	95	0,1	50	22	0,05	0,19	0,1	1				
55.	Sữa mẹ	0	61	1,5	3,0	7,0	34	15	0,1	90	30	0,01	0,01	0,1	6				
56.	Sữa chua	0	61	3,3	3,7	3,6	120	95	0,1	25	11	0,04	0,20	0,1	0,7				
57.	Pho mát	0	380	25,5	30,9	0,0	780	124	0,5	275	118	0,10	0,31	0,1	0,5				
58.	Bánh quy	0	376	8,8	1,5	75,1	75	79	4,6	1,9	75	0,4	0,26	0,7	0				
59.	Bánh đậu xanh	0	416	15,6	11,5	62,1	111	273	3,4	-	105	0,20	0,2	6,6	0				
60.	Nước mắm	0	60	15	0,0	0,0	387	247	2,7	-	-	0,09	0,86	0,6	0				

4. Nhóm giàu Vitamin và muối khoáng

4. Nhóm giàu Vitamin và muối khoáng

61.	Bầu	16	14	0,6	0	2,9	21	25	0,2	10	0,02	0,03	0,4	12
62.	Bí đao (bí xanh)	27	12	0,6	-	2,4	26	23	0,3	5	0,01	0,02	0,3	16
63.	Bí ngô (bí đỏ)	14	24	0,3	-	5,6	24	16	0,5	960	0,06	0,03	0,4	8
64.	Cà bát	5	22	1,2	-	4,2	12	16	0,7	40	0,03	0,04	0,5	3
65.	Cà chua	5	19	0,6	-	4,2	12	26	1,4	1111	0,06	-	-	40
66.	Cà rốt	15	38	1,5	-	8,0	43	39	0,8	5040	0,06	0,06	0,4	8
67.	Cải bắp	10	29	1,8	-	5,4	48	31	1,1	280	0,06	0,05	-	30
68.	Cải cúc	25	14	1,6	-	1,9	63	38	0,8	1115	0,01	0,03	0,2	27
69.	Cải xoong	30	14	2,1	-	1,4	69	28	1,6	1820	0,08	0,26	1,0	25

TT	Tên thực phẩm	%	Kcal	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được													
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C		
						mg				mg				mg			
70.	Cải thìa	25	16	1,4	-	2,6	50	30	0,7	0	2385	0,09	0,07	0,4	26		
71.	Cải xanh	24	15	1,7	-	2,1	89	14	1,9	-	1855	0,09	-	-	26		
72.	Cần sa	20	10	1,0	-	1,5	310	64	3,0	0	2045	0,04	0,03	0,3	6		
73.	Chuối xanh	32	72	1,2	-	16,8	26	27	0,4	-	5	0,05	0,02	0,6	31		
74.	Củ cải trắng	15	21	1,5	-	3,7	40	41	1,1	-	15	0,06	0,06	0,5	30		
75.	Củ đậu (củ sắn)	15	28	1	-	6,0	8	16	-	-	-	-	-	-	6		
76.	Dưa gang	11	0,8	-	2,0	25	37	0,4	-	130	0,04	0,04	0,3	4			
77.	Đậu đũa	10	57	6,0	-	8,3	47	16	1,6	-	250	0,29	0,18	1,8	22		
78.	Đậu cove	10	73	5,0	-	13,3	26	122	0,7	-	180	0,34	0,19	2,6	25		
79.	Đậu Hà Lan	10	70	6,5	-	11,0	57	43	0,8	-	550	0,40	0,15	2,2	27		
80.	Đậu rồng	5	34	1,9	0,1	6,3	63	60	1,3	-	270	0,06	0,12	0,5	22		
81.	Đu đủ xanh	25	22	0,8	-	4,6	63	50	0,9	-	15	0,02	0,03	0,3	40		
82.	Giá đậu xanh	5	43	5,5	-	5,3	38	91	1,4	-	12	0,20	0,13	0,8	10		
83.	Hành lá xanh	20	22	1,3	-	4,3	80	41	1,0	-	1370	0,03	0,10	1,0	60		
84.	Hành tây củ	17	40	1,8	-	8,3	38	58	0,8	-	0	0,03	0,04	0,2	10		
85.	Hạt sen tươi	39	158	9,5	-	30,0	76	164	1,4	-	10	0,17	0,09	1,7	17		
86.	Hạt sen khô	0	334	20,0	2,4	58,0	89	285	6,4	-	30	0,64	0,15	1,6	-		
87.	Mướp	12	16	0,9	-	3,0	28	45	0,8	-	160	0,04	0,06	0,5	8		

TT	Tên thực phẩm	%	Kcal	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được											
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C
					mg			mcg			mg				
88.	Rau bí	30	18	2,7	-	1,7	100	26	2,1	0	1940	0,09	0,13	0,9	11
89.	Rau dền trắng	14	42	3,2	0,4	6,3	288	80	6,1	-	2855	0,08	0,28	0,3	27
90.	Rau dền đỏ	38	41	3,3	0,3	6,2	288	123	5,4	-	4080	0,08	1,16	1,4	89
91.	Rau dền	20	24	2,8	-	3,2	182	57	7,7	-	4560	0,13	0,26	1,1	77
92.	Rau mồng tơi	17	14	2,0	-	1,4	176	34	1,6	-	1920	0,06	0,17	0,6	72
93.	Rau muống	15	23	3,2	-	2,5	100	37	1,4	-	2280	0,10	0,09	0,7	23
94.	Rau ngót	23	35	5,3	-	3,4	169	65	2,7	-	6650	0,07	0,39	2,2	185
95.	Su hào	20	18	0,8	-	3,7	17	14	0,4	-	15	0,01	0,02	0,4	4
96.	Súp lơ	40	30	2,5	-	4,9	26	51	1,4	-	40	0,11	0,10	0,6	70
97.	Dưa cải bẹ	5	17	1,8	-	2,4	3,6	21	3,0	-	745	0,03	0,1	0,5	3
98.	Nấm mỡ tươi	10	32	4,0	0,3	3,4	28	80	1,3	-	10	0,11	0,16	3,3	4
99.	Bưởi	35	30	0,2	-	7,3	23	18	0,5	-	0	0,04	0,02	0,3	95
100.	Cam	25	37	0,9	-	8,4	34	23	0,4	-	585	0,08	0,03	0,2	40
101.	Chôm chôm	53	72	1,5	0,0	16,4	28	15	0,5	-	-	0,04	0,01	0,1	-
102.	Chuối tiêu	30	97	1,5	0,2	22,2	8	28	0,6	-	45	0,04	0,05	0,7	6
103.	Chuối tây	24	66	0,9	0,3	15,0	12	25	0,5	-	40	0,04	0,07	0,6	6
104.	Dưa hấu	48	16	1,2	0,2	2,3	8	13	1,0	-	4200	0,04	0,0	0,2	7
105.	Đu đủ chín	12	35	1,0	-	7,7	40	32	2,6	-	2100	0,02	0,02	0,4	54

TT	Tên thực phẩm	%	Kcal	Thành phần dinh dưỡng trong 100g thực phẩm ăn được												
		Tỉ lệ thải bỏ	Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Canxi	Phot pho	Sắt	Vit.A	Bet caroten	Vit.B1	Vit.B2	Vit.PP	Vit.C	
						mcg				mg				mg		
106	Dứa (thơm, khóm)	40	29	0,8	-	6,5	15	17	0,5	0	40	0,08	0,02	0,2	24	
107	Hồng xiêm	10	48	0,5	0,7	10,0	52	24	2,3	-	150	-	-	0,2	8	
108	Mãng cầu (na)	50	64	1,6	-	14,5	35	45	0,6	-	0	0,11	0,10	0,8	36	
109	Mít chín	55	48	0,6	-	11,1	21	28	0,4	-	180	0,09	0,04	0,7	5	
110	Nhãn	45	48	0,9	-	18,0	21	12	0,4	-	0	0,03	0,1	0,3	58	
111	Nho	10	68	0,4	-	16,5	17	22	0,6	-	25	0,06	0,04	0,2	3	
112	Quả bơ	28	101	1,9	9,4	2,3	60	85	1,6	-	-	0,05	-	1,1	-	
113	Quả thanh long	0	40	1,3	-	8,7	0,6	11	11	0,6	-	-	-	-	9,6	
114	Quả quýt	26	38	0,8	-	8,6	35	17	0,4	-	1625	0,08	0,0	0,2	55	
115	Táo	12	47	0,5	-	11,3	19	13	2,5	-	75	0,04	0,03	0,2	7	
116	Quả vải	48	43	0,7	-	10,0	6	34	0,5	-	15	0,02	0,04	0,7	36	
117	Vũ sữa	22	42	1,0	-	9,4	68	32	0,4	-	-	0,01	0,02	0,9	5	
118	Xoài	20	69	0,6	0,3	15,9	10	13	0,4	-	960	0,05	0,05	0,3	30	
119	Quả trứng gà	25	106	4,3	0,4	21,3	101	270	-	-	-	-	-	-	-	
120	Quả táo La	14	37	0,8	-	8,5	14	25	0,2	-	5	0,06	0,04	0,6	24	

* Nguồn số liệu Viện Dinh dưỡng Quốc Gia

PHỤ LỤC

Phụ lục 1

Bộ Y Tế
Số: 4128/2001/QĐ- BYT

Cộng Hoà Xã Hội Chủ Nghĩa Việt Nam
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Hà Nội, ngày 3 tháng 10 năm 2001

QUYẾT ĐỊNH CỦA BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ
Về việc ban hành " Quy định về điều kiện bảo đảm
an toàn thực phẩm tại các nhà ăn, bếp ăn tập thể
và cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn"

BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ

- Căn cứ Điều 7 Luật Bảo vệ sức khoẻ nhân dân và Điều lệ Vệ sinh ban hành kèm theo Nghị định số 23- HDBT ngày 24/01/1991 của Hội đồng Bộ trưởng (nay là Chính phủ);

- Căn cứ Nghị định số 68/CP ngày 11/10/1993 của Chính phủ qui định về chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn và tổ chức bộ máy của Bộ Y tế;

- Theo đề nghị của Cục trưởng Cục quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm- Bộ Y tế

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này "Quy định về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại các nhà ăn, bếp ăn tập thể và cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn".

Điều 2. Cục trưởng Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm có trách nhiệm hướng dẫn, kiểm tra việc thực hiện Quyết định này.

Điều 3. Quyết định này có hiệu lực sau 15 ngày kể từ ngày kí ban hành. Các quy định trước đây trái với quy định của Quyết định này đều bãi bỏ.

Điều 4. Các ông, bà: Chánh Văn phòng, Chánh Thanh tra, Vụ trưởng các Vụ thuộc Bộ Y tế, Cục trưởng Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, Cục trưởng Cục Quản lý Dược Việt Nam, Thủ trưởng các đơn vị trực thuộc Bộ, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương, Thủ trưởng Y tế các ngành chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này.

KT. BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ
THỨ TRƯỞNG

Lê Văn Truyền
(Đã kí)

**QUY ĐỊNH VỀ ĐIỀU KIỆN BẢO ĐẢM AN TOÀN
THỰC PHẨM TẠI CÁC NHÀ ĂN, BẾP ĂN TẬP THỂ
VÀ CƠ SỞ KINH DOANH CHẾ BIẾN SUẤT ĂN SẴN**
(Ban hành kèm theo Quyết định số 4128 /2001/QĐ- BYT
ngày 3 tháng 10 năm 2001 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

I. QUY ĐỊNH CHUNG

1. Phạm vi điều chỉnh: Quy định này quy định về điều kiện bảo đảm an toàn thực phẩm tại các nhà ăn, bếp ăn tập thể tại

các nhà máy, xí nghiệp (kể cả thuộc các khu công nghiệp, khu chế xuất nước ngoài), các cơ quan, trường học bán trú, bệnh viện, nhà hàng và cửa hàng dịch vụ ăn uống có quy mô phục vụ một lúc từ 30 người ăn trở lên; các cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn.

2. Đối tượng áp dụng: Các tổ chức, cá nhân thuộc mọi thành phần kinh tế (gọi chung là thương nhân) kinh doanh các loại hình dịch vụ ăn uống tập thể và thủ trưởng các cơ quan, trường học bán trú, bệnh viện, nhà hàng, khách sạn có nhà ăn với quy mô phục vụ một lúc từ 30 người ăn trở lên, các cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn, có trách nhiệm thực hiện đầy đủ các yêu cầu cụ thể tại Quy định này.

II. QUY ĐỊNH VỀ ĐIỀU KIỆN ĐẢM BẢO VỆ SINH VÀ AN TOÀN THỰC PHẨM

1. Vệ sinh đối với cơ sở :

a) Vị trí nhà bếp, nhà ăn, cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn phải đảm bảo các điều kiện vệ sinh môi trường và phải cách biệt với nhà vệ sinh và các nguồn ô nhiễm khác.

b) Bếp ăn phải được thiết kế và tổ chức theo nguyên tắc một chiều: khu vực tập kết, bảo quản, xử lý thực phẩm tươi sống, nguyên liệu- khu vực chế biến- khu vực phân phối hoặc bán thức ăn đã chế biến. Bếp ăn phải được thiết kế, xây dựng bằng vật liệu không thấm nước, dễ lau chùi cọ rửa.

c) Phòng ăn, bàn ăn, bàn chế biến thực phẩm, kho chứa hoặc nơi bảo quản thực phẩm phải được giữ vệ sinh sạch sẽ.

d) Thùng chứa rác phải có nắp đậy, không để rác rơi vãi ra xung quanh và nước thải rò rỉ ra ngoài. Rác được tập trung xa nơi chế biến, phòng ăn và phải được chuyển đi hằng ngày, không để ứ đọng.

e) Thùng chứa thức ăn thừa có nắp đậy và kín, không để thức ăn thừa vương vãi ra ngoài, không để nước thức ăn thừa rò rỉ.

f) Cổng rãnh khu vực chế biến, nhà bếp phải thông thoát, không ứ đọng, không lộ thiên, hoặc cống phải có nắp đậy.

g) Cơ sở phải có đủ nước sạch để duy trì các sinh hoạt bình thường của cơ sở, cũng như để cho người ăn rửa tay trước và sau khi ăn. Nếu dùng nước giếng, bể chứa thì phải có nắp đậy, miệng giếng, mặt bể cách mặt đất ít nhất 1 mét, không bị ô nhiễm từ bên ngoài. Các dụng cụ chứa đựng nước sạch để chế biến và rửa tay phải được cọ rửa thường xuyên, giữ gìn sạch sẽ.

2. Vệ sinh đối với nhân viên :

a) Người trực tiếp chế biến thực phẩm, phục vụ ăn uống phải được học kiến thức về vệ sinh an toàn thực phẩm và nắm vững trách nhiệm về công việc của mình;

b) Công nhân phải được khám sức khỏe trước khi tuyển dụng, được khám sức khỏe định kỳ hằng năm sau khi tuyển dụng và xét nghiệm phân ít nhất mỗi năm một lần (không kể cơ sở nằm trong vùng đang có dịch lây qua đường tiêu hoá). Những người bị bệnh ngoài da, bệnh truyền nhiễm trong danh mục quy định tại Quyết định số 505/BYT- QĐ ngày 13/4/1992 của Bộ trưởng Bộ Y tế phải tạm thời nghỉ việc hoặc tạm chuyển làm việc khác cho tới khi điều trị khỏi để không được tiếp xúc với thức ăn chín, thức ăn ngay, bát đĩa và dụng cụ ăn trực tiếp, các loại bao bì nhằm bao gói chứa đựng thực phẩm ăn ngay.

c) Không được để quần áo và tư trang của các nhân viên trong khu vực chế biến.

d) Mọi nhân viên phải tự giữ vệ sinh cá nhân sạch sẽ, cắt ngắn và giữ sạch móng tay; rửa tay bằng xà phòng trước khi chế biến, phục vụ, bán thức ăn chín.

e) Khi chia suất ăn, nhân viên phải dùng dụng cụ để chia thức ăn, không được dùng tay để bốc, chia thức ăn chín.

f) Nhân viên chế biến không được uống, nhai kẹo cao su, hút thuốc lá trong bếp.

3. Vệ sinh đối với dụng cụ :

a) Bát, đĩa, thìa, đũa, cốc, tách, các dụng cụ khác dùng cho khách ăn uống phải được rửa sạch, giữ khô.

b) Ống đựng đũa, thìa phải khô, thoáng, sạch, làm bằng vật liệu không thấm nước; sau khi rửa, phải khô mới cắm đũa vào ống.

c) Rổ, rá đựng thực phẩm luôn giữ sạch không được để xuống đất, chỗ bẩn và ẩm ướt.

d) Các dụng cụ khác như dao, thớt, nồi và các dụng cụ khác khi dùng xong phải cọ rửa ngay và giữ gìn ở nơi sạch sẽ. Mặt bàn chế biến thực phẩm phải được làm từ các vật liệu không thấm nước và dễ lau sạch.

e) Có dao, thớt riêng cho thực phẩm chín và riêng cho thực phẩm sống.

f) Chỉ dùng các chất tẩy rửa được phép sử dụng trong sinh hoạt và chế biến thực phẩm; không dùng chất tẩy rửa công nghiệp.

4. Vệ sinh trong chế biến, bảo quản thực phẩm :

a) Vệ sinh nguồn nước cấp: cơ sở tự gửi mẫu nước đến Trung tâm y tế dự phòng tỉnh, thành phố trực thuộc trung

ương (được gọi chung là tỉnh) để kiểm nghiệm ít nhất mỗi quý 01 lần và 01 lần/ tháng nếu được thông báo trong vùng đang có dịch tiêu hoá tối nguy hiểm đồng thời xử lý tiết khuẩn nguồn nước theo quy định của ngành y tế.

b) Nghiêm cấm sử dụng các loại phụ gia thực phẩm, phẩm màu, chất ngọt tổng hợp không nằm trong danh mục phụ gia thực phẩm do Bộ Y tế quy định.

c) Không dùng thực phẩm bị ôi thiu, ươn, dập nát; thực phẩm có nguồn gốc từ động vật bị bệnh để chế biến thức ăn.

d) Thức ăn đã nấu chín, bày bán hoặc phục vụ phải được che đậy để chống ruồi, bụi và các loại côn trùng gây nhiễm bẩn. Tuyệt đối không dùng vỉ che đậy, phủ trực tiếp lên thức ăn.

e) Thức ăn chín có thịt gia súc, hải sản, nếu không được bảo quản mát ($< 10^{\circ}\text{C}$), thì sau 2 giờ phải nấu lại trước khi đem ra phục vụ người ăn.

f) Các loại rau quả tươi phải được ngâm kỹ và rửa ít nhất ba lần nước sạch hoặc được rửa sạch dưới vòi nước chảy.

5. Hồ sơ ghi chép, theo dõi hằng ngày phải thể hiện các nội dung sau :

a) Nguồn gốc xuất xứ của thực phẩm mua vào.

b) Mẫu lưu thức ăn đã chế biến.

c) Thực đơn.

6. Hợp đồng trách nhiệm về việc bảo đảm vệ sinh và an toàn thực phẩm được thực hiện theo yêu cầu sau :

a) Người cung cấp nguyên liệu với chủ bếp hoặc với cơ sở chế biến suất ăn sẵn.

b) Giữa người thuê dịch vụ ăn uống ngay tại cơ sở với chủ bếp hoặc với cơ sở chế biến suất ăn sẵn.

c) Đối với cơ sở sản xuất không có bếp ăn tập thể mà hợp đồng bên ngoài cung ứng suất ăn sẵn, thì chủ cơ sở chỉ được phép kí kết hợp đồng với cơ sở kinh doanh chế biến suất ăn sẵn có đủ điều kiện vệ sinh bảo đảm an toàn thực phẩm.

7. Yêu cầu xử lí khi có ngộ độc thực phẩm :

Khi có ngộ độc thực phẩm phải báo cáo ngay cho cơ quan Y tế gần nhất và giữ lại mẫu thực phẩm lưu, thức ăn thừa để gửi cơ quan Y tế dự phòng của tỉnh hoặc quận, huyện, thị xã, thành phố thuộc tỉnh (được gọi chung là huyện) xét nghiệm tìm nguyên nhân. Chủ cơ sở, thương nhân có loại thức ăn gây ngộ độc sẽ phải chịu hoàn toàn trách nhiệm về hành vi sai phạm và phải trả toàn bộ mọi chi phí khám, chữa bệnh cho bệnh nhân bị ngộ độc và chi phí tìm nguyên nhân gây ngộ độc của các cơ quan điều tra.

III. TRÁCH NHIỆM THỰC HIỆN

1. Trách nhiệm của chủ cơ sở và thương nhân :

Chủ cơ sở và thương nhân có trách nhiệm bảo đảm các điều kiện quy định tại Mục II của Quy định này; tổ chức quản lí, giám sát việc thực hiện; tạo điều kiện cho các cơ quan Y tế thẩm quyền kiểm tra, giám sát tại cơ sở và thực hiện nghiêm túc, đúng thời hạn các kiến nghị, quyết định của Đoàn kiểm tra, thanh tra.

2. Trách nhiệm của các cơ quan y tế :

a) Cục Quản lí chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm có trách nhiệm phối hợp với Thanh tra Bộ Y tế để hướng dẫn, đôn

độc, kiểm tra, thanh tra việc triển khai thực hiện quy định này và hằng năm tổ chức họp rút kinh nghiệm, trao đổi với các Sở Y tế tỉnh và các cơ quan Y tế các ngành để tổng hợp, báo cáo Bộ trưởng Bộ Y tế.

b/ Sở Y tế tỉnh có trách nhiệm:

- Tổ chức phân công, phân cấp cho các Trung tâm Y tế dự phòng tỉnh và các Đội Y tế dự phòng quận, huyện thực hiện việc giám sát định kỳ về vệ sinh an toàn thực phẩm tại các cơ sở đóng trên địa bàn theo quy định tại Điểm 1, Mục 1 của Quy định này, mỗi quý một lần.

- Hằng quý, tổ chức họp rút kinh nghiệm, trao đổi với các bên cung ứng.

- Tổng hợp, báo cáo Bộ Y tế (Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm) theo định kỳ 6 tháng một lần về tình hình quản lý các đối tượng đóng trên địa bàn quy định tại Điểm 2 Mục 1 của Quy định này.

- Các cơ sở khám, chữa bệnh của nhà nước, bán công, dân lập, tư nhân, cơ sở khám chữa bệnh có vốn đầu tư của nước ngoài khi phát hiện có bệnh nhân bị ngộ độc thực phẩm phải tổ chức cấp cứu kịp thời và báo cáo cho cơ quan y tế dự phòng gần nhất.

c/ Trung tâm Y tế dự phòng tỉnh, các Đội Y tế dự phòng huyện được phân công, phân cấp giám sát định kỳ- là các đơn vị chuyên môn kĩ thuật có trách nhiệm kiểm tra, giám sát việc thực hiện các yêu cầu tại Quy định này. Khi phát hiện hành vi vi phạm phải lập biên bản và chuyển ngay cho Thanh tra Sở Y tế tỉnh hoặc chính quyền địa phương cùng cấp xử lý; khi được báo có vụ ngộ độc phải cử người đi điều tra tìm nguyên nhân gây ngộ độc, chậm nhất trong vòng hai giờ kể từ khi nhận được thông báo, đồng thời báo cáo bằng cách nhanh nhất cho Sở Y tế tỉnh

biết để chỉ đạo huy động các cơ quan phối hợp xử lý và tổng hợp thông tin để báo cáo nhanh hoặc báo cáo định kì theo quy định về Bộ Y tế (Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm).

d) Thủ trưởng Y tế các ngành có trách nhiệm hướng dẫn, đôn đốc kiểm tra các cơ quan trực thuộc, có nhà ăn, bếp ăn tập thể hoặc có thuê dịch vụ ăn uống, mua suất ăn sẵn, thực hiện các yêu cầu vệ sinh tại cơ sở ăn uống theo các nội dung của Quy định này.

Trong quá trình thực hiện Quy định này, nếu có vướng mắc, đề nghị các địa phương, đơn vị phản ánh về Bộ Y tế (Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm) để nghiên cứu, giải quyết.

KT. BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ
THỨ TRƯỞNG

Lê Văn Truyền
(Đã kí)

Phụ lục 2

NỘI QUY NHÀ BẾP (Dùng trong trường Mầm non)

1. Người không có nhiệm vụ không được vào khu vực bếp. Không để súc vật tự do ra, vào khu vực bếp.

2. Nhân viên nhà bếp khi làm việc:

- Phải mặc trang phục công tác sạch (quần áo, mũ, khẩu trang). Vệ sinh thân thể sạch sẽ, tóc gọn gàng, móng tay cắt ngắn. Thường xuyên rửa tay (bằng xà phòng+ nước sạch): trước khi chế biến thực phẩm, trước khi chia thức ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn.

- Khi mắc bệnh truyền nhiễm phải cách li theo quy định của Y tế.

3. Nhân viên tiếp phẩm phải mua thực phẩm đúng nơi đang kí hợp đồng, đảm bảo thực phẩm tươi - sạch. Có sổ giao nhận thực phẩm hàng ngày (ghi chép đầy đủ số lượng, chất lượng).

4. Bếp ăn phải thực hiện nguyên tắc một chiều trong chế biến thực phẩm. Có bảng thực đơn hàng ngày.

5. Đảm bảo đủ nước sạch cho sử dụng hàng ngày. Dụng cụ chứa nước phải được vệ sinh định kì - bảo đảm luôn sạch sẽ.

6. Sơ chế cẩn thận thực phẩm sống. Không chế biến thực phẩm dưới đất. Phải đun nấu kĩ thức ăn.

7. Thức ăn chế biến xong phải bảo quản cẩn thận. Phải đảm bảo vệ sinh khâu chia thức ăn (không chia thức ăn bằng tay). Lưu mẫu thức ăn hàng ngày.

8. Bảo quản thực phẩm nơi thoáng mát, có kệ giá kê cao. Thực phẩm để trong tủ lạnh phải được bao gói hoặc để trong dụng cụ có nắp đậy kín, thực phẩm sống để riêng, thực phẩm chín để riêng. Không dùng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.

9. Có đủ dụng cụ dùng riêng cho chế biến thực phẩm sống và chín. Dụng cụ chế biến thực phẩm, đồ dùng phục vụ ăn uống của trẻ dùng xong phải rửa sạch ngay (bằng các chất tẩy rửa được phép sử dụng trong sinh hoạt và chế biến thực phẩm) và bảo quản nơi khô ráo, sạch sẽ.

10. Khu vực bếp phải vệ sinh thường xuyên, đảm bảo luôn sạch sẽ, gọn gàng. Thùng rác có nắp đậy, không để nước thải rò rỉ ra ngoài và phải chuyển đi hàng ngày. Giữ gìn môi trường xung quanh bếp sạch sẽ. Có ghi tên người trực trên bảng phân công trực vệ sinh hàng ngày.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. *Vệ sinh an toàn thực phẩm và ngộ độc thực phẩm*, Bộ Y tế, Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, 4/2000.
2. *Hỏi đáp về Vệ sinh an toàn thực phẩm*, Bộ Y tế, Cục Quản lý chất lượng vệ sinh an toàn thực phẩm, Nhà xuất bản Y học, 2001.
3. *An toàn thực phẩm dinh dưỡng và phòng bệnh ung thư*, Bộ Y tế, Cục Quản lý chất lượng Vệ sinh An toàn Thực phẩm, Nhà xuất bản Y học, 2001.
4. *Bảng thành phần dinh dưỡng thực phẩm*, Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng, Nhà xuất bản Y học, 2000.
5. *Báo cáo hội nghị tổng kết "Dự án bảo đảm chất lượng, vệ sinh an toàn thực phẩm năm 2001 và triển khai kế hoạch thực hiện 2002"*, Bộ Y tế, Cục Quản lý chất lượng Vệ sinh An toàn Thực phẩm. Thành phố Hồ Chí Minh, 3/2002.
6. *Bảng nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*, Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng, Nhà xuất bản Y học, 1997.
7. *Sổ tay vệ sinh an toàn thực phẩm trường học*, Nguyễn Huy Nga- Nguyễn Năng Cường, Nhà xuất bản Y học, 2001.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
PHẦN I	
CHỈ ĐẠO THỰC HIỆN VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM TRONG NGÀNH HỌC MẦM NON	
I. Tầm quan trọng của công tác vệ sinh an toàn thực phẩm	5
II. Giới thiệu các văn bản quản lý nhà nước về vệ sinh an toàn thực phẩm	6
III. Chỉ đạo thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngành học mầm non	8
1. Nội dung của công tác chỉ đạo vệ sinh an toàn thực phẩm	8
2. Các biện pháp thực hiện vệ sinh an toàn thực phẩm trong ngành học mầm non	9
IV. Đánh giá công tác quản lý vệ sinh an toàn thực phẩm trong các cơ sở giáo dục mầm non	12
1. Giới thiệu bảng chấm điểm vệ sinh an toàn thực phẩm	12
2. Hướng dẫn	12
3. Hướng dẫn xét thi đua	13
4. Bảng chấm điểm về vệ sinh an toàn thực phẩm	13

PHẦN II

HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC BẾP ĂN HỢP LÍ, ĐẢM BẢO VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

I. Xây dựng bếp một chiều và các trang thiết bị cần thiết của bếp	18
II. Hướng dẫn thực hành đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm	22
1. Hợp đồng thực phẩm	22
2. Hướng dẫn lựa chọn một số thực phẩm thông thường	23

3. Thực hành vệ sinh khâu sơ chế, chế biến thực phẩm	32
4. Sử dụng thực phẩm	33
5. Bảo quản thực phẩm	33

PHẦN III

HƯỚNG DẪN VỆ SINH TRONG AN TOÀN THỰC PHẨM

I. Vệ sinh cá nhân	38
1. Vệ sinh trẻ	38
2. Vệ sinh cô ở nhóm, lớp và nhân viên làm việc tại bếp	40
II. Vệ sinh khu chế biến thực phẩm dụng cụ chế biến thực phẩm và dụng cụ ăn uống	42
1. Vệ sinh dụng cụ chế biến bảo quản thực phẩm	42
2. Dụng cụ phục vụ ăn uống cho trẻ	43
3. Vệ sinh nơi sơ chế, chế biến	44
III. Vệ sinh môi trường	45
1. Vệ sinh khi sử dụng nước	45
2. Xử lý phân	47
3. Xử lý rác	48
4. Xử lý nước thải	48
5. Xử lý khí thải	49

PHẦN IV

NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

I. Nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm	51
II. Theo dõi và phát hiện ngộ độc thực phẩm cấp	53
1. Hướng dẫn phát hiện các trường hợp bệnh nghi liên quan đến ăn uống	53
2. Những việc cần làm khi nghi ngờ ngộ độc thực phẩm tại trường Mầm non	53

PHẦN V

XÂY DỰNG KHẨU PHẦN VÀ THỰC ĐƠN CHO TRẺ Ở TRƯỜNG MẦM NON

I. Nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng của trẻ ở trường mầm non	57
II. Nguyên tắc chung và các bước để xây dựng khẩu phần, thực đơn ở trường mầm non	58
1. Nguyên tắc chung	58
2. Các bước xây dựng khẩu phần	59
3. Các bước xây dựng thực đơn	59
4. Ví dụ một khẩu phần ăn của trẻ mẫu giáo tại trường bán trú	60
III. Bảng thành phần dinh dưỡng của một số thực phẩm thường dùng trong trường mầm non	62
Phụ lục:	
Phụ lục 1	70
Quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế về việc ban hành "Quy định về điều kiện đảm bảo an toàn thực phẩm tại các nhà ăn, bếp ăn tập thể và cơ sở kinh doanh chế biến xuất ăn sẵn"	
Phụ lục 2	78
Nội quy nhà bếp	78
Tài liệu tham khảo	80

Mời các bạn và các em tìm đọc :

1. Bộ truyện tranh 12 con giáp (12 tập)
2. Bộ truyện tranh các ông Trạng Việt Nam
3. Thỏ xám và Gà trống
4. Bảy sắc cầu vồng
5. Sự tích con Dê
6. Ba chàng dũng sĩ
7. Mèo con có áo mới
8. Thỏ mẹ tìm con

Đón đọc sách sắp xuất bản :

1. Dinh dưỡng và sự phát triển trẻ thơ
2. Bé hãy thử tài
3. Bé tập làm quen với toán học
4. Từ điển bằng tranh của Bé



*Các bạn và các em có thể mua sách tại
các Công ti Sách - Thiết bị trường học ở địa phương
hoặc các cửa hàng của Nhà xuất bản Giáo dục :*

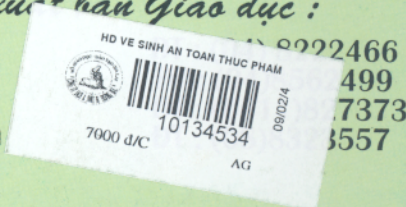
81 Trần Hưng Đạo

57 Giảng Võ, Hà Nội

15 Nguyễn Chí Thanh, Tp. Đà Nẵng

231 Nguyễn Văn Cừ, Tp. Hồ Chí Minh

Website : www.nxbgd.com.vn



Giá : 7.000đ