

# Trygg mat

Grunnleggende hygiene for serveringssteder

Statens tilsyn for planter, fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet



Hver dag blir folk syke av maten de spiser. Matforgiftninger kan unngås hvis maten håndteres riktig. Her får du noen råd om god hygiene for serveringssteder.

### Hvorfor er god hygiene viktig?

- Det hindrer sykdom.
- Det gjør at maten holder seg bedre.
- Virksomheten får et godt rykte.
- Det gir deg et godt forhold til kundene dine.
- God hygiene skaper bedre trivsel og miljø på arbeidsplassen.

**Alle som lager eller serverer mat har ansvar for at maten er trygg. Du må derfor vite hvilke farer som kan oppstå i din virksomhet**

### Hvilke regler gjelder for deg?

Alle som skal drive et serveringssted må følge en del lover og regler. Dette skal sikre at maten som lages er trygg. De viktigste reglene finner du i matloven, næringsmiddelhygieneforskriften og internkontrollforskriften. Reglene finner du på [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

Du må også sørge for å lage et internkontrollsystem som inneholder rutiner for ditt serveringssted. Mer informasjon om internkontroll finner du på Mattilsynets nettsider.



### **Farlige mikroorganismer**

Det finnes mikroorganismer i mat som kan gjøre folk syke. Det skumle er at maten likevel kan se fin ut og smake normalt.

Salmonella, Listeria, Campylobacter og E. coli er eksempler på bakterier i mat som kan gi sykdom. Virus, som for eksempel Norovirus, kan også gi matforgiftninger.

Det finnes også mikroorganismer som ikke fører til sykdom, men som gjør at maten smaker og lukter vondt og ikke ser fristende ut å spise.

Bruk av gode og friske råvarer er viktig for at maten skal være trygg ved servering.

### **Bakterier vil vokse raskt i mat som kjøtt, kokt pasta, melk og sjømat**

#### **Hold det rent og ryddig!**

Rot og dårlig renhold kan føre til at maten forurenses og blir farlig å spise. Du må derfor sørge for at det er rent og ryddig på kjøkkenet. Husk på følgende:

- Rom der det lages og oppbevares mat må vaskes ofte.
- Lokaler, benker og utstyr må være i god stand, så de er enkle å holde rene.
- Redskaper som kommer i kontakt med maten skal rengjøres godt
- Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe, så bytt klut ofte. Vask den i maskin på minst 65 °C, eller legg den i klor over natten.



## Vask hendene!

Fordi hender kan overføre smitte til maten, må du vaske hendene dine ofte. Det må derfor være en håndvask i nærheten av der du håndterer mat.

Dette er viktig å huske på:

- Vask hendene før du lager mat, etter pauser og mellom forskjellige arbeidsoppgaver.
- Vask hendene etter at du har pusset nesene og etter toalettbesøk.
- Bruk såpe og rennende, lunkent vann.
- Alltid ha såpe og papir i dispenserne.
- Ikke bruk håndvasken som lagringsplass.

## Vask hendene, de sprer smitte

## Kjøkkenpersonalet skal ha eget toalett

Serveringssteder skal ha egne toaletter for de ansatte. Gjester som er syke kan smitte kjøkkenpersonalet hvis de bruker samme toalett. Smitten kan så komme over i maten.

## Ikke lag mat når du er syk

Matforgiftninger kan skyldes at syke personer har håndtert mat og overført smitte videre til maten.

Du skal ikke lage mat når du har magesyke og tidligst 48 timer etter at symptomene har gitt seg.

Du bør heller ikke lage mat når du har halsinfeksjon eller betente sår på hendene.



### Oppbevar mat ved trygge temperaturer

Bakterier kan vokse raskt hvis maten oppbevares i romtemperatur. Ved å lagre maten riktig, kan du hindre dette:

- Kjøl raskt ned varmebehandlet og lettbederverlig mat til under 4 °C.
- Fordel maten i mindre porsjoner, slik at den kjøles ned raskere.
- Mat du har laget kan ha kort holdbarhet. Merk maten så du vet hva det er og hvor lenge du kan bruke den.
- Tin mat i kjøleskap eller kjølerom og ikke i romtemperatur.

### Varm mat skal være rykende varm

Ved 70–80 °C dør de aller fleste bakterier. Hold derfor maten rykende varm (over 60 °C) fram til servering.

Fjørfekjøtt og oppmalt kjøtt bør gjennomstekes, fordi det her kan være bakterier gjennom hele produktet.

Når du steker hele kjøttstykker som biff og koteletter, er det nok at overflatene blir godt stekte – det er her bakteriene er.

### Riktig oppbevaring gir tryggere mat



### Hold rått kjøtt unna andre matvarer

Rå mat kan inneholde bakterier som kan smitte til andre matvarer. For å unngå dette, pass på:

- Hold rått kjøtt og rå sjømat atskilt fra andre matvarer.
- Bytt redskap mellom ulike råvarer og mellom råvarer og ferdiglaget mat – eller vask redskapene godt mellom hver oppgave.
- Dekk til maten med lokk eller plast når den oppbevares. Slik hindrer du at rå og tilberedt mat kommer i kontakt med hverandre.
- Skyll uvaskede grønnsaker før bruk.

Bytt redskap mellom råvarer og ferdiglaget mat. Slik hindrer du at matforgiftningsbakterier overføres fra en råvare til en ferdig rett

### Del opp kjøkkenet i områder

Du bør også dele inn kjøkkenet i forskjellige områder for å skille rene og urene arbeidsoppgaver. For eksempel bør det være et område til matlaging og et eget område til oppvask.



### Hold skadedyr unna

Skadedyr som rotter, mus, insekter og kakerlakker kan spre smitte og skal ikke være på et kjøkken.

- Bruk tette søppelcontainere som holder skadedyr unna matavfall.
- Sikre lokalene slik at insekter og skadedyr ikke kommer inn.
- Hold vinduer og dører lukket.
- Ha ryddige og rene lokaler, det er mindre tiltrekkende for skadedyr.
- Dekk til maten når den står lagret.
- Hvis du ikke klarer å bli kvitt skadedyrene selv, kontakt et skadedyr-firma.

### Hvor kommer maten fra?

Dere må vite hvor råvarene deres er kjøpt. Dette er viktig fordi man skal kunne finne ut hvor maten kommer fra, hvis det viser seg at det er noe galt med den. På den måten kan farlig mat fjernes fra markedet.

Virksomheter må ta vare på opplysninger om hvor de har kjøpt råvarene. Dette kan være kopier av varemottakslogg, fraktbrev og fakturaer. Ta godt vare på disse dokumentene og ha dem tilgjengelig i virksomheten.

**Dersom man mistenker smitte i maten, er det viktig å kunne spore hvor maten kommer fra**



# Fem huskeregler

## for tryggere mat



### **Hold det rent**

### **Vask hendene**

### **Ikke lag mat når du er syk**

Matforgiftninger kan skyldes at personer med smittsom magesyke håndterer mat og overfører smitte til de som spiser maten

### **Ha kontroll med temperaturer**

Kjøøl raskt ned varmebehandlet og lettbederverlig mat, eller hold maten rykende varm frem til servering



### **Hold rå og ferdiglaget mat atskilt**

Bytt redskap mellom råvarer og ferdiglaget mat, for å forhindre at bakterier overføres fra en råvare til en ferdig rett

For nærmere informasjon og veiledning om næringsmiddelregelverket, ta kontakt med Mattilsynet på telefon 22 40 00 00

[www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

Besøk vårt nettsted [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no) for informasjon fra Mattilsynet, eller for å logge deg på våre skjematjenester.