

## **SKRIPTA: POMOĆNI RADNIK U BOLNIČKOJ KUHINJI**

Odjel za dijetetiku i prehranu OBVaraždin svakodnevno priprema hranu za sve bolesnike naše bolnice. Osim hrane za bolesnike priprema se hrana koja se poslužuje u našem restoranu za zaposlenike bolnice.

Zbog specifičnosti pripreme hrane posao u Odjelu je zahtjevan i potrebno je pridržavati se određenih principa kako bi se hrana pripremila i dopremila do naših bolesnika. Iako vrlo odgovoran i zahtjevan posao svakome od nas omogućuje i dalje učenje i napredovanje.

*„Zdravstvena ispravnost hrane jamstvo je da hrana neće naškoditi potrošaču kada se priprema i/ili konzumira u skladu s njenom namjenom.“*

### **ZAKONSKA REGULATIVA**

Prije nego krene sa poslom prema važećim zakonima Republike Hrvatske svaki zaposlenik koji dolazi u dodir s hranom mora obaviti zdravstveni pregled na kliconoštvu, a zatim periodički jedanput godišnje u tijeku zaposlenja.

Svi zaposlenici koji dolaze u dodir sa hranom moraju odslušati i položiti „Tečaj higijenskog minimuma“ - Tečaj za stjecanje osnovnih znanja o zdravstvenoj ispravnosti namirnica i osobnoj higijeni. Nakon što zaposlenik položi Tečaj isti mu vrijedi slijedećih 5 godina, nakon čega je obvezan ponovno pristupiti polaganju „tečaja higijenskog minimuma“.

### **ZAŠTITA NA RADU**

Prema zakonima Republike Hrvatske svaki radnik mora imati završenu edukaciju provođenja zaštite na radu - mora znati sigurno rukovati strojevima i brinuti o vlastitoj sigurnosti i sigurnosti svojih kolega. Zaštita na radu u

ugostiteljskim objektima je jako važna jer postoje rizici od opasnosti. Zaposlenici su dužni osposobiti se za siguran rad na siguran način kroz Tečaj zaštitne na radu. Tečaj zaštitne na radu provode stručnjaci za zaštitu na radu.

### **HACCP SUSTAV** (Pravilnik o HACCP-u (NN 68/2015).

*„HACCP sustav je međunarodno priznati, preventivni sustav sigurnosti hrane koji nam osigurava proizvodnju ispravnih i sigurnih prehrambenih proizvoda za potrošača.“*

- Zakonodavstvo u području sigurnosti hrane propisuje obvezatnu uspostavu sustava samokontrole temeljenih na HACCP načelima za sve subjekte u poslovanju s hranom
- Primjena istih obvezatna je u svim institucionalnim kuhinjama, što uključuje bolnice, domove za starije i nemoćne, studentske i đачke domove, škole, dječje vrtiće i ostale ustanove iz područja zdravstva, odgoja, obrazovanja i socijalne skrbi

**H      A      C      C      P**  
Hazard   Analysis   Critical   Control   Point  
Opasnost   Analiza   Kritična   Kontrolna   Točka

#### **7 načela:**

1. Analiza opasnosti
2. Određivanje kritičnih kontrolnih točaka (KKT)
3. Kritične granice na kritičnim kontrolnim točkama
4. Nadzor/monitoring na KKT
5. Korektivne mjere
6. Postupci verifikacije
7. Dokumentacija i evidencija

## OSOBNNA HIGIJENA

Svaka osoba koja rukuje s hranom mora održavati visoki nivo osobne higijene. Zaposlenik mora nositi prikladnu, čistu odjeću i obuću, a gdje je potrebno i zaštitnu odjeću. Ispod radne odjeće ne smije se nositi civilna odjeća. Osim toga:

- Zaposlenici moraju vezati kosu i nositi prikladno pokrivalo za glavu (kapa ili mrežica za kosu)
- Zaposlenici ne smiju nositi satove ili nakit prilikom rada sa hranom
- Zaposlenici ne smiju dodirivati svoje lice, nos, jesti ili žvakati gume za žvakanje dok rukuju s hranom
- Zaposlenik mora voditi računa i o noktima koji moraju biti čisti podrezani i nelakirani
- Ne smije se tijekom rukovanja s hranom koristiti teške mirise i dezodoranse koji bi svojim mirisom mogli utjecati na senzorska svojstva hrane

## GARDEROBE:

Svaki zaposlenik mora imati dvodijelni garderobni ormarić, odnosno ormarić takve izvedbe da se drži odvojeno radna odjeća i obuća od civilne odjeće i obuće.

Na radnom mjestu potrebno je nositi čistu radnu odjeću koja treba biti svijetle boje te čistu kapu i obuću.

Radnu odjeću potrebno je redovito mijenjati.

Osobna odjeća **ne smije** se nositi ispod radne odjeće.

## PRANJE RUKU

Pravilno pranje i dezinfekcija ruku, na za tu namjenu predviđenom umivaoniku, s priborom za higijensko pranje i sušenje ruku, smanjuju mogućnost mikrobiološke kontaminacije hrane putem ruku.

Osoblje mora biti dobro educirano o važnosti pranja ruku pri radu s hranom kao i o postupku pravilnog načina pranja ruku.

Pranje ruku je neophodno dovoljno često provoditi u procesu rada s hranom.

### **Kada prati ruke**

- po dolasku na posao/
- prije oblačenja radne odjeće i obuće,
- prije početka rada,
- po izlasku iz sanitarnog čvora,
- nakon rukovanja sirovom hranom ili obavljanja nečistih poslova,
- prije pristupanja radu s termički obrađenom hranom i/ili hranom spremnom za posluživanje,
- nakon kihanja, kašljanja,
- prije i poslije jela,
- nakon dodira s kosom, nosom, ušima, očima, nakon dodira kože lica i/ili vlasišta
- prije stavljanja ili mijenjanja rukavica za jednokratnu upotrebu,
- povremeno, tijekom dugotrajnog obavljanja čistih poslova

Ozljede (rane, posjekotine, žuljevi i sl.) je potrebno pravilno zaštititi (vodootporni flasteri i sl. te obvezno koristiti rukavice u radu s hranom do zacjeljenja ozljede).

## ZDRAVSTVENO STANJE ZAPOSLENIKA

Zabranjuje se zaposlenicima ulaz i rad u prostorima u kojima se odvija proces rada s hranom: koji boluju od zaraznih bolesti prenosivih hranom, za koje se sumnja da su oboljeli od istih i koji su kliconoše (nosioci uzročnika) zaraznih bolesti koje se prenose hranom.

U slučaju sumnje ili dokaza o postojanju zdravstvenih smetnji, poslodavac mora dotičnog zaposlenika uputiti liječniku.

Zdravstvene smetnje kod kojih je potrebno zaposlenika ukloniti iz procesa rada s hranom ili ga uputiti na drugo radno mjesto jesu:

- dugotrajno kašljanje,
- dugotrajno kihanje,
- povraćanje,
- proljev,
- bolovi u truhu i ostale tegobe probavnog trakta,
- gnojne promjene na koži, gnojne rane, ozljede kože i sl.,
- iscjedak iz ušiju, očiju ili nosa,
- zdravstvene tegobe respiratornih organa.

*„Zaposlenici su obavezni odgovornoj osobi prijavljivati simptome u vezi zaraznih bolesti prenosivih hranom: prehlada, grlobolja, povraćanje, proljev i drugo.“*

## DOBRA HIGIJENSKA PRAKSA (DHP)

*„Provođenje mjera dobre higijenske prakse nužno je u cilju osiguranja zdravstveno ispravne hrane. Od izuzetne je važnosti da svi zaposlenici koji posluju s hranom razumiju što je dobra higijenska praksa i da je slijede i primjenjuju u svakodnevnom radu.“*

## RUKOVANJE HRANOM NA SIGURAN NAČIN

### KRIŽNA KONTAMINACIJA

U procesu rada s hranom postoji potencijalna opasnost od križne kontaminacije (unakrsnog zagađenja). To je prijenos mikroorganizama (bakterije, virusi, paraziti) do kojeg može doći na sljedeći način: s jedne hrane na drugu hranu, sa kontaminiranog (zagađenog) pribora, opreme, površina, sa osoblja na hranu. Do križne kontaminacije može doći i zbog neadekvatne organizacije procesa i prostora u radu s hranom.

Križna kontaminacija dovodi do pojave bolesti koje se prenose hranom. Hrana se može zagađiti mikroorganizmima (bakterijama, virusima, paraziti) iz različitih izvora tijekom procesa pripreme ili skladištenja hrane. Sprječavanje križne kontaminacije važan je korak u prevenciji bolesti koje se prenose hranom.

***Postoje tri glavna načina kako dolazi do križne kontaminacije:***

- s hrane na hranu,
- s pribora na hranu,
- s osoblja na hranu,

## **ČIŠĆENJE, PRANJE I DEZINFEKCIJA**

Učinkovito čišćenje i pranje uklanja mikroorganizme i nečistoće s ruku, opreme i površina te time sprječava njihovo širenje u hranu. U svrhu učinkovite provedbe navedenih mjera potrebno je:

- Osigurati da zaposlenici temeljito peru i suše ruke prije rukovanja hranom
- Čistiti i prati mjesta gdje se drži hrana, kao i oprema i pribor
- Voditi računa o čistoći prostora gdje se drži čisto suđe i pribor za jelo
- Prijaviti i upotrijebljeno suđe i pribor za jelo prije pranja odlagati na za to predviđeno mjesto da ne dođe u dodir sa čistim suđem i priborom za jelo

## **DEZINFEKCIJA, DEZINSEKCIJA, DERATIZACIJA (DDD)**

**DEZINFEKCIJA** je skup različitih mjera koji se provode s ciljem uništavanja, usporavanja rasta i razmnožavanja ili uklanjanja većine mikroorganizama.

**DEZINSEKCIJA** je skup različitih mjera koje se poduzimaju s ciljem smanjenja populacije najmanje do praga štetnosti, zaustavljaju rast i razmnožavanje ili potpuno uništavaju nazočnu populaciju štetnih člankonožaca koji prenose uzročnike zaraznih bolesti, parazitiraju na tijelu čovjeka, uzrokuju alergijske reakcije, imaju toksično djelovanje

Dezinsekcija podrazumijeva i način sprečavanja ulaženja i zadržavanja štetnih člankonožaca na površinama, u prostoru ili objektu.

**DERATIZACIJA** je skup različitih mjera koji se poduzimaju s ciljem smanjenja populacije štetnih glodavaca ispod praga štetnosti, zaustavljanja razmnožavanja ili potpunog uništenja nazočne populacije štetnih glodavaca koji su prirodni rezervoari i prijenosnici uzročnika zaraznih bolesti ili skladišni štetnici.

Prema osnovnoj podjeli kemijska sredstva za čišćenje dijele se na **detergente i dezinficijense**:

1. **Detergenti** su kemijska sredstva koja se koriste za uklanjanje masnoća, nečistoća i ostataka hrane.
2. **Dezinficijensi** su kemijska sredstva koja uništavaju mikroorganizme. Prije postupka dezinfekcije potrebno je sa predmeta i površina očistiti sve tragove masnoća, nečistoća i ostataka hrane, dakle potrebno je prvo provesti postupak pranja.

Za provedbu čišćenja koristimo pribor, opremu i kemijska sredstva. Pribor i oprema moraju biti namjenski ( krpe, spužvice, metle, «jogeri» i sl. ) te se redovito moraju mijenjati kada uslijed korištenja postanu neupotrebljivi za pravilnu izvedbu čišćenja.

## **PREHRANA BOLESNIKA**

Prehrana bolesnika određena je Odlukom o standardu prehrane bolesnika u bolnicama („Narodne novine“, broj 59/15) koja u svim bolnicama na području Republike Hrvatske osigurava:

- jednoznačno označavanje broja i vrste dijeta
- jednoobraznu primjenu dijeta kod određenih bolesti
- ujednačenu kvalitetu prehrane
- sustavni razvoj i kontrolu bolničke prehrane
- temelj za informatizaciju bolničke prehrane



Za svaku dijetu navedeni su sljedeći podaci:

- ▶ redni broj dijete
- ▶ naziv dijete
- ▶ energetska vrijednost (kJ/kcal)
- ▶ udio makronutrijenata (proteina, masti i ugljikohidrata)
- ▶ dnevni broj obroka
- ▶ namjena dijete
- ▶ karakteristike dijete

Prema svom sastavu i mogućnosti korištenja koriste se:

- osnovne dijete
- prijelazne dijete
- dijabetičke dijete
- dijagnostičke dijete
- preporuke za prehranu dojenčadi

Bolesnicima kojima zbog zdravstvenog stanja nije moguće na ovaj način odrediti dijetu, određuje se individualna dijeta kombinacijom postojećih, a kriterij za odabir bazične dijete je najstroža dijeta koja ulazi u kombinaciju.

Tijekom boravka u bolnici bolesnik obzirom na dijetu koja mu je propisana može dobivati:

- Glavne obroke
- Međuobroke

Glavni obroci su:

1. Zajuttrak
2. Ručak
3. Večera

Međuobroci su:

1. Jutarnja užina
2. Popodnevna užina
3. Noćni obrok

## KUHARSTVO (KULINARSTVO)

**Kuharstvo (kulinarstvo)** jest aktivnost pomoću koje se određenim tehnološkim i termičkim procesima pripremaju razne vrste namirnica (tj. hrane) za jelo.

### Prostorije za čuvanje hrane:

#### **Prostorije za suhe namirnice (suha skladišta)**

Te prostorije moraju biti suhe, tamne i hladne. U njima čuvamo razne staklenke, limenke, tvorničke tjestenine, žitarice, ulje, šećer, sol. Bitno je razdvojiti namirnice različitog podrijetla i mirisa.

#### **Prostorije za lako pokvarljive namirnice**

Lako pokvarljive namirnice čuvamo u velikim hladnjacima ili komorama za smrzavanje. Hladnjaci i komore za smrzavanje su zapravo frižideri. Tamo se čuvaju smrznute namirnice poput mesa, ribe, povrća.

#### **Rashladni uređaji su:**

1. frižideri
2. rashladne komore - za čuvanje voća i povrća, svježega mesa, svježe ribe, mliječnih proizvoda, suhomesnatih proizvoda, proizvoda za duboko smrzavanje, za slastičarske proizvode, za pekarske proizvode
3. dnevne komore - nalaze se unutar tople ili hladne kuhinje

#### Mjesto pripremanja hrane sastoji se od kuhinjskih prostorija. To su:

1. topla kuhinja
2. hladna kuhinja
3. slastičarnica
4. kuhinja za pripremanje zajutрка

## ŠTO JE HRANA

### Što je hrana?

Postoje različiti odgovori na ovo pitanje. Jedan od odgovora je: „Hrana je svaka prerađena, djelomično prerađena ili neprerađena tvar koja se koristi za prehranu ljudi“. Ili jednostavniji odgovor: „Hrana je gorivo za naše tijelo“.

### Razlikujemo tri velike skupine hrane prema podrijetlu:

1. hrana životinjskog podrijetla
2. hrana biljnog podrijetla
3. ostala hrana

#### **1. Hrana životinjskog podrijetla:**

Meso i mesne prerađevine, meso peradi i proizvodi od mesa peradi, meso divljači, ribe, rakovi, školjke, mekušci, žabe, kornjače, puževi, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, životinjska ulja i životinjske masti.

#### **2. Hrana biljnog podrijetla:**

Žitarice i proizvodi od žitarica, povrće i proizvodi od povrća, voće i proizvodi od voća, kava, čaj, mirodije i začini.

#### **3. Ostala hrana su tvari mineralnog podrijetla:**

Voda, mineralna voda, sol, itd.

### Hrana se sastoji od više PREHRAMBENIH SASTOJAKA, a to su:

1. bjelančevine ili proteini
2. ugljikohidrati ili šećeri
3. masti ili ulja
4. vitamini
5. minerali
6. voda

Osim stručnog kvalificiranog osoblja kuhara u kuhinji su za normalno funkcioniranje bitni i pomoćni radnici koji aktivno sudjeluju u nekim kuhinjskim poslovima npr. peru crno i bijelo suđe, čiste kuhinjske prostorije, ribu, povrće. Također sudjeluju u procesu pripreme hrane uz nadzor stručnog osoblja. Pripremaju sve vrste namirnica za kuhanje.

### **ČISTOĆA I ODRŽAVANJE BOLNIČKE KUHINJE**

Čistoća i urednost kuhinje je jako važna. Svaki dan, ponekad i po nekoliko puta, kuhinju trebamo mesti, prati pod i ostale kuhinjske elemente (površine na kojima radimo ili stolove). Najprije ih očistimo suhom krpom ili četkom, a zatim operemo mokrom krpom sa sredstvom za pranje. Na kraju ih dezinficiramo. Na isti način čistimo, peremo i dezinficiramo sve ostale kuhinjske aparate koje smo taj dan upotrebljavali. Koliko često i kada se obavlja pranje bolničke kuhinje propisano je u HACCP procedurama kojih se svi zaposlenici moraju strogo pridržavati i poštivati ih.

Skriptu pripremio:

Dean Šalamon, mr.nutr.

Voditelj Odjela za dijetetiku i prehranu