

An toàn Thực phẩm tại các Cơ sở Chăm sóc Trẻ em Food Safety in Child-Care Facilities

Việc ăn thực phẩm bị nhiễm vi trùng sẽ khiến bạn bị mắc bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm, còn được gọi là ngộ độc thực phẩm. Các triệu chứng thường gặp bao gồm buồn nôn/mắc ói, nôn/ói, tiêu chảy, đau bụng và sốt.

Trẻ em từ 5 tuổi trở xuống có nguy cơ mắc bệnh cao hơn vì hệ miễn dịch của trẻ chưa phát triển đầy đủ. Việc chế biến thực phẩm đúng cách tại các cơ sở chăm sóc trẻ em có thể giúp ngăn ngừa bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm.

Tôi có thể ngăn ngừa bệnh có nguồn gốc từ thực phẩm bằng cách nào?

Vệ sinh

Rửa tay bằng nước xà phòng ấm trong ít nhất 20 giây trước khi bạn ăn hoặc chế biến bất kỳ thực phẩm nào, và sau khi bạn đi vệ sinh.

Rửa kỹ trái cây và rau củ dưới vòi chảy nước mát trước khi cắt hoặc dọn chúng ra ăn, kể cả khi bạn định gọt vỏ. Sử dụng bàn chải sạch để chà trái cây và rau củ có vỏ dính chặt như cà rốt, khoai tây và dưa lưới.

Rửa đĩa, dao thìa đĩa, thớt và mặt bếp bằng nước xà phòng nóng. Khử trùng các bề mặt và dụng cụ của nhà bếp sau khi làm sạch. Sử dụng các chất khử trùng đã được phê duyệt cho bề mặt có tiếp xúc với thực phẩm và làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Một số máy rửa chén có thể khử trùng. Kiểm tra hướng dẫn sử dụng máy rửa chén của bạn để tìm hiểu xem máy của bạn có thể khử trùng không.

Tách riêng

Vi trùng từ thực phẩm sống có thể lây lan sang các thực phẩm khác khi không được xử lý đúng cách. Đây được gọi là tình trạng nhiễm khuẩn chéo. Để giảm nguy cơ:

- Để thịt động vật, thịt gia cầm và hải sản sống tách riêng với các loại thực phẩm khác trong xe đẩy mua hàng, túi mua hàng và tủ lạnh.
- Sử dụng một thớt cho các loại thịt sống và một thớt khác cho thực phẩm ăn liền như trái cây và rau củ tươi

Nấu chín

Nấu thực phẩm đến khi đạt nhiệt độ bên trong là 74°C (165°F) hoặc nóng hơn để giết chết vi trùng. Để kiểm tra nhiệt độ, hãy cắm một nhiệt kế thực phẩm sạch vào tận phần giữa của món ăn đó và tránh chạm vào xương.

Một số món ăn đóng gói được nấu chín hoàn toàn và ăn được ngay. Các món ăn khác thì không và có thể chứa các nguyên liệu sống. Luôn đọc nhãn và làm theo hướng dẫn về việc nấu và bảo quản.

Thực phẩm được hâm nóng trong lò vi sóng có thể có các mảng nóng và lạnh. Để đảm bảo thực phẩm nấu chín hoặc hâm nóng đều trong lò vi sóng:

- Khuấy hoặc xoay thức ăn sau khi nấu được một nửa thời gian
- Để nguyên thức ăn trong ít nhất 2 phút sau khi hâm nóng
- Kiểm tra nhiệt độ ở nhiều điểm

Làm mát

Các loại vi trùng phát triển nhanh chóng ở nhiệt độ từ 4°C đến 60°C. Đây được gọi là "vùng nguy hiểm". Đừng bao giờ rã đông thực phẩm ở nhiệt độ phòng. Cách an toàn nhất để rã đông thực phẩm là để trong tủ lạnh.

- Cho thực phẩm vào hộp kín không chảy nước và đặt ở ngăn dưới cùng.
- Để rã đông nhanh hơn, đặt thực phẩm dưới vòi nước lạnh hoặc sử dụng lò vi sóng. Nếu bạn rã đông thức ăn trong lò vi sóng, hãy nấu nó ngay lập tức.

Không để thịt động vật, thịt gia cầm, cá, sữa hoặc thức ăn đã nấu chín mà không ăn hết ở nhiệt độ phòng quá 2 giờ. Cho chúng vào tủ lạnh hoặc tủ đông càng sớm càng tốt.

Các món có dung tích lớn hoặc rất nóng như lasagna hoặc súp rất khó làm nguội. Để giúp thực phẩm nguội nhanh:

- Sử dụng vật đựng nông
- Chia các món lớn thành các phần nhỏ hơn

- Lúc đầu, hãy làm mát các món rất nóng ở nhiệt độ phòng. Đặt chúng trong tủ lạnh khi ngừng bốc hơi
- Để thực phẩm không đậy nắp cho đến khi nó đạt đến nhiệt độ tủ lạnh

Tránh các loại thực phẩm có nguy cơ cao hơn

Một số loại thực phẩm có nguy cơ cao hơn đối với trẻ em từ 5 tuổi trở xuống. Tránh cho trẻ ăn:

- Sữa và nước trái cây chưa tiệt trùng
- Trứng, thịt động vật, thịt gia cầm hoặc hải sản sống hoặc nấu chưa chín
- Rau mầm sống
- Mật ong cho trẻ dưới 1 tuổi

Không chế biến thức ăn khi bạn bị bệnh

Nếu bạn mắc bất kỳ bệnh nào mà có thể lây lan, đặc biệt là tiêu chảy, buồn nôn/mắc ói hoặc nôn/ói, bạn không nên chuẩn bị thức ăn cho người khác.

Cha mẹ có thể làm thế nào để chuẩn bị thức ăn để mang đi một cách an toàn?

Nếu bạn cho con mang theo đồ ăn, hãy hỗ trợ trẻ làm việc đó một cách an toàn. Nhắc nhở trẻ giữ nóng thức ăn nóng và giữ lạnh thức ăn lạnh.

- Vật chứa giữ nhiệt sẽ giữ thức ăn nóng, ở nhiệt độ trên 60°C (140°F) trong khoảng 3 giờ. Tốt nhất là chuẩn bị những thức ăn này ngay trước khi rời khỏi nhà
- Sử dụng túi đá trong hộp đựng thức ăn trưa hoặc cất bữa trưa trong tủ lạnh của cơ sở chăm sóc trẻ em để giữ lạnh thức ăn

Tôi có thể tìm các thực phẩm an toàn để cho trẻ ăn ở đâu?

Các cơ sở chăm sóc trẻ em nên mua thực phẩm từ các nguồn đã được phê duyệt, chẳng hạn như các cửa hàng bán lẻ hoặc nhà cung cấp thương mại. Sử dụng các loại thực phẩm tươi và đóng gói trước hạn sử dụng.

Cơ sở chăm sóc trẻ em của tôi có cần giấy phép dịch vụ thực phẩm không?

Một số cơ sở chăm sóc trẻ em được cấp phép bắt buộc phải có giấy phép dịch vụ thực phẩm. Điều này sẽ phụ thuộc vào số lượng trẻ em trong cơ sở của bạn và loại thực phẩm bạn cho trẻ ăn. Liên lạc với nhân viên cấp phép tại đơn vị y tế công cộng địa phương của bạn để biết thêm thông tin.

Có chương trình đào tạo nào dành cho người chăm sóc trẻ em hay không?

Quan tâm đến An toàn Thực phẩm (Caring About Food Safety) là một khóa học trực tuyến miễn phí: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keep-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

FOODSAFE cấp độ 1 và 2 được giảng dạy trực tiếp và trực tuyến. Các khóa học có mức phí khác nhau: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Để Biết Thêm Thông tin

BC FOODSAFE: Các Nguồn hỗ trợ về An toàn Thực phẩm: www.foodsafe.ca/resources.html.

Bộ Y tế Canada: An toàn Thực phẩm: www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html.