

**Pārtikas aprītē noteiktās
higiēnas prasības
Veselīga uztura ieteikumi
BĒRNU NOMETNĒS**

S. Aļminoviča-Miljanoviča

**Bērnu nometņu organizēšanas
un darbības kārtība**

**Pārtikas aprīti reglamentējošo normatīvo
aktu prasības piemēro sabiedriskās
ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas
vietās**

**MK 01.09.2009. noteikumi Nr.981 Bērnu nometņu
organizēšanas un darbības kārtība**

2

**Nometni reģistrē
www.nometnes.gov.lv**



**Norāda ēdināšanas
pakalpojuma sniedzēju:**

- PVD reģistrēta uzņēmuma nosaukums, pakalpojuma sniegšanas adrese, PVD Nr.
- Nometnes personāls

**Informācija
automātiski
tiek nosūtīta
PVD**

**Speciāls papildu PVD atzinums nav
nepieciešams!!!**

**Pārļecieties,
vai ēdināšanas uzņēmums ir reģistrēts PVD!**

PVD uzraudzībai pakļauto uzņēmumu reģistrs

Reģistri > Uzņēmumu reģistrs

Pārļecieties uz veterinārās dienests

PVD uzņēmumu reģistrs

Pārļecieties protokoli

Veterināro zāļu reģistrs

Uztura bagātinātāju reģistrs

Nesēdētāju grupas ietilpību pārtikas produktu reģistrs

Citi reģistri

Atbilstoši dati

Ir jautājumi par reģistrēto?

NOSIAUKUMS

NOVADESPILSĒTA

ADRESĒ

DARĪBAS VEIDS

PVD NR.

REG. NR.

MEKLĒT

**PVD mājas lapā:
<https://registri.pvd.gov.lv/ur>**

Nometnes darbības laikā

Nometnes organizētājs nodrošina dalībnieku ēdināšanu, ievērojot:

- **veselīga uztura ieteikumus**
- **pārtikas aprītē noteiktās higiēnas prasības**

Nometnes vadītājs informē nometnes organizētāju, likumiskos pārstāvjus un atbildīgās institūcijas (PVD), ja ir apdraudēta dalībnieku veselība vai dzīvība, tostarp, saistībā ar nedrošiem/nekvalitatīviem ēdināšanas pakalpojumiem

5

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam			Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam		
Nepieciešamais eng daudzums atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, fiziskās aktivitātes					
Pārmaiņas ķermeņa uzbūvē, strauja augšana, dzimumnobriešana					
Vecums	Ieteicamais eng daudzums dienā		Vecums	Ieteicamais eng daudzums dienā	
	Meitenes /kcal/	Zēni /kcal/		Meitenes /kcal/	Zēni /kcal/
1-3	960-1220	1040-1290	11-14	1920-2430	2040-2740
4-6	1200-1570	1280-1680	15-18	2240-2560	2630-3230
7-10	1400-2120	1520-2280			

**Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259
Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.261**

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam	Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam
<p>1. Regulāras, uzturvielām bagātas maltītes. Ēdienreizes neizlaiž un neaizstāj ar saldumiem, ātrajām uzkodām</p> <p>3 pamatēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas) un 1-2 nelielas uzkodas Pusdienās, vakariņās «šķīvja princips»</p>	<p>3 pamatēdienreizes (brokastis, pusdienas, vakariņas) un 2-3 nelielas uzkodas Pusdienās, vakariņās «šķīvja princips»</p>
<p>2. Dažādo ēdienkarti, iesaisti gatavošanā, māci ēšanas kultūru plānošanā, produktu iegādē un no mazotnes</p> <p>«Tematiskās maltītes», gatavo ēdienu pēc iespējas krāsaināku, «jaunas» garšas Optimālais porcijas lielums ēdienreizē- 2 bērnu saujas. Lauj uzlikt sev uz šķīvja Ēšanas kultūra-mazgā rokas, ēd, sēžot pie galdā, nesteidzoties 15-30 minūtes, nelieto viedierīces</p>	<p>2. Iesaisti ģimenes ēdienkaršu gatavošanā</p> <p>«Tematiskās maltītes», gatavo ēdienu pēc iespējas krāsaināku, «jaunas» garšas</p>
<p>Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259 Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.264</p>	

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu
Iekļauj 3 galvenās ēdienreizes daudzveidīgus produktus no dažādām produktu grupām un kombināti tos, gatavojot maltīti, lai uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas.

Kas ir «šķīvja princips?»

2-2,5 šķīdumus
tauki, eļļas

1/2 dārzeņi, augļi, ogas

1/4 graudaugu produkti, kartupeļi

1/4 olbaltumvielas saturoši produkti

% šķīvja piepildīti ar dārzeņiem, augļiem, ogām:
Citrāzi, Sakņaugi, Sviests, Zāļumi, Augļi, Ogas

% šķīvja piepildīti ar graudaugiem, kartupeļiem:
Griķi, Auzu pārslas, Mieži, Gribsas, Putraini, Rīsi, Makaroni, Maize, Kartupeļi

% šķīvja piepildīti ar olbaltumvielas saturošiem produktiem:
Piens, Piena produkti, Olas, Gaļa, Zivis, Pākšaugi, Sviests, Sēklas

Maltītes pagatavotāšanā izmanto augu eļļu.
Katru dienu ņem 2-2,5 šķīdumus - vienmēr pusi ar šķēni, bet pārējo - ar nesaldinātiem dzērieniem.

Uzturo par veselīgu svarīgu

<https://esparveselibu.lv/info/afka-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>

www.esparveselibu.lv
www.ums.gov.lv

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam	Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam
<p>3. Ikdienā jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām - graudaugi un kartupeļi; augļi un dārzeņi; piens un piena produkti; gaļa, zivs u.c. olbaltumvielas saturoši produkti (olas, pākšaugi, rieksti, sēklas)</p> <p>Ogļhidrāti (45-60% eng, jeb 4-6 porcijas) Olbaltumvielas (10-20% eng, jeb 2-3 porcijas piena produkti +2porcijas olbaltumvielām bagāti produkti) Tauki (1-3g.v. - 30-40% eng; 4-18g.v. 30-35% eng)</p>	
<p>4. Katrā ēdienreizē svaigi vai pagatavoti dārzeņi, augļi, ogas</p> <p>Dienā vismaz 3 porcijas dārzeņu + 2 porcijas augļu, ogu Ieteicami vietējie, sezonālie Priekšroka veselīem vai sagrieztiem svaigiem dārzeņiem un augļiem, ogām Augļu un dārzeņu sulas-retāk, mazos daudzumos Sukādes, marmelādes, ievārījumi nav ieteicami ikdienā</p>	
<p>Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259 Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.264</p>	

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam	Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam
<p>5. Zivis iekļauj uzturā vismaz 2 reizes nedēļā</p> <p>Treknās zivis /forele, lasis, silķe/ - polinepiesātināto omega-3 taukskābju avots (iekļauj 1-2X nedēļā) Liesās zivis /menca, pikša, zandarts u.c./ - olbaltumvielu un minerālvielu avots (iekļauj vismaz 1X nedēļā) Piedāvājot mazākiem bērniem - Vienmēr pārlicinies, ka no tās izņemtas visas asakas!</p>	
<p>6. Jāierobežo cukura un sāls patēriņš</p> <p>Cukurs <5% no dienas eng daudzuma (2-6gv <15g (3 tējkarotes bez kaudzītes); pēc 6gv <25g (5 tējkarotes bez kaudzītes) Sāls - 2-4gv <2g (1/2 tējkarote); pēc 4gv <5g (1 tējkarote)</p>	
<p>Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259 Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.264</p>	

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam	Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam																														
<p>7. Katru dienu pietiekams šķidrums daudzums. Ūdens – vislabākais slāpju remdēšanai!!! Garšas uzlabošanai ūdenim var pievienot citrona, laima šķēlītes, piparmētru lapīņas, ogas u.c. Bērniem <5g.v. nav ieteicams aizstāt govju pienu ar aizstāt ar alternatīvām, ja nav indikāciju</p>																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>vecums</th> <th colspan="2">Ieteicams šķidrums daudzums dienā</th> <th>vecums</th> <th colspan="2">Ieteicams šķidrums daudzums dienā</th> </tr> <tr> <td></td> <th>Meitenes /ml/</th> <th>Zēni /ml/</th> <td></td> <th>Meitenes /ml/</th> <th>Zēni /ml/</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2-3</td> <td>~1300</td> <td></td> <td>11-13</td> <td>~1900</td> <td>~2100</td> </tr> <tr> <td>4-8</td> <td>~1600</td> <td></td> <td>14-18</td> <td>1900-2400</td> <td>2200-2600</td> </tr> <tr> <td>9-10</td> <td>~1900</td> <td>~2100</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	vecums	Ieteicams šķidrums daudzums dienā		vecums	Ieteicams šķidrums daudzums dienā			Meitenes /ml/	Zēni /ml/		Meitenes /ml/	Zēni /ml/	2-3	~1300		11-13	~1900	~2100	4-8	~1600		14-18	1900-2400	2200-2600	9-10	~1900	~2100				
vecums	Ieteicams šķidrums daudzums dienā		vecums	Ieteicams šķidrums daudzums dienā																											
	Meitenes /ml/	Zēni /ml/		Meitenes /ml/	Zēni /ml/																										
2-3	~1300		11-13	~1900	~2100																										
4-8	~1600		14-18	1900-2400	2200-2600																										
9-10	~1900	~2100																													
<p>8. Papildus D vitamīns normālai kaulu augšanai, attīstībai</p> <p>Par atbilstošu papildu vitamīnu un minerālvielu lietošanu jākonsultējas ar ārstu! Latvijas Pēdiatru asociācija bērniem/pusaudžiem rekomendē papildus uzņemt 400-600 DV (darbības vienības) jeb 10-15 µg D vitamīna dienā sezonāli no septembra līdz maijam</p>																															
<p>Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259 Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.264</p>																															

Veselīga uztura ieteikumi

Bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam	Pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam
<p>9. Ja no ēdienkartes izslēgta kāda pārtikas produktu grupa, jānodrošina pietiekams enerģijas, uzturvielu daudzums. Ja izslēdz dzīvnieku izcelsmes produktus-jākonsultējas ar dietologu vai uztura speciālistu!</p> <p>Mikroelementi Ca, Fe, Zn, J; Vitamīni C, D, B12 u.c. Omega-3 taukskābes (dokoheksaēnskābe); neaizstājamas aminoskābes u.c.</p>	
<p>10. Svarīgi sekot līdzi bērna sveram</p> <p>Liekā svara no aptaukošanās biežākais iemesls-neatbilstošs uzturs, mazkustīgs dzīvesveids, reti - slimība. Bērnam jāpalīdz apgūt veselīga uztura paradumus, izvairīties no vārdiem «slikts» un «labs». Iecietība ar «izvēlīgiem ēdājiem». Pusaudzīm jāmaca lasīt pārtikas produktu etiķetes, saprast, kas ir produktu sastāvs, lai izvēlētos veselīgāku alternatīvu</p>	<p>10. Sākot no pusaudžu un jauniešu vecuma, jāsāk pašam uzņemties atbildība par savu veselību</p>
<p>Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.259 Veselības ministrijas 15.12.2021.gada rīkojums Nr.264</p>	

Veselīga uztura ieteikumi

Sākums > Nouras politika > Sabiedrības veselība > Veselības veicināšana > Veselīga uzturs

Sabiedrības veselība
Veselības aprūpe
Farmācija
Chīvēresursi

- Intelektuālās enerģijas un uzturvērtību divas Latvijas indikācijām
- Informācija materiāls Latvijas iedzīvotājiem par ādina pagatavošanu mājas
- Intelektuālais darbs, acs un naga ieteikumi uzturā
- Veselīga uztura ieteikumi veģetāriem
- Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā
- Veselīga uztura ieteikumi sievietēm atkāpšanās periodā
- Veselīga uztura ieteikumi bērniem līdz divu gadu vecumam
- Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam
- Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam
- Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem
- Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem
- Ieteikumi pašvaldībām pārtikas pakalpojumu nodrošināšanai iedzīvotājiem

Uztura ieteikumi cilvēkiem ar dažādām kuņģa un zarnu trakta hroniskajām slimībām:

- Uztura ieteikumi pacientiem ar gastroezofāģālā refluksa (sāļējā) slimību
- Uztura ieteikumi pacientiem ar divertikulozes sindromu

<https://www.vm.gov.lv/lv/veseligs-uzturs>

Uztura korekcija?

Bērnu likumiskie pārstāvji, slēdzot līgumu, iesniedz*:

- dienas nometne - anketu ar t.sk. būtisku informāciju par dalībnieku
- diennakts nometne** - ģimenes ārsta izziņu (izsniegtu 3 mēnešus pirms nometnes uzsākšanas) par dalībnieka veselības stāvokli un rekomendācijām

Cellakija, pārtikas alerģija vai nepanesība cukura diabēts u.c.???

* Neattiecina uz jaunsargiem Jaunsardzes un informācijas centra rīkotajos pasākumos

** Nepiemēro - sportistiem, bērniem ar paaugstinātu fizisku slodzi, kuru veselības aprūpi nodrošina saskaņā ar MK Nr.594/2016

Pārtikas alerģija vai nepanesība

ja bērnam ir pārtikas alerģija vai nepanesība

ēdienus gatavo, izslēdzot problemātiskās sastāvdaļas

Ēdināšanu nodrošina PVD reģistrēts uzņēmums

ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMS:

Atbildīgs par ēdienu kvalitāti un nekaitīgumu

levēro higiēnas u.c. normatīvo aktu prasības

Nodrošina ēdināšanu saskaņā ar ēdienkarti

Sniedz informāciju par ēdieniem (alerģēni u.c.)

NOMETNES ORGANIZĒTĀJS/VADĪTĀJS:

- Vienojas par ēdienkarti (porcijas svars, ēdienreizes, uztura korekcija u.c.), piegādes nosacījumiem (T^o, piegādes laiki u.c.)
- Organizē iespēju nomazgāt rokas pirms maltītes
- Novērtē ēdienu (izskats, smarža, garša, atbilstība ēdienkartei, porcijas lielums, T^o, u.c.)
- Vai bērniem garšo pasniegtais ēdiens!!!

Ēdināšanu veic nometnes personāls

Ēdienu gatavošana telpās un/vai Ēdienu gatavošana ārpus telpām- «lauku virtuves», ugunsgrūka vietas u.c.

NOMETNES PERSONĀLS:

Atbildīgs par ēdienu kvalitāti un nekaitīgumu

levēro higiēnas u.c. normatīvo aktu prasības

Veic paškontroli, kontrolējot izejvielu kvalitāti, ēdienu gatavošanas tehnoloģiskos procesus un atbilstību veselīga uztura principiem

Nodrošina uztura korekciju, ja nepieciešams

Ēdienkartē sniedz informāciju par alerģēniem u.c.

Ēdināšanu veic nometnes personāls

- Izstrādā ēdienkarti (uztura korekcija), plāno ēdienreizi biežumu, laiku u.c.
- Iepērk un izmanto kvalitatīvus produktus
- Gatavo saskaņā ar tehnoloģisko dokumentāciju (uzņēmumā izstrādātu/no citiem informācijas avotiem iegūtu – receptūru krājumi u.c.)
- Gatavošanu veic apmācīts personāls, lai izpildītu noteiktās higiēnas, pārtikas kvalitātes prasības
- Izmanto atbilstošu aprīkojumu, telpas
- Uztur telpas, aprīkojumu tīru un labā kārtībā
- Sniedz informāciju par ēdieniem (alerģēni u.c.)

Gatavo veselīgus ēdienus, kas garšotu bērniem !!!

Kas jānorāda ēdienkartē ?

Rakstiski

- Produkta/ēdiena **nosaukums**
- Sastāvā esošās vielas vai produkti, kas izraisa **alerģiju vai nepanesību (alerģēni)**, atbilstoši Regulai Nr. 1169/2011

Var mutiski

- Sastāvdaļas
- Īpaši uzglabāšanas nosacījumi, ja nepieciešams

MK noteikumi Nr.595/2015

19

Alerģēni

Eiropas Parlamenta un Padomes Regula (ES) Nr.1169/2011 par pārtikas produktu informācijas sniegšanu patērētājiem il pielikums

Alerģēni fasētu pārtikas preču marķējumā norādīti ar izceltu **rakstzīmju formatējumu**

Labība, kas satur lipekli (kvieši, rudzi, mieži, auzas) un to produkti	
Vēžveidīgie un to produkti	
Olas un to produkti	
Zivis un to produkti	
Zemesrieksti un to produkti	
Sojas pupas un to produkti	
Piens un tā produkti	
Rieksti (mandeļas, lazdu, valrieksti, Indijas, Brazīlijas rieksti, pistāciju rieksti, Makadāmijas rieksti) un to produkti	
Selerijas un to produkti	
Sinapes un to produkti	
Sezama sēklas un to produkti	
Sēra dioksīds un sulfīti, ja >10mg/kg vai 10mg/l	
Lupīna un tās produkti	
Gliemji un to produkti	

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?qid=1557640187049&uri=CELEX:02011R1169-20180101>

21

Drošas izejvielas un dzeramais ūdens!

- Izejvielas, t.sk. dzeramais ūdens, var būt piesārņots ar bīstamiem mikroorganismiem un ķīmiskām vielām
- Rūpīga izejvielu apstrāde, piemēram, mājputnu gaļas termiskā apstrāde, dārzeņu, augļu mazgāšana un mizošana samazina risku

20

Ēdienu gatavošanā neizmanto, uzturā nelieto pārtiku

- beidzies **derīguma termiņš**
- **nav** atbilstoši **marķēta**
- **nav pavaddokumenta**
- konstatēta **bojāšanās vai organoleptisko** ar cilvēka maņu orgāniem uztveramo pārtikas **īpašību pasliktināšanās**
- pārtika ir **falsificēta** un tiek maldināts patērētājs
- neatbilst **obligātajam nekaitīguma prasībām**

22

Pārtikas iegāde

Iepērk no PVD atzītiem vai reģistrētiem uzņēmumiem

Nodrošina pārtikas izsekojamību:

- **Darījumu apliecinājoši dokumenti (pavadzīmes, kvītis, čeki u.c.)** – atbilstoši noformēti, reģistrēti
- **Pārtikas oriģinālais marķējums /etiķete** (jāsaglabā pārtikas uzglabāšanas laikā)
- **Piegādātāju reģistrs/produktu reģistrs** (atbilstoši grāmatvedības un finanšu organizēšanas normatīvajiem aktiem)

23

Vietēji audzētie un iegūtie lauksaimniecības produkti I

Ēdienu gatavošanai var iegādāties vietēji audzētos un iegūtos lauksaimniecības produktus **tieši no** šo produktu audzētāja (ieguvēja):

1.Svaigpiens

Svaigpiens pēc iegādes nekavējoties **jāuzkarsē līdz 72°C!** Uzkarstēta svaigpiena derīguma termiņš ir 36 stundas!

Piegādātājam jābūt PVD atļaujai

2.Olas

24

Vietēji audzētie un iegūtie lauksaimniecības produkti II

3. Paša audzētus dārzeņus, augļus, ogas, savvaļas ogas, augļus, riekstus, sēnes, bērzu un kļavu sulas

No fiziskas personas, kas nav reģistrēta PVD

Pieņemot, reģistrē informāciju par produkta nosaukumu, piegādes datumu, piegādāto apjomu, ieguves vietu, ražotāja vārdu, uzvārdu, personas kodu un adresi

4. Mājputnus, zaķveidīgos

5. Zvejas produktus

6. Medījumus

Piegādātājam jābūt reģistrētiem PVD

25

Vietējo pārtikas produktu piegāde

- MK 01.06.2010. noteikumi Nr.499 Higiēnas prasības augu izcelsmes produktu primārajai ražošanai un tiešajai piegādei galapatērētājam nelielā apjomā
- MK 03.05.2017. noteikumi Nr.235 Prasības olu aprītei nelielā apjomā
- MK 19.02.2019. noteikumi Nr.73 Prasības govju un kazas svaigpiena aprītei nelielā apjomā
- MK 17.10.2017. noteikumi Nr.624 Prasības medijamo dzīvnieku un to gaļas aprītei un piegādei nelielā apjomā galapatērētājiem
- MK 12.05.2010. noteikumi Nr.433 Veterinārās un higiēnas prasības svaigu zvejas produktu aprītei nelielā apjomā
- MK 08.12.2009. noteikumi Nr.1393 Prasības mājputnu un zaķveidīgo gaļas aprītei nelielā apjomā

26

Konservi hermētiski noslēgtos traukos

Tikai rūpnieciski ražoti (ražoti saskaņā ar starptautiski atzītiem standartiem)!!!

«Mājas» apstākļos gatavoti hermētiskie dārzeņu, sēņu, gaļas u.c. konservi nav droši, jo siltumapstrāde negarantē *Clostridium botulinum* baktēriju iznīcināšanu!

Botulisms - ļoti bīstama saslimšana, kas var beigties letāli!

Picture: <http://www.thegracecreek.com/removing-risk-of-botulism-from-canning-131141/>

27

Savvaļas produkti

• Savvaļas sēnes, ogas, augi – var saturēt indīgas vielas, tāpēc **drīkst izmantot tikai labi pazīstamus un drošus produktus**

• **Nedrīkst iegūt teritorijās, kas atrodas tieši piesārņojuma avota tuvumā (autoceļu, dzelzceļu tuvumā, mežos pilsētu administratīvajā teritorijā u.c.)**

28

Dzeramais ūdens

Nometnē izmantotais dzeramais ūdens atbilst dzeramā ūdens obligātajām nekaitīguma prasībām vai arī tiek izmantots rūpnieciski fasēts dzeramais ūdens

MK 981/2009 10.12.8

29

Dzeramais ūdens no centralizētas ūdensapgādes sistēmas


Par neatbilstošiem rezultātiem jāziņo PVD!!!

Nometnē	Kārtējais monitorings	Auditmonitors
Dzeramo ūdeni izmanto par pārtikas/ēdiena sastāvdaļu	 Reizi 2 gados	Neveic
Dzeramo ūdeni neizmanto par ēdiena sastāvdaļu, bet gatavo pārtiku/ēdienu un ūdens nonāk saskarē ar pārtiku (mazgā augļus, dārzeņus)	 Reizi 2 gados	Neveic
Dzeramo ūdeni izmanto tikai karsto dzērienu (tējas, kafijas) pagatavošanai	 Neveic	Neveic
Neražo pārtiku, negatavo ēdienus un pārtika nenonāk saskarē ar ūdeni (ēdienu pasniegšana, ēdienu uzsildīšana, iepriekš sagatavotas termiskā apstrāde u.c.)	 Neveic	Neveic

29

Dzeramais ūdens no dziļurbuma, spices, akas

Par neatbilstošiem rezultātiem jāziņo PVD!!!

Nometne	Kārtējais monitorings	Auditmonito rings	Radioaktīvo vielu rādītāju monitorings
Dzeramo ūdeni izmanto par pārtikas/ēdiena sastāvdaļu	Reizi gadā 	Reizi 6 gadu periodā*	Radons, indikatīvā doza – veic tikai tad, ja uzsākta darbība ar jaunu ūdens piegādes avotu (piemēram, jauns urbums, spice, aka)
Dzeramo ūdeni neizmanto par ēdiena sastāvdaļu, bet gatavo pārtiku/ēdienu un ūdens nonāk saskarē ar pārtiku (mazgā augļus, dārzeņus)	Reizi 2 gados 	Neveic	
Dzeramo ūdeni izmanto tikai karsto dzērienu (tējas, kafijas) pagatavošanai	Reizi gadā 	Reizi 6 gadu periodā*	
Neražo pārtiku, negatavo ēdienus un pārtika nenonāk saskarē ar ūdeni (pārtikas fasēšana, ēdienu uzsildīšana, iepriekš fasētas pārtikas uzsildīšana, fasētas pārtikas tirdzniecība)	Neveic 	Neveic	

* Auditmonitoringu pēc izvēles var veikt vai nu 1 gada laikā, vai katru gadu tādā veidā, lai 6 gadu periodā būtu noteikti visi auditmonitoringa parametri

Atdali jēlproduktus no lietošanai gataviem produktiem vai ēdieniem!

- Jēlprodukti var saturēt bīstamus mikroorganismus, kas var tikt pārnesti uz lietošanai gatavu pārtiku uzglabāšanas, gatavošanas, piegādes posmos

32

Novērs šķērspiesārņojumu

Jēlproduktus (svaigu gaļu, zvejas produktus, olas u.c.) nošķir no gatavajiem produktiem - ievēro saderību

Uzglabā pārtiku nosegtos traukos vai rūpīgi iesaiņotu

Jēlproduktu un gatavo produktu apstrādei ieteicams izmantot atsevišķu virtuves aprīkojumu – dēļiņi, naži, trauki

33

Sagatavo ēdienu rūpīgi!

- Pareiza termiskā apstrāde nogalina gandrīz visus bīstamos mikroorganismus
- Īpaša uzmanība jāpievērš maltas gaļas izstrādājumiem, lieliem gaļas gabaliem, veselīgiem mājputniem vai pildītiem cepešiem u.c.

34

Termiskā apstrāde

Mājputniem iekšējai T^o siltumapstrādes laikā būtu jāsasniedz vismaz +74°C!

T^o ieteicams mērīt **ceptajos ēdienos**, jo apstrādes laiks ir īss

Gatavojot vienkāršos apstākļos, **ieteicama vārīšana/sautēšana** - ēdienu gatavības pakāpi nosaka vizuāli (vārīšanās intensitāte, ēdiena krāsa, konsistence u.c.)

35

Ēdienu atkārtota karsēšana

Ēdienu atkārtota sildīšana nav droša - var veicināt patogēno mikroorganismu vairošanos un akūtu zarnu infekciju (AZI) uzliesmojumus

Uzkarsējot ēdienu iekšējai T^o jāsasniedz 75°C/1h!

Uzkarsēt drīkst ēdienus, kas pēc siltumapstrādes ātri atdzesēti un uzglabāti ledusskapī, ievērojot derīguma termiņu

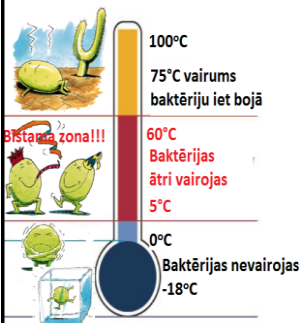
36

Uzglabā pārtiku/ēdienu drošā temperatūrā!

- Mikroorganismi var vairoties ļoti ātri, ja ēdienu uzglabā telpas temperatūrā
- Mikroorganismu augšana tiek palēnināta temperatūrā $<+5\text{ }^{\circ}\text{C}$ vai $>+60\text{ }^{\circ}\text{C}$
- Daži bīstami mikroorganismi joprojām vairojas $<+5\text{ }^{\circ}\text{C}$

37

⚠ Pārtikas temperatūra



Vairums baktēriju iet bojā $+75^{\circ}\text{C}$, bet sporas saglabājas !!!

$T^{\circ} +5^{\circ}\text{C}+60^{\circ}\text{C}$ – patogēni vairojas visātrāk

Spēja vairoties saglabājas, jo dažas baktērijas veido sporas

Codex Alimentarius Commission (2003), Code of Hygienic practice for precooked and cooked foods in mass catering CAC/RCP 39-1993

⚠ Uzglabā pārtiku!

Ievēro ražotāja norādīto T° , derīguma termiņu

Informāciju par uzglabāšanas nosacījumiem skatīt marķējumā un/vai pavaddokumentos

39

⚠ Tikai īslaicīgi!

Ja nerada draudus veselībai - pārtikas produktus atļauts uzglabāt neatbilstošā T° :

- lai veiktu nepieciešamo apstrādi - gatavošanu (sagriešanu, putošanu u.c.), atdzesēšanu, dalīšanu porcijās u.c.
- lai pārvadātu pārtiku/ēdienus tuvā attālumā, būtiski neizmainot iekšējo T°

40

Saldētas pārtikas atkausēšana

Ievēric temperatūrā, kas nerada draudus veselībai:

- ledusskapī $T^{\circ} < +4^{\circ}\text{C}$, apakšējā plauktā
- mikroviļņu krāsnī
- iepakotu zem tekoša ūdens, $T^{\circ} \leq +21^{\circ}\text{C}/\leq 4\text{h}$

Atkausēšana apkārtējās vides (telpas) T° sekmē mikroorganismu attīstību uz pārtikas produktu virsmas!

Karsē neatkausētu tikai, ja to norādījis ražotājs!!!

41

Atdzesēšana pēc siltumapstrādes

Produkti/ēdieni:

- pasniegs atdzesētā veidā, pēc termiskās apstrādes
- izmantos ēdienu (salāti u.c.) gatavošanai

Jāatdzesē ātri, ieteicams ≤ 2 stundu laikā, lai varētu ievietot ledusskapī

Atdzesētus ēdienus patērē tūlīt vai ievieto ledusskapī

Pārāk ilgs atdzesēšanas process var sekmēt mikroorganismu, tostarp slimību izraisīšo mikroorganismu, vairošanos!

42

Gatavie ēdieni

Ēdieni jāgatavo tieši pirms patēriņa, lai tos nevajadzētu ilgstoši uzglabāt

Ja nepieciešams, uzglabā drošā T°:

- **Aukstie ēdieni** (visu veidu salāti, sviestmaizes, aukstās uzkodas, deserti u.c.) **+4°C (+2°C +6°C)**
- **Karstie ēdieni** (zupas, mērces, dārzeņu, putraimu, gaļas, zivju u.c. ēdieni, ko pasniedz karstā veidā) jāuzglabā **T° ≥60°C!**

43

Gatavo ēdienu piegāde

Transportlīdzekļi un/vai konteineri (kastes, termosus u.c. taru) **tīri**, labā kārtībā un stāvoklī

- karstos ēdienus - termosos (termokonteineros)
- aukstos ēdienus - aukstuma kastēs (konteineros, somās u.c.)

Speciālo inventāru var neizmantot, ja piegādā nelielā attālumā un **piegādes laikā ēdienu temperatūra būtiski nemainās**

44

Uzturi tīru ēdienu gatavošanas vidi!

- Vairums mikroorganismu neizraisa slimības
- Bet bīstamie mikroorganismi (plaši sastopami augsnē, ūdenī, dzīvniekos, cilvēkos) var tikt pārnesti uz pārtiku ar netīrām rokām, netīru aprīkojumu un izraisīt saslimšanas (pārtikas izraisīti uzliesmojumi)

45

Prasības pārtikas telpām



- Uztur telpas tīras un labā kārtībā!
 - Telpās neveidojas kondensāts vai pelējums
 - Ūdensapgāde, atbilstošs izlietņu skaits u.c.
- Aizsargā virtuves zonu **no kaitēkļiem** (insekti, grauzēji) un mājdzīvniekiem

Pretinsektu siets atveramiem logiem virtuvē

46

Iekārtas, aprīkojums, inventārs

- **Pietiekamā daudzumā** produktu uzglabāšanai un apstrādei (pārtikas apstrādes dēļiņi, naži, aukstuma iekārtas u.c.)
- **Labā kārtībā un stāvoklī**
- **Rūpīgi mazgāti**, ja nepieciešams, dezinficēti trauki, darba virsmas, aprīkojums u.c., kas nonāk saskarē ar pārtiku

Dezinfekciju ieteicams veikt pēc jēlproduktu – svaigas gaļas, svaigu zivju, mājputnu olu uzglabāšanas un/vai apstrādes!

47

Mazgāšanas un dezinfekcijas līdzekļi

- izmanto atbilstoši pielietošanas jomai un lietošanas instrukcijai
- uzglabā slēgtā vietā/telpā un marķētā tarā
- jāievēro citi nosacījumi (derīguma termiņš u.c.)

vaļējas pārtikas tuvumā neizmanto tīrīšanas līdzekļus pūšamu aerosolu veidā tieši uzpūšot uz virsmām!

48

Ārpus telpām I

Ciktāl praktiski iespējams, pārtika jānovieto tā, lai izvairītos no piesārņojuma riska

- Jānovērš jēlproduktu saskare ar patēriņam gatavu pārtiku/ēdieniem (saderība)
- Pārtika **iepakotā/nosegtā veidā** - lai pasargātu no apkārtējās vides piesārņojuma (putekļi, netīrumi, insekti, grauzēji, mājdzīvnieki u.c.)
- Jāievēro **uzglabāšanas T°**
- Jāievēro **personīgā higiēna**

49

Ārpus telpām II

T° īslaicīgai nodrošināšanai var izmantot aukstuma somas (kastes)

Ja nav iespēju nodrošināt atbilstošu T°, ēdienu gatavošanai izmanto pārtiku, ko var uzglabāt apkārtējās vides temperatūrā, piemēram, sausus produktus, konservus, dārzeņus, augļus u.c.

50

Ārpus telpām III

Vienreizējās lietošanas traukus un iepakojumu (maisiņus, spainišus, konteinerus u.c.):

- pēc lietošanas iznīcina kā atkritumus
- nedrīkst mazgāt un izmantot atkārtoti

51

Ārpus telpām IV



Nedrīkst izmantot ūdeni no nepārbaudītām ūdenskrātuvēm!

Vajadzības gadījumā jāpiegādā dzeramais ūdens (fasēts iepakojumā u.c.)

52

Saskares materiāli

Sadales dēļiši, naži, plastmasas trauki, bļodas, iesaiņošanas materiāli u.c.

Markējumā norāde:

- "saskarei ar pārtiku" vai konkrētam **izmantošanas veidam** (dārzeņu nazis, bļoda (kārba, kaste) pārtikas uzglabāšanai u.c.)
- vai **simbols**



Iesaiņošanas materiālus uzglabā tīrā vietā, lai tos pasargātu no piesārņojuma

53

Prasības personālam

Persona, kas **slimo** ar tādu slimību vai ir tādas slimības nēsātājs, kuru var nodot tālāk ar pārtiku, vai kuram ir inficētas brūces, ādas infekcijas, pušumi vai caureja:

- **nedrīkst iesaistīties bērnu ēdināšanā (ēdienu gatavošanā, sadalē u.c.)**
- **nedrīkst ieiet telpās vai atrasties vietās, kur apstrādā pārtiku**

Saslimušajām personām **nekavējoties jāziņo darba devējam par slimību un tās simptomiem**

54

Darbinieka pienākumi

Nepakļaut citas personas inficēšanās riskam!!!

- Sekot līdzī savam veselības stāvoklim
- Aizdomu gadījumā - vērsties pie ģimenes ārsta
- Ja ir infekcijas slimības pazīmes vai ārsta apstiprināta infekcijas slimība - nepilda darba pienākumus, nekavējoties informē darba devēju, vēršas pie ārsta

Slimību pazīmes

caureja (šķidra vēdera izeja ≥ 3 reizes diennaktī)
vemšana

ādas, glotādu vai acu ābolu dzelte, kas parādījusies nesen

paaugstināta ķermeņa temperatūra ar:

- sāpēm kaklā (rīkles iekaisums)
- iesnām
- klepu
- galvassāpēm
- ādas izsitumiem, kas parādījušies nesen

drudzis

ādas bojājums (t.sk. apdegums, brūce, augonis) ar iekaisumu vai sastrutojumu

strutaini izdalījumi no acīm, ausīm, deguna

MK 24.07.2018. noteikumi Nr. 447

56

Obligātās veselības pārbaudes (OVP)

- OVP veic ģimenes ārsts
- Darba devējs:
 - nosaka darbu sarakstu, kuros jāveic OVP
 - apliecina atzinumu par veselības stāvokļa atbilstību (veidlapa Nr. 027/u) kopijas
 - aizdomu gadījumos nosūta darbinieku pie ārsta

MK 24.07.2018. noteikumi Nr. 447

57

Personāla higiēna

• **Personāla veselība**

• **Darba apģērbs** – piemērots, tīrs. Jāapsver galvassegas, cimdu nozīme ēdienu piesārņojuma novēršanā!

• **Roku higiēna** - īsi, kopti nagi, nevalkā rotas (izņemot laulības gredzenu)

• **Roku mazgāšana** - pēc tualetes apmeklēšanas, klepošanas, šķaudīšanas, smēķēšanas, ēšanas u.c.

• **Darba higiēna** - virsējais darba apģērbs (priekšauts) jānovelk pirms tualetes apmeklēšanas, pārtraucot darbu un izejot no darba telpām u.c.

58

Efektīva roku mazgāšana

Procedūra jāpabeidz ar rokveidni



Efektīva roku mazgāšana

https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/images/Handwashing-poster_LV.png

Apmācība pārtikas higiēnas jomā

Mācību kurss "**Minimālās higiēnas prasības pārtikas uzņēmumā**":

• uzsākot darbu

Kurss nav jāapgūst ja:

- profesionāla kvalifikācija kādā pārtikas nozares specialitātē (pavāra diploms u.c.) un:
 - pēdējos 3 gadus strādā pārtikas aprītē
 - ne ilgāk kā gada laikā pēc specialitātes apgušanas sāk darbu pārtikas aprītē
- Darbojas tikai ar fasētiem pārtikas produktiem (produkta saturs nevar piekļūt, to neatverot vai nemainot iepakojumu)

MK 2015.gada 29.septembra noteikumi Nr.545

60

Pārtikas apdraudējums - piesārņojums

Bioloģiskais

Ķīmiskais

Fizikālais

Pārtikas piesārņojuma avoti:

- Personāls
- Pārtika!!! (jēla, neapstrādāta)
- Piesārņots dzeramais ūdens
- Saskares materiāli (trauki, naži, sadales dēļi, inventārs u.c.)
- Ūdens, augsne
- Kaitēkļi, grauzēji, mājdzīvnieki

61

Kontroles pasākumi paškontroles sistēmas ietvaros

Pierakstu piemēri kontroles pasākumu ietvaros:

- **Temperatūru pieraksti** (izejvielām, gataviem ēdieniem)
- **Ēdienu kvalitātes kontroles žurnāls**

62

Informācijas avoti

<http://www.zm.gov.lv/partikas-un-veterinarais-dienests/#jump> Pārtikas un veterinārais dienests – Pārtikas uzraudzība

www.zm.gov.lv Zemkopības ministrija

www.vm.gov.lv Veselības ministrija

www.spkc.gov.lv Slimību profilakses un kontroles centrs

63

Paldies par uzmanību!



64