

Ngày 1 Xem xét

- Tất cả các cơ sở dịch vụ thực phẩm phải có giấy phép hợp lệ và còn giá trị do Bộ Y Tế Thành phố New York cấp (New York City Health Department).
- Các thanh tra viên y tế có quyền kiểm tra bất kỳ dịch vụ hoạt động thực phẩm hoặc cơ sở chế biến thực phẩm nào. Các thanh tra viên phải được phép vào tất cả các khu vực trong cơ sở trong thời gian thanh tra.
- Theo Bộ Luật Y Tế Thành phố New York (New York City Health Code), những người giám sát của tất cả các cơ sở dịch vụ thực phẩm phải có Giấy Chứng Nhận Bảo Vệ Thực Phẩm.
- *Thực phẩm* là bất kỳ chất, đá, thức uống hoặc thành phần nào có thể ăn được sử dụng hoặc bán cho người tiêu dùng.
- Thực Phẩm Có Tiềm Năng Độc Hại (Potentially Hazardous Foods, PHFs) là những loại thực phẩm hỗ trợ sự phát triển nhanh chóng của các vi sinh vật.
- Ví dụ về PHF bao gồm tất cả các loại thịt sống và đã nấu chín, thịt gia cầm, sữa và các sản phẩm từ sữa, cá, động vật có vỏ cứng, đậu hũ, cơm, mì sợi, đậu, khoai tây và tỏi trong dầu.
- Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm là từ **41°F đến 140°F**. Trong phạm vi này, hầu hết các vi sinh vật nguy hại nhất sinh sôi nhanh chóng.
- Ba loại nhiệt kế có thể được sử dụng để đo nhiệt độ thực phẩm là: **nhật kế lưỡng kim** (dao động từ 0°F đến 220°F), **cặp nhiệt điện** và **nhật điện trở** (kỹ thuật số). ***Pháp luật nghiêm cấm việc sử dụng nhiệt kế bằng thủy tinh trong cơ sở dịch vụ thực phẩm.***
- Thịt do Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (Unites States Department of Agriculture, USDA) kiểm định phải có **tem kiểm định của USDA**.
- Cá hun khói phải được bảo quản ở hoặc dưới **38°F** để ngăn sự phát triển của vi khuẩn *Clostridium botulinum*.
- Các loại động vật có vỏ phải được gắn **thẻ động vật có vỏ cứng**. Những thẻ này phải được lưu giữ hồ sơ trong vòng ít nhất **90 ngày** sau khi sử dụng sản phẩm.
- Sữa và các sản phẩm từ sữa phải được hoặc thanh trùng, với hạn bán 9 ngày, hoặc tiệt trùng, với hạn bán 45 ngày.

- Tất cả các loại trái cây và rau củ ăn sống phải được rửa kỹ trước khi ăn.
- Tất cả các loại thực phẩm bán trên thị trường trong bao bì với thành phần không khí đã được sửa đổi phải được sử dụng theo thông số kỹ thuật của nhà sản xuất.
- Pháp luật nghiêm cấm sử dụng bao bì hút chân không cho bất kỳ sản phẩm thực phẩm nào trong cơ sở bán lẻ thực phẩm trừ khi có được sự cho phép đặc biệt từ Bộ Y Tế Thành phố New York.
- FIFO nghĩa là **First In First Out** (Vào trước ra trước). Bước đầu tiên trong quy trình thực hiện phương pháp FIFO là đề ngày tháng cho sản phẩm.
- Bộ Luật Y Tế của Thành phố New York quy định rằng tất cả các thực phẩm được bảo quản cách sàn nhà ít nhất **6 inch**.
- Để ngăn chặn tình trạng **nhiễm bẩn chéo**, thực phẩm tươi sống trong tủ lạnh phải được bảo quản **bên dưới** thực phẩm đã nấu chín.
- Nhiệt độ lạnh làm chậm sự sinh sôi của vi sinh vật.
- Tất cả các thực phẩm lạnh phải được bảo quản ở hoặc dưới 41°F (trừ cá hun khói phải được bảo quản ở hoặc dưới 38°F) mọi lúc.
- Duy trì ánh sáng và thông thoáng cho khu vực bảo quản khô.
- Không bao giờ được bảo quản thực phẩm dưới đường ống nước thải.
- Thực phẩm bảo quản phải được bao bọc và bảo quản trong hộp đựng kín chống sâu bọ.
- Đá để tiêu thụ cho con người không được sử dụng để bảo quản lạnh đồ hộp, chai hoặc các sản phẩm thực phẩm khác.
- Khi thực phẩm được bảo quản trực tiếp trong đá, nước từ đá đó phải được tháo nước liên tục.
- Áp-phích "First Aid Choking" (Sơ cứu khi ngạt) phải được lắp dựng ở nơi dễ thấy (để chú ý) trong từng khu vực ăn uống được chỉ định.
- Các cơ sở dịch vụ thực phẩm có phục vụ thức uống có cồn phải trưng bày biển báo "Alcohol and Pregnancy Warning" (Cảnh báo rượu và mang thai).
- Biển báo "Wash Hands" (Rửa sạch tay) phải được trưng bày ở mọi bồn rửa tay.
- Biển báo "No Smoking" (Không hút thuốc) phải được trưng bày trong từng cơ sở.

Ngày 2 Xem xét

- Có ba môi nguy hiểm chính đối với sức khỏe của chúng ta: *vật lý, hóa học* và *sinh học*.
- Sự hiện diện của vật thể lạ (ví dụ như mảnh thủy tinh, miếng kim loại) trong thực phẩm được xem là nguy hại vật lý.
- Sự hiện diện của hóa chất nguy hại (như thuốc trừ sâu, chất tẩy rửa, thuốc kê toa) trong thực phẩm được gọi là nguy hại hóa học.
- Sự hiện diện của vi sinh vật (vi khuẩn, vi-rút, động thực vật ký sinh và nấm) trong thực phẩm được gọi là nguy hại sinh học.
- Thực phẩm bị nhiễm vi khuẩn nguy hại (*gây bệnh*) thường không có vẻ như bị nhiễm khuẩn; không có sự thay đổi về hình dáng, hương vị hoặc mùi vị.
- Trong điều kiện thuận lợi, số lượng vi khuẩn trong thực phẩm có thể tăng gấp đôi mỗi 20 đến 30 phút.
- Có bốn giai đoạn phát triển vi khuẩn: **chậm, tăng trưởng, cân bằng** và **chết**.
- Vi khuẩn phát triển nhanh nhất trong **giai đoạn tăng trưởng**.
- Sáu nhân tố ảnh hưởng đến sự phát triển của vi khuẩn: **Food, Acidity, Temperature, Time, Oxygen and Moisture** (FATTOM - Thực phẩm, Axít, Nhiệt độ, Thời gian, Ôxy và Độ ẩm).
- Vi-rút không thể sinh sôi trong thực phẩm. Tuy nhiên, vi-rút có thể được truyền sang người nếu họ tiếp xúc với thực phẩm.
- Viêm gan A và norovirus (nhóm vi-rút gây bệnh tiêu chảy, nôn mửa và đau bụng) là hai loại vi-rút truyền qua đường thực phẩm phổ biến. Những loại vi-rút này được truyền khi một người ăn thức ăn hoặc uống nước bị nhiễm bẩn với phân của người bị nhiễm khuẩn. Rửa tay đúng cách sau khi đi vệ sinh có thể ngăn chặn sự lây truyền.
- *Trichinella spiralis*, gây giun xoắn, là loài động vật ký sinh lây qua đường thực phẩm thường có trong thịt heo nấu chưa chín. Để ngăn chặn giun xoắn, nấu thịt heo đến 150°F trong 15 giây.
- *Anisakis simplex* là loài động vật ký sinh lây qua đường thực phẩm thường có trong cá biển.
- *Salmonella enteritidis* là vi khuẩn thường có trong thịt gia cầm sống và trứng sống.

- Chúng ta có thể kiểm soát sự phát triển của vi sinh vật *Clostridium perfringens* bằng cách **làm nguội nhanh, hâm nóng nhanh** và **tránh chuẩn bị thức ăn trước**.
- *Staphylococcus aureus* là vi khuẩn thường có trong người khỏe mạnh.
- Nhiễm khuẩn cầu chùm từ thức ăn là nguyên nhân phổ biến của bệnh lây qua đường thực phẩm do *Staphylococcus aureus* gây ra, nhiễm khuẩn cầu chùm có thể được ngăn chặn bằng hình thức vệ sinh cá nhân tốt và tránh tiếp xúc bằng tay trần với thức ăn nấu sẵn.
- Những nhân viên trong ngành thực phẩm mắc bệnh có thể lây truyền bằng cách tiếp xúc với thực phẩm hoặc qua thực phẩm không nên làm việc cho đến khi hoàn toàn bình phục.
- Thịt xay (ví dụ thịt bò băm viên) phải được nấu chín đến nhiệt độ tối thiểu là 158°F để loại bỏ *E. coli* 0157:H7.
- *Clostridium botulinum* là vi khuẩn gây ngộ độc thịt. Căn bệnh này liên quan đến đồ hộp đóng tại nhà, cá hun khói, tỏi trong dầu và bất kỳ thực phẩm nào trong môi trường kỵ khí (không có không khí).
- Nhiễm độc *Scombroid* xảy ra do ăn một loại cá nhất định với hàm lượng histamine cao (như cá ngừ, cá thu, cá nục, cá mahi, cá biển xanh) do thời gian và nhiệt độ quá mức.
- Phải rửa tay thật kỹ sau bất kỳ hoạt động nào có thể đã bị nhiễm bẩn. Ví dụ như phải rửa sạch tay trước khi bắt đầu làm việc và sau khi xử lý thực phẩm tươi sống, đi vệ sinh, ho, hắt hơi, hút thuốc, ăn, uống và gãi.
- Bộ Luật Y Tế Thành phố New York quy định rằng bồn rửa tay phải trong phạm vi 25 feet với mọi khu vực chuẩn bị thực phẩm và trong hoặc gần các nhà vệ sinh.
- Bồn rửa tay phải có xà phòng, nước nóng và lạnh, khăn lau sử dụng một lần hoặc máy hong khô tay và biển báo "Wash Hands" (Rửa sạch tay).
- Bộ Luật Y Tế Thành phố New York quy định rằng tất cả các nhân viên trong ngành thực phẩm phải cột tóc gọn gàng, tạp dề và áo khoác ngoài sạch sẽ, không đeo nữ trang trên cánh tay và bàn tay (trừ nhẫn cưới và vòng y tế). Nhân viên ngành thực phẩm cũng nên tránh trang điểm.

Ngày 3 Xem xét

- Có ba biện pháp rã đông thực phẩm có thể chấp nhận: bỏ thực phẩm vào tủ lạnh, đặt thực phẩm dưới nước lạnh đang chảy, hoặc rã đông thực phẩm trong lò vi ba và nấu liên tục sau đó.
- Nhiễm bẩn chéo xảy ra khi vi khuẩn từ thực phẩm tươi sống vào thực phẩm nấu chín hoặc nấu sẵn.
- Thịt gia cầm, thịt nhồi và nhân nhồi phải được nấu chín đến nhiệt độ bên trong là 165°F.
- Thịt xay và các thực phẩm có thịt xay phải được nấu chín đến nhiệt độ bên trong là 158°F.
- Thịt heo phải được nấu chín đến nhiệt độ bên trong là 150°F.
- Trứng sống có vỏ phải được nấu chín đến nhiệt độ tối thiểu là 145°F.
- Cá, động vật có vỏ cứng, thịt bò, thịt cừu và tất cả các loại thịt khác phải được nấu chín đến nhiệt độ tối thiểu là 140°F.
- Tất cả các thực phẩm nóng được bảo quản trong đồ đựng giữ nóng phải được bảo quản ở 140°F hoặc cao hơn.
- Các cách làm nguội thực phẩm có hiệu quả bao gồm: nhúng thực phẩm vào chậu nước đá và thỉnh thoảng khuấy lên; cho thực phẩm vào sâu từ 1 đến 2 inch trong thùng làm nguội sâu 4 inch; sử dụng máy làm lạnh nhanh; và cắt thực phẩm cứng thành các miếng nhỏ (mỗi miếng bằng hoặc dưới 6 lb.).
- Thực phẩm nóng được cho vào tủ lạnh để làm nguội phải được bao bọc chỉ sau khi thực phẩm đã hoàn toàn nguội dưới 41°F.
- Thực phẩm đã nấu trước đó và làm lạnh sẽ được sử dụng trong đồ đựng giữ nóng phải được hâm lại nhanh chóng đến 165°F bằng bếp hoặc lò. *Không bao giờ sử dụng đồ đựng giữ nóng để hâm nóng thực phẩm.*
- Không bao giờ sử dụng tay trần khi làm việc với thực phẩm nấu sẵn. Luôn đeo **găng tay sạch và vệ sinh**, hoặc sử dụng **kep, xẻng làm bếp, giấy deli hoặc thìa làm bếp**.
- Khi sử dụng găng tay dùng một lần, thay găng tay thường xuyên để không làm nhiễm bẩn thực phẩm.
- Giữa khu vực nấu ăn (liên quan đến thực phẩm) và bồn rửa nôi/chén đĩa phải có hệ thống ngắt không khí

- Máy Ngắt Không Khí Chân Không (Atmospheric Vacuum Breakers, AVB) phải được lắp vào bất kỳ thiết bị nào có kết nối trực tiếp với nguồn nước uống được. Ví dụ bao gồm máy làm đá, máy pha cà-phê và máy rửa chén.
- Có thể ngăn chặn việc kết nối chéo bằng cách lắp thiết bị ngắt chân không nối ống mềm.
- Tất cả các máy nước nóng đun bằng ga phải do thợ ống nước được cấp phép lắp đặt và phải được theo dõi tình trạng thông gió ngược chiều.
- Theo luật pháp Thành phố New York, việc đổ dầu mỡ vào trong bất kỳ bồn rửa nào không có bộ chặn dầu mỡ thích hợp là bất hợp pháp.

Ngày 4 Xem xét

- Trình tự rửa chén bằng tay thích hợp là *rửa, dội nước, khử trùng và hong khô*.
- Giữa mỗi lần sử dụng, tấm thớt phải được *rửa sạch, dội nước và khử trùng*.
- Để khử trùng bằng nước nóng, ngâm vật dụng làm bếp vào trong nước **170°F** trong vòng ít nhất 30 giây.
- Để chuẩn bị dung dịch khử trùng gốc chlorine 50 PPM, cho ½ ounce chất tẩy vào 1 gallon nước.
- Dung dịch khử trùng 50 PPM được sử dụng để ngâm vật dụng làm bếp trong vòng ít nhất 1 phút.
- Để chuẩn bị dung dịch khử trùng gốc chlorine 100 PPM, cho một ounce chất tẩy vào 1 gallon nước.
- Dung dịch khử trùng 100 PPM thường được sử dụng để lau chùi, phun xịt hoặc rót.
- Khăn lau phải được bảo quản trong dung dịch khử trùng 50 PPM.
- Trong khi khử trùng bằng hóa chất, dung dịch hóa chất phải được kiểm tra bằng bộ dụng cụ kiểm tra.
- Nhà vệ sinh dành cho khách phải được cung cấp khi có từ 20 chỗ trở lên trong khu vực ăn uống của cơ sở phục vụ thực phẩm.
- Ba chiến lược Kiểm Soát Loài Gây Hại Kết Hợp quan trọng là: *bỏ đói chúng, đuổi chúng đi và tiêu hủy chúng*.
- Khi không có thức ăn dành cho chuột trong nhà hàng, chúng sẽ bỏ đi.
- Ta biết rằng chuột vào tòa nhà qua các lỗ hổng chỉ nhỏ bằng một đồng hai mươi lăm xu.
- Sự hiện diện của phân chuột còn mới trong cơ sở phục vụ thực phẩm là sự vi phạm nghiêm trọng.
- Thuốc trừ sâu và thuốc diệt loài gặm nhấm chỉ có thể do nhân viên diệt côn trùng có giấy phép sử dụng trong nhà hàng.
- Phương pháp loại bỏ ruồi và gián tốt nhất khỏi cơ sở là hình thức vệ sinh và khử trùng thích hợp.

Ngày 5 Xem xét

- **HACCP** nghĩa là **Hazard Analysis and Critical Control Point** (Hệ Thống Phân Tích Mối Nguy và Kiểm Soát Điểm Tới Hạn).
- HACCP là hệ thống an toàn thực phẩm để kiểm soát sự phát triển của các loài vi sinh vật nguy hại.
- Bảy nguyên tắc của HACCP là: *nhận biết mối nguy hại, xác định Kiểm Soát Điểm Tới Hạn (Critical Control Points, CCP), đề ra các giới hạn tới hạn, theo dõi CCP, thực hiện biện pháp khắc phục, kiểm tra hệ thống hoạt động và lưu hồ sơ.*
- CCP là bất kỳ điểm nào trong luồng thực phẩm mà phải thực hiện biện pháp để loại bỏ mối nguy hại.
- Nếu thực phẩm có khả năng nguy hiểm được để trong Vùng Nhiệt Độ Nguy Hiểm trong hơn 2 giờ, thì thực phẩm không còn an toàn và phải được loại bỏ.
- Mỗi khi chuẩn bị món rau trộn nguội như cá ngừ, thông lệ tốt nhất là làm lạnh trước các thành phần.
- Chất béo chuyển hóa nhân tạo làm tăng LDL (cholesterol "xấu"), gây bệnh tim.
- Chất béo chuyển hóa nhân tạo không được phép sử dụng trong tất cả các thực phẩm trong nhà hàng.
- Để cải thiện sự an toàn, đảm bảo thực phẩm và thông lệ làm việc chung, thường xuyên tiến hành tự đánh giá các hoạt động thực phẩm.
- Thương tổn phổ biến nhất trong các nhân viên nhà hàng ở nơi làm việc là **trượt chân, vấp, ngã, đứt tay, vết rách, bong, căng cơ, bong gân và điện giật.**
- Để tránh trượt chân, vấp và ngã, nhân viên ngành thực phẩm phải mang giày chống trượt.