

फूड हैंडलरों के लिए सुरक्षित फूड हैंडलिंग और स्वच्छता पुस्तिका




FOOD SAFETY AND STANDARDS
AUTHORITY OF INDIA

Inspiring Trust, Assuring Safe & Nutritious Food

FDA Bhavan, Kotla Road, New Delhi - 110 002 | Tele.: +91 011 2322 0995

Connect with FSSAI

SMS
98 6868 6868

FSSAI

WhatsApp
98 6868 6868

compliance@fssai.gov.in

@fssaiindia

Toll-Free No.
18 0011 2100

FSSAI

www.fssai.gov.in



Safe & Nutritious Food
A Shared Responsibility

www.snfportal.in

प्रस्तावना

यह पुस्तिका खान पान सेवा व्यापार से जुड़े लोगों के लिए है आप संभवतः अपने ग्राहकों के लिए होटलो, ढाबों, रेस्तोरॉ, मिड डे मील की रसोइयों में खाना बनाते होंगे प आप निश्चित ही खादिष्ट खाना बनाते है पर यह भी सुनिश्चित करें की वह खाना स्वस्थ के लिए सुरक्षित है एफ एस एस ए आई ने खाद्य व्यापार में खाने की सुरक्षित हैंडलिंग सुनिश्चित करने के लिए मानक तय किये है ग्राहकों को साफ और सुरक्षित भोजन परोसा जाये इसलिए प्रत्येक खाद्य व्यापार को इन नियमों का पालन करना आवश्यक है

सुरक्षित भोजन का अर्थ है की परोसे गए भोजन में ऐसा कोई तत्व जैसे की कांच के कण, बाल हानिकारक रसायन, कीटाणु, इत्यादि न हो
कीटाणुओं को हम सामान्य आँखों से नहीं देख सकते, परन्तु भोजन में इनकी मौजूदगी उससे जहरीला और खाने के लिए हानिकारक बना देती है बीमारी के लक्षण ऐसे हो सकते है

- जीम चलना अथवा ठीक मेहसूस न करना
- उलटी आना
- सर दर्द
- पसीना आना और बार बार शौचालय जाना
- चक्कर आना
- कपकपी होना

खाने बनाने वाले सभी व्यक्तियों को खाने की सुरक्षा एव स्वच्छता बनाये रखने के लिए, व्यक्तिगत स्वच्छता रखना जरूरी है यह पुस्तिका खान-पान सेवा व्यापार से जुड़े लोगो को साफ सफाई और खाने की सुरक्षित हैंडलिंग के लिए साधारण और क्रमिक रूप से तैयार की गई है

विशय-सूची

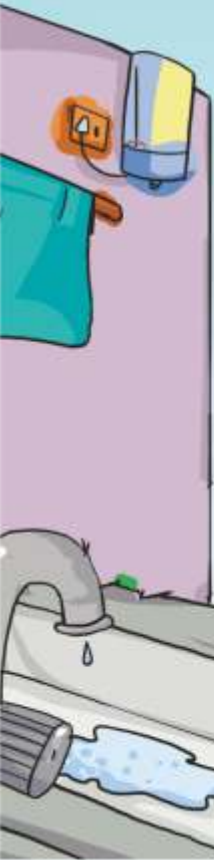
- १ व्यक्तिगत साफ सफाई
- २ स्तन और सुविधाएं
- ३ खाद्य पदार्थ की सुरक्षित हैंडलिंग
 - प्राप्ति
 - भण्डारण
 - हैंडलिंग
 - परिवहन
- ४ सफाई और स्वच्छता
- ५ कीट नियंत्रण

व्यक्तिगत साफ सफाई

— काम पर जाने से पहले



- ▲ दाँत साफ करें
- ▲ नियमित रूप से नहाएँ
- ▲ बाल और दाढ़ी छांट कर रखें
- ▲ नाखून काट कर रखें। साफ कपड़े पहनें
- ▲ सभी घावों पर जारोधी (वाटर प्रूफ) पट्टी बाँधें



— क्या ना करें **X**

- ▲ बीमार होने पर खाने को हैंडल ना करें
- ▲ नाक, मुहासे को उंगलीसे ना छुए या खुजली ना करें
- ▲ लम्बे नाखून ना रखें एवं उन पर पालिश ना लगायें
- ▲ गंदे कपड़े ना पहनें
- ▲ फूड हैंडलिंग के समय गहने, घड़ी आदि ना पहनें





— रसोई में जाने से पहले

- ▲ अपनी व्यक्तिगत चीजे दूर रखें
- ▲ एप्रन, दस्ताने पहनें और सर को ढंके
- ▲ हाथ धोये
- ▲ साफ एवं बंद जूते पहने

हाथ कब-कब धोएँ



जानवरों को छूने के बाद



पैसे छूने के बाद



खाँसने, छींकने, नाक साफ करने के बाद



शौचालय जाने के बाद



बीमार आदमी से मिलने के बाद



कूड़ेदान को छूएँ के बाद

नोट करें- स्कूल में भी बच्चों को खाना खाने से पहले हाथ धोने को कहें

हाथ कैसे धोएँ



1 हाथ में साफ पानी और साबुन ले



2 हाथों को एक साथ मलें



3 हथेलियों को एक साथ मलें



4 उँगलियों को साथ में मलें



5 दोनों हाथ के अंगूठों को मलें



6 उँगलियों के ऊपरी हिस्सों को मलें



7 साफ पानी से धोये



8 साफ तौलिये से पोंछें

हाथ धोने की सुविधा

अचल

साबुन



हाथ धोने के लिए सिंक



साफ तौलिया



कचरे का डिब्बा

हाथ धोने की सुविधा

चल अथवा अस्थायी



साफ पानी

साबुन

Soap

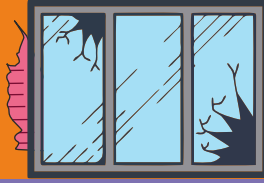
साफ तौलिया

बालटी

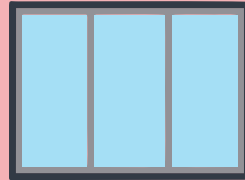
खाद्य परिसर में



खाना बनाए की जगह को साफ रखें और उसका रख-रखाव अच्छी तरह करें



दीवारे सपाट, हलके रंग के साफ करने में आसान और सीलन मुक्त हों



छत और दीवारें साफ रखें।

खिड़कियों पर ना टूटने वाले कांच और जाली लगाएं

खाद्य परिसर में



दरवाजों पर एयर फिल्टर व एयर कर्टेन लगे हों।



छत से तार बिजली की कोई फिटिंग लटकती ना रहे



खाना बनाने की जगह पर हाथ धोने की उचित सुविधा हों

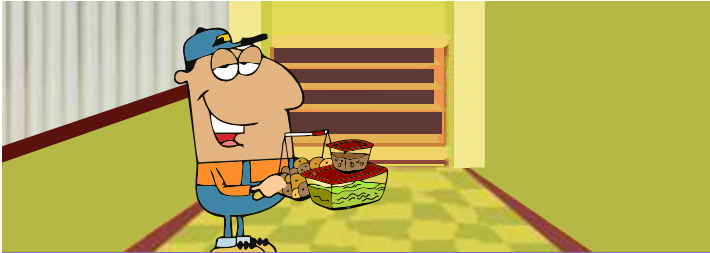


खाना बनाने की जगह में पैर चलित ढक्कनदार कूड़ेदान का उपयोग करें

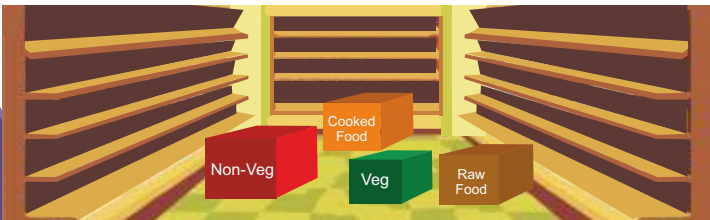
खाना प्राप्त करना



खाद्य प्राप्त करने की जगह को साफ और स्वच्छ रखें



खाद्य साफ और स्वच्छ बर्तनों में ही ले



मासाहारी और शाकाहारी खाना अलग-अलग बर्तनों और समय पर ले

खाद्य (खाने का) भंडारण



भंडारण कक्ष को साफ और रोशन रखें



कच्चे माल एवं तैयार भोजन को अलग-अलग भंडारित करें।



फीफो और फेफो का पालन करें



सबसे पहले प्रकाश के भोजन को फर्श से सीमा (ऊपर) कर रखें

नोट - फीफो - फर्स्ट इन फर्स्ट आउट - पहले लायी गयी सामग्रियों का पहले इस्तेमाल करें
फीफो - फर्स्ट एक्सापॉजर्ड फर्स्ट आउट - पहले खराब हुई सामग्रियों को पहले हटाए

फूड हैंडलिंग



निम्नलिखित के लिए अलग चाकू, काटने के बोर्ड का प्रयोग करें-
शाकाहार और मांसाहार, कच्ची और पकी सामग्रियाँ



- १ खाना बनाने की जगह साफ रखें और अच्छी रखरखाव करें
- २ भोजन की तैयारी करते समय कीटनाशकों को स्प्रे ना करें
- ३ दीवारें सफाई, हलके रंग, सीलन मुक्त और साफ करने में आसान होनी चाहिए रसोई की दीवारों और छत से पपड़ी इत्यादि ना गिरती हो
- ४ खाना बनाने की जगह मकड़ी के जालो से मुक्त हो
- ५ खिड़कियों पर मजबूत कांच और जालियाँ लगी हो
- ६ कर्मचारियों को साफ पोशाक, हेडगियर (कैप) पहननी चाहिए और भोजन को छूने से पहले हाथ धोना चाहिए स्टाफ को व्यक्तिगत स्वच्छता बनाये रखना चाहिए
- ७ सुनिश्चित करें की सभी उपकरण अचे से काम करें
- ८ छत से कोई तार फिटिंग लटकती नहीं होनी चाहिए
- ९ खाने बनने की जगह में उचित हाथ धोने की सुविधा होनी चाहिए
- १० खाने की तैयारी के क्षेत्र में, पेडल और कवर वाले कचरे के डिब्बों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए



बने हुए भोजन को खुले में धूप और धूल में न रखें एवं जानवरों से दूर रखें ।

परिवहन



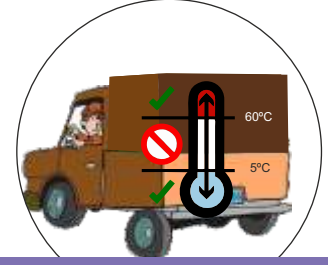
पके/तैयार/प्रसंस्कृत खाद्य ले जाने वाला वाहन साफ रखें ।



खाद्य उत्पाद ले जाने वाले वाहन में और कोई सामान न रखें।



भोजन का परिवहन उसके बनाने के दो घंटों के अंदर कर दिया जाए।



गर्म परोसे जाने वाले खाने में सूक्ष्म जीवाणु बनने से रोकने के लिए उसे कम से कम 60° तापमान पर रखें। ठंडे परोसे जाने वाले खाने में रोगजनक कीटाणु न बनने देने के लिए उसे 5° से कम तापमान पर रखें।

भोजन के ढक्के बर्तनों को खाना परोसने से पहले न खोलें। खाद्य सामग्री को संदूषित होने से बचाने के लिए उसका परिवहन करने और उसे परोसने के साधन और अथवा बर्तन गैर-आविषालु हों, उन्हें साफ और अच्छी हालत में रखें।



ख़ाद्य परिसर

8



1. भोजन की तैयारी क्षेत्र को साफ रखें और अच्छी तरह बनाए रखा जाना चाहिए
2. भोजन की तैयारी करते समय कीटनाशकों को स्प्रे न करें
3. दीवार चिकनी, हल्के रंग, गैर-शोषक और साफ करने में आसान होना चाहिए। रसोईघर के क्षेत्र में दीवारों से कोई रंगभेद नहीं होना चाहिए।
4. छत और दीवारों को साफ रखा जाना चाहिए।
5. खिड़कियों को ढककर सबूत ग्लास और एक तार जाल के साथ कवर किया जाना चाहिए।
6. कर्मचारियों को साफ वर्दी, हेडगियर कैप पहनानी चाहिए और भोजन को संभालने से पहले हाथ धोना चाहिए। स्टाफ को व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना चाहिए
7. सभी उपकरण अच्छी तरह से बनाए रखा जाना चाहिए
8. छत से लटका हुआ कोई तार / विद्युत फिटिंग नहीं होनी चाहिए
9. ख़ाद्य तैयारी क्षेत्र में उचित हाथ धोने की सुविधा होनी चाहिए
10. ख़ाद्य संचालन वाले पेडल के साथ कचरा डिब्बों का इस्तेमाल ख़ाद्य तैयारी क्षेत्र में किया जाना चाहिए। ये कचरा डिब्बे रिक्त किया जाना चाहिए और नियमित रूप से साफ किया जाना चाहिए।

धुलाई और स्वच्छता



गरम खाने को ६३ डिग्री तापमान से ऊपर और ठण्डे खाने को ५ डिग्री तापमान से नीचे रखें।

सर्विंग एरिया और बर्तनो को साफ और सैनीटाईज्ड रखें



रसोई का फर्श और स्लैब प्रतिदिन धोएँ।
संदूषण रोकने के लिए सभी सतहें सपाट हों।



नालियों को जाली से ढके और उचित सफाई करें

धुलाई और स्वच्छता



धुलाई से पहले बर्तनो पर लगे खाने के कण हटाने के लिए उन्हें खुरचें और साफ पानी से खंगालें



चिपके खाना हटाने के लिए साबेन के घोल का प्रयोग करें



साबुन घोल छुड़ाने के लिए साफ पानी से खंगालें



बर्तनो को हवा में सुखायें



कूड़े को ढक्कनदार धारकों में रखें और स्थानीय नियमों एवं विनियमों के अनुसार उससे नियमित अंतराल पर हटाएँ।

कीटनाशी (पेस्ट) नियंत्रण

पेस्ट नियंत्रण पेस्ट कण्ट्रोल कराये पेस्ट नियंत्रण के लिए चौतरफा करवाई करें



उन्हें न आने दें



उनके लिए भोजन न रहने दें



उनके छिपने की जगह न रहने दें



उन्हें नष्ट कर दें

fssai
लाइसेंस संख्या

(कृपया लाइसेंस संख्या यहाँ लिखें)

रेस्टोरेंट

हमारे साथ आये सुरक्षित आहार पाए

यहाँ इन आवश्यक एवं सरल नियमों का पालन किया जाता है

स्वच्छता के नियम	स्वच्छता के नियम
<p>1 परिसर को साफ रखें और नियमित कीट नियंत्रण का प्रबंध करें</p>	<p>7 साग वस्त्रधोवक पहनें</p>
<p>2 भोजन बनाने में पीने योग्ये पानी का प्रयोग करें</p>	<p>8 हमेशा साफ हाथों से भोजन स्पर्श करें हाथों को भोजन के बाद, शौचालय इस्तेमाल करने के बाद, छींकने, खांसने के बाद अवश्य धोये</p>
<p>3 भोजन पूरी तरह पकाए, गर्म भोजन को 60 डिग्री सेल्सियस तापमान के ऊपर एवं ठंडे भोजन को 4 डिग्री सेल्सियस तापमान के नीचे रखें</p>	<p>9 घावधोट को खुला ना रखें उन पर जलरोधी (वाटर प्रूफ) पट्टी लगा कर रखें</p>
<p>4 कचरे एवं पके हुए भोजन को अलग-अलग बर्तन में रखें</p>	<p>10 बीमार होने पर खाना ना करें</p>
<p>5 ठंडे भोजन को 4 डिग्री सेल्सियस तापमान के नीचे रखें एवं फ्रोजेन उत्पादों को -9C डिग्री सेल्सियस से नीचे के तापमान पर रखें</p>	<p>11 सतह एवं बर्तनों को पोछने के लिए हमेशा साफ एवं अलग कपड़ों का इस्तेमाल करें</p>
<p>6 कचरे एवं पके हुए भोजन के लिए अलग चाकू, चोपिंग बोर्ड इत्यादि का इस्तेमाल करें</p>	<p>12 भोजन अपशिष्ट पैसे हिलके जमीन पर गिरा हुआ इत्यादि के लिए अलग एवं ठके हुए क्यूेदान का इस्तेमाल करें</p>

शिकायत हेतु

सुझाव हेतु

टोल फ्री
1800 112 100
एस एम एस व स्टैंडार्ड्स अप्प
9868686868

(कंपनी का नाम)
(संपर्क विवरण)

नक्काल कार्याग्री के लिए एक एस इट आई लाइसेंस नंबर पर संकेत करें



Download FSSAI APP
or Logon to <https://foodlicensing.fssai.gov.in/cmsweb>

हमारे साथ जुड़े
① Food Safety and Standards Authority of India
② fssaimdia