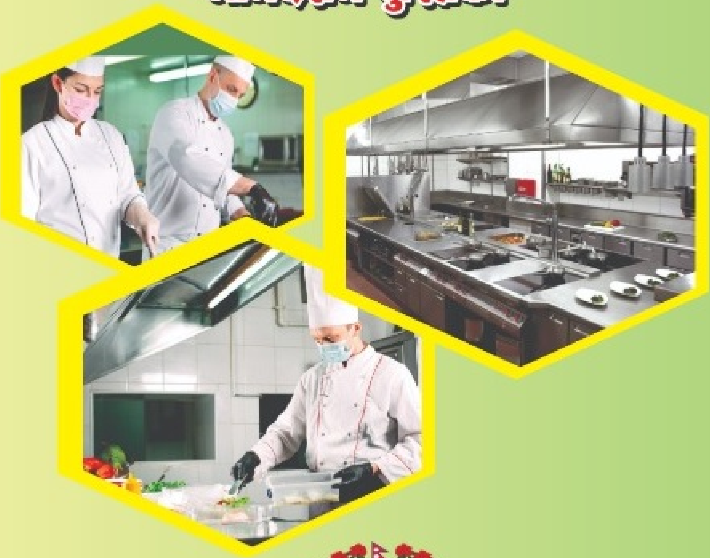
होटल तथा रेष्टुरेन्टहरूमा खाद्य स्वच्छताका लागि मार्गदर्शन पुस्तिका



नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय

विराटनगर, मोरङ

होटल तथा रेष्टुरेन्टहरुमा खाद्य स्वच्छताका लागि मार्गदर्शन पुस्तिका

नेपाल सरकार

कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय

बिराटनगर, मोरङ्ग

प्राक्कथन

कोडेक्स एलिमेन्टेरियस कमिसनका अनुसार खाद्य पदार्थ यदि स्वच्छ (Safe) छैन भने उक्त पदार्थ खाद्य पदार्थ होइन । त्यसैले खाद्य पदार्थ हुनको लागि स्वच्छता सबैभन्दा महत्वपूर्ण मापदण्ड हो । खाद्य पदार्थको परिलक्षित प्रयोग गर्दा मानव स्वास्थ्यमा कुनै पनि किसिमको नकारात्मक असर नहुने प्रतिबद्धता नै खाद्य स्वच्छता हो । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार अस्वच्छ खानेकुरा खानाले झाडापखाला देखि क्यान्सरसम्म गरी २०० भन्दा बढी किसिमका रोगहरु लाग्दछन् । त्यसैगरी प्रत्येक १० व्यक्ति मध्ये १ व्यक्ति अस्वच्छ खानेकुरा खानाले बिरामी परिरहेका हुन्छन् भने अस्वच्छ खानेकुराको कारण वार्षिक करिब ४ लाख २० हजार मानिसको मृत्यु भइरहेको हुन्छ । अस्वच्छ खानाका कारणले हुने रोगहरुले सबैभन्दा धेरै असर बालबालिका, बृद्ध, गर्भवती महिला र रोग प्रतिरोधक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरुलाई गरेको पाइन्छ । अस्वच्छ खानेकुराका कारणले लाग्ने रोगको उपचारमा धेरै धनराशीको खर्च भइरहेको हुन्छ भने यसको असर अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारमा पनि पर्दछ । त्यसैले खाद्य स्वच्छता सबै राष्ट्रका लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण विषय हो ।

खाद्य स्वच्छता सबैको सरोकारको विषय हो । यसको सुनिश्चितता गर्नका लागि किसान, उद्योगी, वितरक, पसल सन्चालक, खाना तयार गर्ने व्यक्ति, उपभोक्ता लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालाहरुको सहकार्य आवश्यक हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्नु पर्दा खाद्य स्वच्छताका लागि "आलीदेखि थालीसम्म" अथवा "गोठदेखि ओठसम्म" का सबै सरोकारवालाहरुको महत्वपूर्ण भुमिका रहन्छ । यसै सामुहिक सरोकारको विषयलाई महत्व दिँदै जुन ७, २०२१ मा आजको स्वच्छ भोजन, भोलीको स्वच्छ जिवन भन्ने थिमका साथ तेश्रो विश्व खाद्य स्वच्छता दिवस मनाईँदैछ ।

खाद्य पदार्थहरुमा स्वच्छता नियमन गर्नका लागि नेपालमा खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग र यस अन्तरगत विभिन्न कार्यालयहरुको स्थापना भएको हो । यसै विभागको पहलमा २४ जेठ, २०७८ तदनुसार जुन ७, २०२१ गतेका दिन विभिन्न कार्यक्रमहरुका साथ तेह्रौं राष्ट्रिय खाद्य स्वच्छता दिवस मनाईँदैछ । यसै क्रममा विभाग मातहत रहि प्रदेश नं. १ का १४ वटा जिल्लामा खाद्य स्वच्छता नियमन गर्ने यस खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय, बिराटनगरले पनि खाद्य स्वच्छता दिवस मनाउने कार्यक्रम रहेको छ । सोही क्रममा होटेल, रेष्टुरेन्ट, भोजनालय लगायतका खाद्य व्यवसायहरुमा खाद्य स्वच्छता कायम राख्नका लागि उपयोगी हुने उद्देश्यले यो मार्गदर्शन पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

कोभिड-१९ महामारीका कारण उत्पन्न विषम परिस्थिले सम्पूर्ण व्यवसायहरुलाई असर गरेको छ । खाद्य व्यवसायहरुको क्षेत्रमा होटल तथा रेष्टुरेन्ट व्यवसायमा सबैभन्दा बढी असर परेको छ । आम उपभोक्ताहरु होटल तथा रेष्टुरेन्टहरुमा तयार गरिएका खानेकुराहरु खान छोडिरहेका छन् । यस्तो स्थितिमा यस किसिमका व्यवसायहरु प्रति आम उपभोक्ताको विश्वास बढाउनका लागि खाद्य स्वच्छताको प्रत्याभूति दिलाउन आवश्यक हुन्छ । सोही प्रयोजनका लागि उपयोगी हुने उद्देश्यले "खाद्य स्वच्छताको आधारमा होटेल रेष्टुरेन्ट स्तरीकरण गर्ने सम्बन्धी निर्देशिका, २०७४" का स्तरीकरण चेकलिस्टहरुका आधारमा यो पुस्तिका तयार गरिएको छ ।

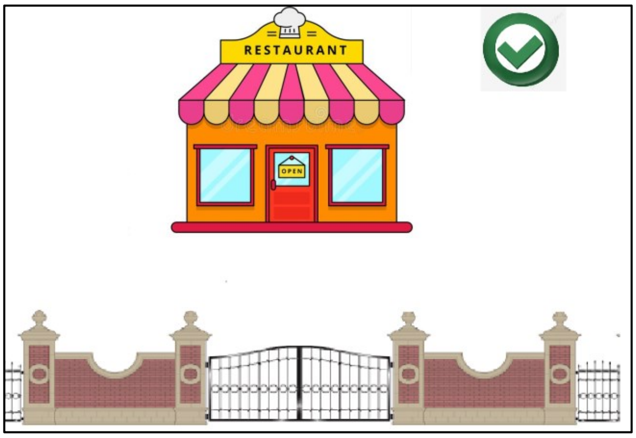
अन्त्यमा, यस पुस्तिका तयार गर्नका लागि सहयोग गर्नुहुने सम्पूर्ण यस कार्यालय तथा डिभिजन कार्यालयका कर्मचारीहरुलाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । साथै निरन्तर रुपमा मार्गनिर्देशन तथा सहयोग गर्नुहुने खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागका महानिर्देशकज्यु, उपमहानिर्देशकज्यु, बरिष्ठ खाद्य अनुसन्धान अधिकृतज्युहरु प्रति हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछु ।

(जेठ, २०७८)

राज कुमार रिजाल
कार्यालय प्रमुख

होटल तथा रेष्टुरेन्टहरुमा खाद्य स्वच्छता कायम गर्नका लागि मार्गदर्शनहरु

१. बाहिरि परिधि सफा तथा फोहरमुक्त भएको हुनुपर्दछ । होटल रेष्टुरेण्टमा खाद्य स्वच्छता कायम गर्न वरपरको भाग स्वच्छ र सफा हुने स्थान छनौट गर्नु पर्दछ । वरपर पानी नजम्ने ठाँउ हुनु पर्दछ । निस्कासित फोहर व्यवस्थित गर्न सकिने ठाँउ हुनुपर्दछ । त्यसैगरी धुलो नउड्ने (जस्तै ढलान/ब्लक) व्यवस्था गर्नुपर्दछ र कम्पाउण्ड भित्र जनावरहरुको प्रवेश नहुने गरी व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।



२. भुई, भित्ता र सिलिङ् नसोस्ने, सजिलै सफा गर्न सकिने किसिमले बनाईएको र तिनिहरु ठिक अवस्थामा रहेको हुनुपर्दछ । भुई, भित्ता र सिलिङ्गको सरसफाईको उचित व्यवस्थापन नहुँदा यसको माध्यमबाट खाद्य पदार्थ अस्वच्छ हुनसक्छ ।

भुई सजिलै सफा गर्न सकिने (जस्तैः टायल, चिल्लो प्लाष्टर) तथा पानी नजम्ने हुनुपर्दछ । भित्ता पनि सजिलै सफा गर्न सकिने हुनुपर्दछ । यसैगरी सिलिङ्ग धुलो, जालि, वाफ नजम्ने, सफा गर्न सजिलो हुने हुनुपर्दछ । साथै टुटफुट नभएको तथा नियमित मर्मतसंभार भई ठिक अवस्थामा रहेको हुनुपर्दछ ।

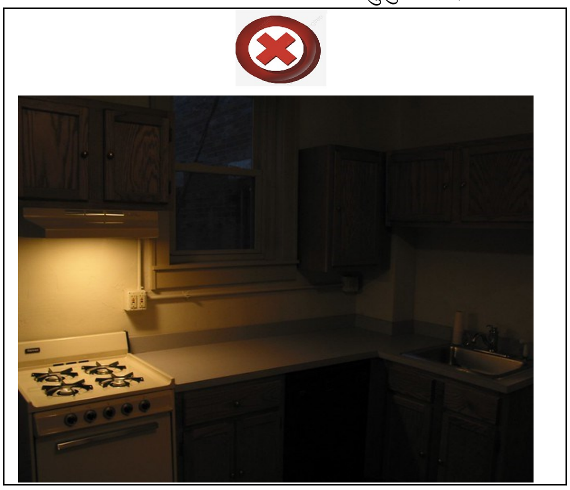
३. खाद्य वस्तुको सम्पर्कमा आउने स्थलहरु उपयुक्त सामग्री प्रयोग गरी निर्माण गरिएको हुनुपर्दछ । खाद्य पदार्थसँग प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउने सबै सतहहरु असल अवस्थामा, खप्ने र सजिलै सफा गर्न सकिने, संक्रमणहिन गर्न सकिने हुनु पर्दछ (जस्तैः स्टेनलेस स्टिलको टेवल, भाँडाकुडा, चक्कु आदि) ।

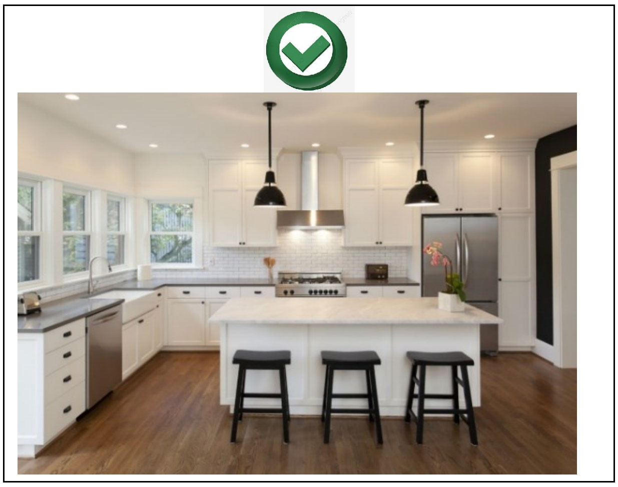
५. खाडल, नाली तथा चर्पीबाट बग्ने सबै फोहर पानीलाई राम्रोसँग ढल निकासको व्यवस्थित प्रणालीमा जोडिएको हुनुपर्दछ । फोहर हाल्ने खाडल, नाला, चर्पी जस्ताको राम्रो ब्यवस्थापन गर्न सकिएन भने बातावरण अस्वच्छ हुनुका साथै किरा, मुसा, झिङ्गा लगायतको कारणबाट खाद्य पदार्थ अस्वच्छ बनाउँदछ ।

काम गर्दाको अवस्थामा निस्कासित फोहर राख्ने स्थान, भाँडा, नाला, चर्पि आदिको नियमित सरसफाई गरि ठोस तथा तरल फोहरको वरपरको वातावरण स्वच्छ हुने गरी ब्यवस्थापन गर्नुपर्दछ । नालालाई फोहर सजिलै निकास हुने गरि ढल निकाश प्रणालिमा जोड्ने तथा नियमित सफागर्न मिल्ने गरी छोप्ने ब्यवस्था गर्नुपर्दछ ।

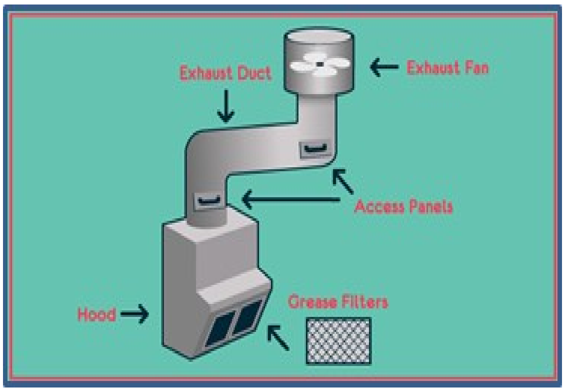
६. पानी आपूर्तीका पाईप तथा अन्य प्रयोगका पाईपहरु नचुहिने गरी जडान गरिएका र समय समयमा मर्मत गर्ने गरिएको हुनुपर्छ ।

७. खाना बनाउने ठाउँ, खाना खुवाउने ठाउँ तथा भण्डारण कोठामा प्राकृतिक वा कृत्रिम प्रकाशको पर्याप्त व्यवस्था गरिएको हुनुपर्दछ। खानेकुरा तयार गर्ने, छनौट गर्ने, केलाउने, काट्ने, अनावश्यक भाग हटाउने आदि कामका लागि पर्याप्त उज्यालोको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । यसै गरी तयार गर्ने स्थान तथा खाना खुवाउने स्थानको सरसफाई अवस्था समेत हेर्न सजिलो हुने गरी उज्यालो हुनु पर्दछ । भाँडाकुडा सफा गर्ने, सफा भएको वा नभएको जाँच गर्ने लगायत कामको लागि समेत पर्याप्त प्रकाश हुनु पर्दछ ।





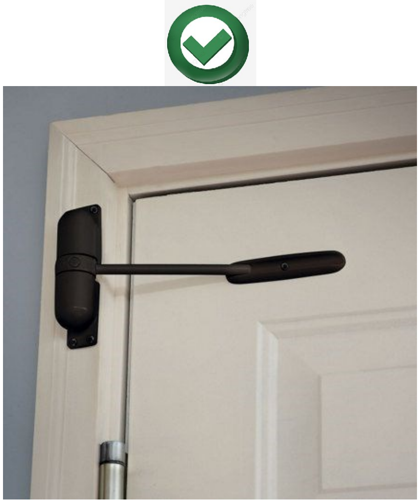
८. प्राकृतिक वा यान्त्रिक भेन्टिलेसनको पर्याप्त व्यवस्था गरिएको हुनुपर्दछ । प्रदुषित हावाले खाद्य पदार्थ अस्वच्छ बनाउनका साथै काम गर्ने बातावरण र मानिसलाई समेत समस्या हुन सक्छ । स्वच्छ हावाको पर्याप्त उपलव्धता का साथै काम गर्दा निस्कने वाफ, धुँवा आदि राम्ररी व्यवस्थापन हुने गरी आवश्यक मात्रामा भेण्टिलेसन राख्नुपर्दछ । हावाको प्रवाह स्वच्छ बाट अस्वच्छ तर्फ हुनुपर्दछ ।



९. चर्पीहरुको पर्याप्त व्यवस्था भएको र तिनिहरु सफा र टुटेफुटेको अवस्थामा नरहेको हुनुपर्दछ । महिला तथा पुरुषहरुको लागि पर्याप्त चर्पीको ब्यवस्था गर्नुपर्दछ । चर्पीको सरसफाई नियमित गरी सफा राख्नुपर्दछ ।चर्पी अस्वच्छ भएमा समग्र वातावरण नै अस्वच्छ हुने भएकोले बिशेष ध्यान दिनुपर्दछ । चर्पी टुटेफुटेको भएमा फोहर जम्ने, सरसफाई समेत नहुने भएकोले नियमित मर्मत गरी ठिक अवस्थामा राख्नुपर्दछ ।

१०. चर्पीहरु खानेकुरा राख्ने, बनाउने तथा खुवाउने कक्षसँग प्रत्यक्ष रुपमा जोडिने गरी नजिक नरहेको र आफैं लाग्ने ढोका भएको हुनुपर्दछ । खाद्य स्वच्छताका लागि चर्पी व्यवस्थापन महत्वपुर्ण हुन्छ । चर्पीको दुर्गन्ध तथा अस्वच्छताबाट खाना तयार गर्ने, राख्ने, खाने ठाउँलाई जोगाउनु पर्दछ । खानेकुरा तयार गर्ने, राख्ने, खुवाउने ठाँउ संग प्रत्यक्ष नजोडिने तथा छुट्टै हुनेगरी चर्पीको व्यवस्था गर्नु पर्दछ । साथै चर्पीको ढोका आफैं बन्द हुने गरि (स्प्रिङ्ग जस्तै) बनाउनु पर्दछ ।

चर्पीको ढोका खुल्ला रहेको तथा खाना पकाउने ठाउँबाट नजिक रहेको



आँफै बन्द हुने किसिमको ढोका रहेको र खाना पकाउने ठाउँबाट टाढा रहेको

११. चर्पीहरुमा तातो तथा चिसो पानीसहित हात धुने बेसिन, साबुन र हात सुख्खा बनाउने तथा हात धुने स्वस्थकर सुविधाहरु उपलब्ध रहेको हुनुपर्दछ ।

साबुन तथा ह्याण्ड वास (लिक्विड सोप)

हात धुने बेसिन

हात पुछनको लागि पेपर टावेल

हात सुख्खा बनाउने मेशिन

१२. ढाकिएका फोहोरमैला राख्ने भाँडाहरुलाई खानेकुराहरु तयार गर्ने ठाउँ तथा त्यसको परिसरबाट अलग्गै राख्ने पर्याप्त व्यवस्था भएको हुनुपर्दछ ।

फोहोरमैला राख्ने भाँडा (डस्टविन) को बिर्को नभएको र सो खाना तयार गर्ने परिसरमा राखिएको

फोहोरमैला ढाक्नको लागि बिर्को भएको डस्टविन (बिर्को खुट्टाले थिचेर खोल्न मिल्ने) प्रयोगभएको र उक्त डस्टविनलाई खाना तयार गर्ने परिसरमा नराखिएको

१३. फोहोरमैला राख्ने भाँडाहरु नियमित रुपमा खाली गरि सफा गरिएको हुनुपर्दछ ।

डस्टविन नियमित रुपमा खालि नगर्नाले फोहोरमैलाहरु डस्टविनमा भरिएर बाहिर झरेको

डस्टविन नियमित खाली गरिएको

डस्टविन खाली गरेपछी राम्रोसँग सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गरिएको

१४. कीट (हानिकारक जीव), चरा, मुसाहरूलाई भित्र प्रवेश गर्नबाट रोक्न खुला गरिने झ्याल तथा अन्य निष्क्रिय भेन्टिलेसनहरुलाई जालीले ढाकिएको हुनुपर्दछ ।

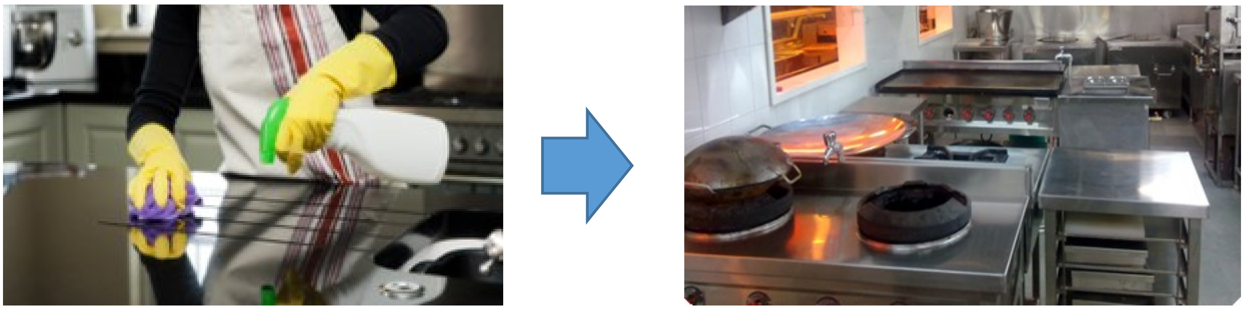
खाना पकाउने स्थान खुल्ला रहेको हुँदा किरा, चरा, मुसा सजिलै छिर्न सक्ने र सोबाट हुने सङ्क्रमणको जोखिम रहने

खाना पकाउने स्थानको झ्याल तथा अन्य भेन्टिलेसनहरुलाई उचित तवरले झाली लगाई ढाकिएकोले किरा, चरा आदिबाट हुने सङ्क्रमणको जोखिम नरहेको

भेन्टिलेसनहरुलाई ढाक्ने झालीको नमुनाहरु

१५. झ्याल तथा ढोकाहरु राम्रोसँग बन्द हुने र तिनीहरु कीट (हानिकारक जीव) हरु भित्र प्रवेश गर्न सक्ने छिद्र तथा दरारबाट मुक्त रहेको हुनुपर्दछ।

१६. खानेकुरा सम्पर्कमा आउने सम्पूर्ण उपकरण, भाँडावर्तन तथा सतहलाई खानामा प्रयोग गर्न सकिने जीवाणु नासक वस्तु (सेनीटाईजर) र तातो पानी प्रयोग गरी सरसफाई गरिएको हुनुपर्दछ ।



१७. सफाईका तीनवटा भिन्नभिन्नै उपकरणहरु प्रयोग गरिएको हुनुपर्दछ : क) खानेकुरा तयार गर्ने / बनाउने ठाउँका लागि ख) खानेकुरा पस्कने / बाँड्ने स्थानका लागि ग) आँगन र चर्पी लगायत अन्य ठाउँहरु

सफाईका उपकरणहरुमार्फत् एक स्थानबाट अर्को स्थानमा जिवाणुहरुको सङ्क्रमण हुन सक्ने भएकोले मुख्तया तीन स्थानहरुः खाना पकाउने ठाउँ, पस्कने/खुवाउने ठाउँ र अन्य ठाउँ (आँगन, चर्पी लगायत) मा सरसफाइका लागि बेग्ला-बेग्लै उपकरणहरुको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसरी बेग्ला-बेग्लै स्थानका लागि प्रयोग हुने उपकरणहरु स्थान अनुसार फरक-फरक रङ्गको समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१८. खानेकुराको देखभाल वा प्रवन्ध गर्ने सबै व्यक्तिहरुले उनीहरुका बाहिरी लुगा ढाकिने गरि सफा पोशाक/ एप्रोन लगाएको हुनुपर्दछ ।

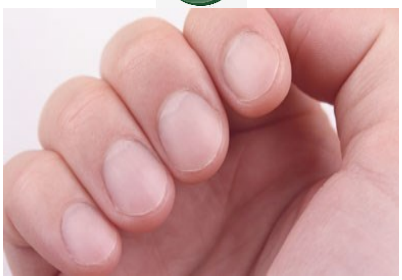
खाना तयार गर्ने मानिसले एप्रोन, पन्जा, हेयर क्याप नलगाई काम गरेको

खाना तयार गर्ने मानिसले एप्रोन, पन्जा, हेयर क्याप लगाएर काम गरेको

१९. खानेकुराको देखभाल वा प्रवन्ध गर्ने सबै व्यक्तिहरुले नियमित नुहाउने, नङ काटेको हुने, नङमा अनावस्यक पोलिस नगरेको, खाने कुरामा छोइने गरि गहना नलगाएको, कपाल छोटो गरि छोपेको र मास्क लगाएको हुनुपर्दछ ।

नङ्ग नकाटेको, फोहर रहेको

नेल पोलिस र औंठी लगाएको



नङ्ग काटेको तथा नेलपोलिस र औंठी नलगाएको

खाना तयार गर्ने मानिसले कपाल नछोपेको तथा एप्रोन, मास्क तथा पन्जा नलगाएको

खाना तयार गर्ने मानिसले हेयर क्याप लगाएर कपाल छोपेको तथा एप्रोन, मास्क तथा पन्जा नलगाएको

२०. खानेकुराको देखभाल वा प्रवन्ध गर्ने व्यक्तिहरुले काममा आइसकेपछि पटक-पटक तथा चर्पी गएपछि, कच्चा खानेकुरा भण्डार वा चलाएपछि, फोहोरमैला वा रसायन चलाएपछी, सरसफाई तथा मर्मत सम्भार गरेपछि, चक्कुमा सान लगाएपछि साबुन पानीले उपयुक्त विधि अवलम्बन गरि हात धुने गरेको ।

हत्केलाले हत्केला मिच्ने ।

दाहिने हत्केलाले देब्रे हातको माथिल्लो भाग मिच्ने र देब्रे हत्केलाले दाहिने हातको माथिल्लो भागमा मिच्ने ।

औंलाको भित्री भाग अर्को हत्केलाको औंलाले मिच्ने ।

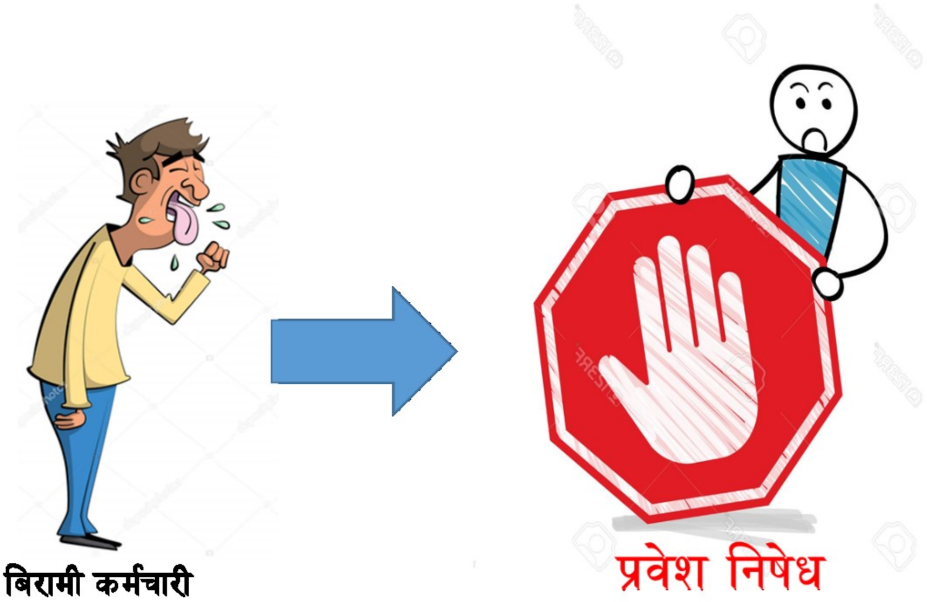
औंलाको पछाडिको भागलाई अर्को हातको हत्केला भित्र हाली मिच्ने ।

हत्केलाले बूढीऔंला समातेर मिच्ने ।

औंलाको टुप्पोले दाहिने र देब्रे हत्केलाको बीच भागमा पारी मिच्ने । हात धोई सकेपछि सफा रूमालले राम्ररी हात पुछ्ने ।

२१. हात धुनुपर्ने नियमहरु देखिने गरि भान्छा तथा सफा गर्ने ठाउँमा राख्ने गरेको हुनुपर्दछ । यस्तो गर्नाले सबै कामदार तथा ग्राहकले समेत यो सही तरिकाले हात धुने तरिका बारे जानकारी पाउँछन् ।

२२. सरुवा तथा संक्रामक रोग (रुघा, खोकी, वान्ता, झाडा/ पखाला, ज्वरो आदि) लागेको भनिएका कामदारहरुलाई पछिल्लो पटक त्यस्तो लक्षण देखिएको दिनदेखि ४८ घण्टासम्म काममा फर्कन अनुमति दिनु हुँदैन । यस्तो गर्नाले खानेकुरा तथा अन्य कामदार सङ्क्रमित हुनबाट जोगिन्छन् ।



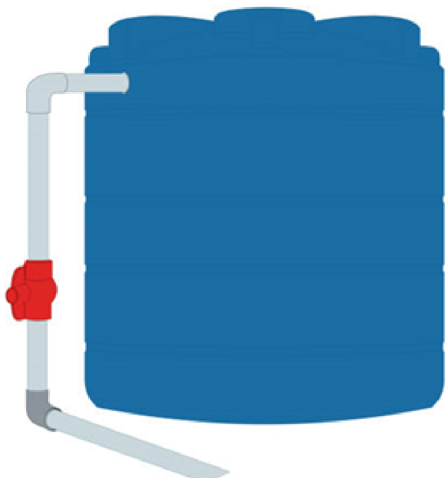
२३. नियमित तथा बिरामी पर्दा स्वास्थ्य परिक्षण गर्ने गर्नुपर्दछ । यस्तो गर्नाले रोग रोकथाम गर्न तथा खानेकुरा तथा कामदारहरुमा सङ्क्रमणको जोखिम कम गर्न मद्दत पुग्दछ ।

२४. खानेकुरा तयार गर्ने/पकाउने, पस्कने एवम् वितरण गर्ने कर्मचारीहरुले अनिवार्य पन्जाको प्रयोग गर्नुपर्दछ । यसरी पन्जाको प्रयोग गर्दा एक काम सकेपछी, पन्जा लगाएर अन्यत्र छोएपछी अथवा पन्जा खोलेपछी अर्को पन्जाको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

२५. भान्छा, खाना खुवाउने स्थान, काउन्टरमा बसेर घुम्रपान गर्न, खान र थुक्न निषेध गर्नुपर्दछ ।

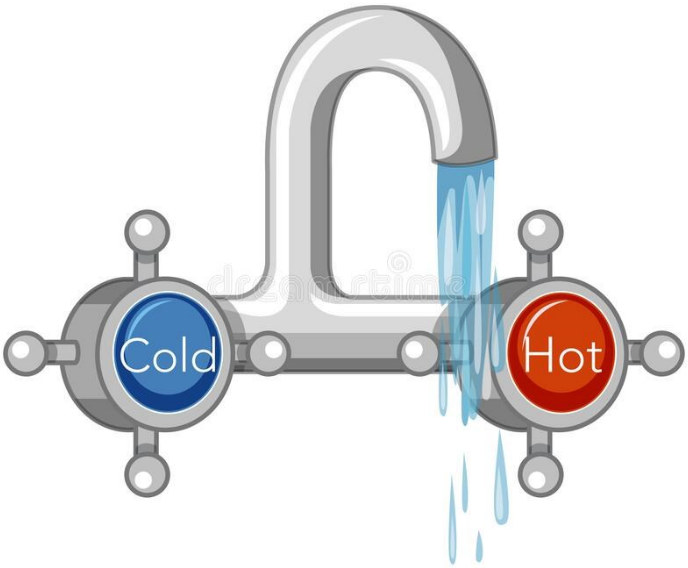
२६. व्यक्तिगत सरसफाइका सवालहरुका बारेमा सबै कर्मचारीहरुलाई राम्ररी तालिम दिने तथा नियमितरुपमा उनीहरुमाथि सुपरिवेक्षण गर्नुपर्दछ । मानिसको बानी व्यहोरा परिवर्तन गरि नयाँ सुधारिएको अथवा सही बानीलाई संस्कारमा परिणत गर्नका लागि नियमितरुपमा सुपरिवेक्षण गर्ने, निर्देशित गर्ने तथा बेला-बेलामा पुनर्ताजगी तालिम (Refresher Training) समेत दिनुपर्ने हुन्छ ।

२७. सरसफाई प्रयोजनका लागि पर्याप्त पानीको आपूर्ति हुनुपर्दछ । खाना तयार गर्ने, पस्कने तथा अन्य स्थानहरु नियमितरुपमा राम्रोसँग सफा गर्नुपर्ने हुँदा पर्याप्त मात्रामा पानीको आवश्यकता पर्दछ ।

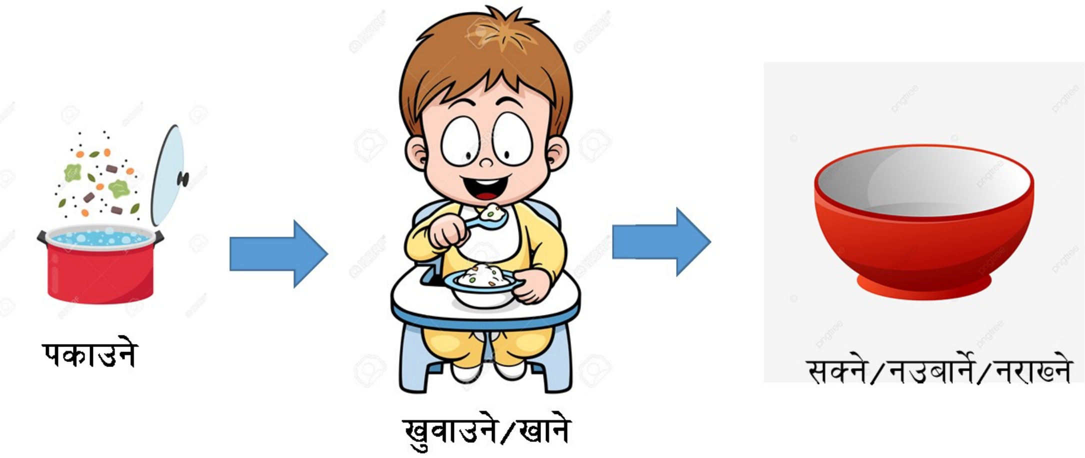


२८. पिउने प्रयोजनका लागि प्रशोधित तथा पिउन योग्य पानीको व्यवस्था हुनुपर्दछ | पिउने पानी स्वच्छ नभएमा धेरै किसिमका रोगहरु लाग्न सक्दछन् । त्यैसैले पिउनका लागि राखिएको पानी नेपाल सरकारले प्रशोधित पिउने पानीको लागि तोकेको अनिवार्य मापदण्ड अथवा विश्व स्वास्थ सङ्गठनले पिउन योग्य पानीको लागि तोकेको गुणस्तर मापदण्ड अनुसारको हुनुपर्दछ ।

२९. सरसफाई प्रयोजनका लागि तातो पानीको आपूर्ति हुनुपर्दछ । चिल्लो लगायतका फोहोर सफा गर्नका लागि चिसो पानी भन्दा तातो पानी प्रभावकारी हुने भएकोले सरसफाईका लागि तातो पानी र डिटरजेन्ट लगायत अन्य आवश्यक सामग्रीहरुको व्यवस्था हुनुपर्दछ ।



३०. छिटो सडीगली जाने (चिस्याउनु पर्ने जरुरी नै नभएको) खानेकुराहरु जुटाउने, पकाउने र उपभोग गर्ने कार्य एकै दिन गर्नुपर्दछ । यस प्रकारका खानेकुराहरु तयार गर्दा सकभर ठिक्क मात्रामा अन्दाज गरेर, खेर नजाने गरि तयार गर्नुपर्दछ ।



३१. काँचो मासु तथा माछालाई पकाईसकेका सबै खानेकुराहरुबाट अलग्गै भण्डार गरिएको तथा विश्वसनीय तथा भरपर्दो चिश्यानको व्यवस्था भएको हुनुपर्दछ । काँचो माछा/मासुमा सुक्ष्म जिवाणुहरु हुने हुन्छन र पकाउँदा उक्त जिवाणुहरु नष्ट हुन्छन् । त्यसैले काँचो माछा/मासुलाई पाकेको खानेकुराहरु सङ्गै राख्दा पाकेको खानेकुराहरुमा सुक्ष्म जिवाणुको सङ्क्रमण भई अस्वच्छ हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले काँचो माछा/मासुलाई अलग्गै उचित तापक्रममा भण्डारण गर्नुपर्दछ ।

काँचो मासुलाई पाउचहरुमा फ्रोजन अवस्थमा डिप फ्रिजमा भण्डारण गरिएको

पाकेको खानेकुरालाई भाँडामा छोपेर सुरक्षित तवरले रेफ्रिजरेटरमा भण्डारण गरिएको

३२. सरसफाईको पर्याप्त वातावरण बनाउन किरा/मुसा आदिको पर्याक्रमणबाट जोगाउन सरसफाईका लागि प्रयोग गरिने वस्तुहरुबाट दुषित हुन नदिन सुख्खा खानेकुरा र मसलाहरुलाई सफा तथा ढकनिसहितका उपयुक्त भाँडाहरुमा भण्डारण गरिएको हुनुपर्दछ । खुला रुपमा राखेमा उक्त सुख्खा खानेकुराहरु (जस्तै अन्न आदि) तथा मसलाहरुमा विभिन्न किरा तथा मुसाहरुले पर्याक्रमण गर्न सक्दछन् । यस किसिमका किरा तथा मुसाहरुले मानिसलाई लाग्ने विभिन्न किसिमका रोगहरु फैलाउन सक्दछन् । त्यसैगरी सुख्खा खानेकुराहरु खुला राख्नाले खानेकुराहरुले वातावरणबाट ओस प्राप्त गर्न गरी उक्त खानेकुरामा ढुसी लाग्न सक्दछ । ढुसीले विभिन्न किसिमको विषहरु पैदा गर्ने भएकोले ढुसी लागेको खानेकुरा अत्यन्तै अस्वच्छ तथा अस्वस्थकर हुन्छ ।

मसला तथा सुख्खा खानेकुराहरलाई ढकनिसहितका भाँडाहरुमा राखिएको

३३. मासु, दुग्धपदार्थ, माछा, अण्डा तथा छिटो सडिगलिजाने खानेकुराहरुलाई ५°C वा सो भन्दा तलको तापक्रममा भण्डार गरी मिति तथा समय ठीकसँग लेबल लगाइएको हुनुपर्दछ ।

५°C वा सो भन्दा कम तापक्रममा सुक्ष्म जिवाणुको गतिविधि तथा बृद्धिदर न्यून हुने भएकोले उक्त तापक्रमलाई सुरक्षित मानिन्छ । त्यसैगरी प्रत्येक खानेकुरालाई भण्डारण मिति तथा समयको विवरण ठीकसँग लेबल लगाइएमा कुन खानेकुरा पहिला प्रयोग गर्ने र कुन खानेकुरा कहिले सम्म प्रयोग गरिसक्नुपर्ने हो भन्ने सजिलै सम्बन्धित सबै कर्मचारीले जानकारी पाउन सक्छन् ।

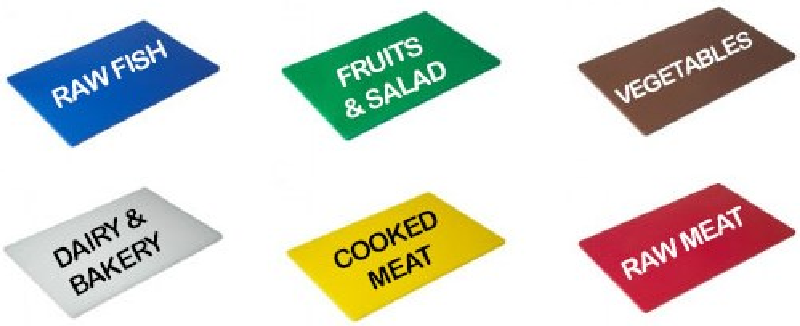
रेफ्रिजरेटरमा खानेकुराहरुलाई लेबल लगाएर राखिएको

३४. फ्रिजिङ्ग गर्नुपर्ने खानेकुराहरुलाई -१८°C (माइनस अठार डिग्री से.) वा सो भन्दा तलको तापक्रममा भण्डार गरिएको हुनुपर्दछ । माछा/मासु जस्ता खानेकुराहरुलाई केही दिन राख्नु परेमा बरफ बनाएर अथवा फ्रिजिङ गरेर राख्नुपर्दछ ।

३५. रेफ्रिजेरेटरमा भण्डार गर्दा कच्चा (नपकाएका) खानेकुराहरुलाई खाना राख्ने ढकनीयुक्त भाँडामा छोपी तयारी खानेकुराहरुभन्दा मुनि राखिएको हुनुपर्दछ । काँचो खानेकुरामा भएको जिवाणुले पकाइसकेको खानेकुरालाई सङ्क्रमण गर्ने जोखिम कम हुन्छ ।

३६. खाने (पकाउने) तेल एकपटक पकाइ सकेपछी नियमित फेरबदल गर्नुपर्दछ । पटक-पटक एउटै तेल प्रयोग गरेमा तेलको एसिड भ्यालु, टोटल पोलार क्मपाउण्ड लगायत गुणस्तर पारामिटरहरुको मात्रा बढ्छ र तेल अस्वस्थकर हुन्छ ।

३७. कच्चा तथा तयारी खानेकुराहरुको लागि छुट्टाछुट्टै ठाँउ/बोर्ड र भाँडाबर्तनहरुको व्यवस्था गरिएको हुनुपर्दछ । यस्तो गर्नाले पाकेको खानेकुराहरु काँचो खानेकुराबाट पुनः सङ्क्रमण हुनबाट जोगिन्छन् । फरक किसिमका खानेकुराका लागि फरक रङ्का चपिङ्ग बोर्ड समेतको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



३८. सम्पूर्ण उपकरणहरुलाई सफा, ठीक तथा कामलाग्ने अवस्थामा राखिएको हुनुपर्दछ । यस्तो गर्नाले आवश्यक उपकरण समयमा भेटिने, सफा स्थितिमा हुने, काम गर्न सजिलो हुने, कर्मचारीहरु बीच प्रभावकारी समन्वयहुने तथा समयको बचत समेत हुन्छ ।

सम्पूर्ण सामग्रीहरुको सरसफाई गर्ने, समयमा मर्मत गर्ने तथा निर्धारित स्थानमा राख्ने गर्नुपर्दछ ।

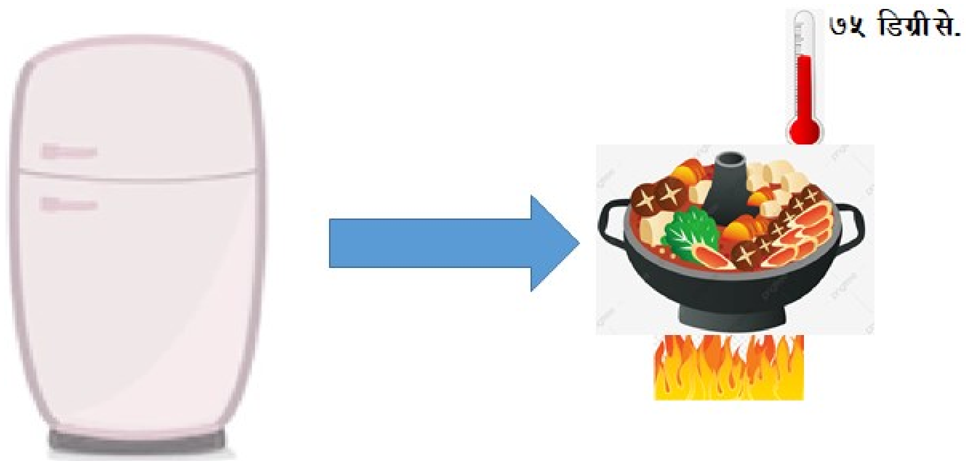
३९. पेय पदार्थ र खानेकुराहरुलाई चिसो (कोल्ड होल्ड) मा राख्न पिउनयोग्य पानीबाट मात्र बरफ बनाइएको हुनुपर्दछ । अस्वच्छ पानीबाट तयार गरिएको बरफ प्रयोग गरेमा खानेकुराहरु उक्त बरफमा भएको जिवाणुहरुबाट सङ्क्रमित गई अस्वच्छ बन्दछ ।

४०. पकाएका खानेकुरालाई छोपेर जतिसक्दो चाँडो वा कुनै हालतमा पनि २ घण्टाभित्र ५°C को तापक्रममा राख्नुपर्दछ । सामान्य तापक्रम अथवा कोठाको तापक्रम रोगकारक सुक्ष्म जिवाणुहरुको बृद्धि-विकासका लागि उपयुक्त हुन्छ । साथै यस्ता सुक्ष्म जिवाणुहरुको बृद्धिदर अत्यन्तै धेरै हुनेभएकोले खानेकुरालाई चाँडै सुरक्षित तापक्रममा भण्डारण गर्नुपर्दछ ।

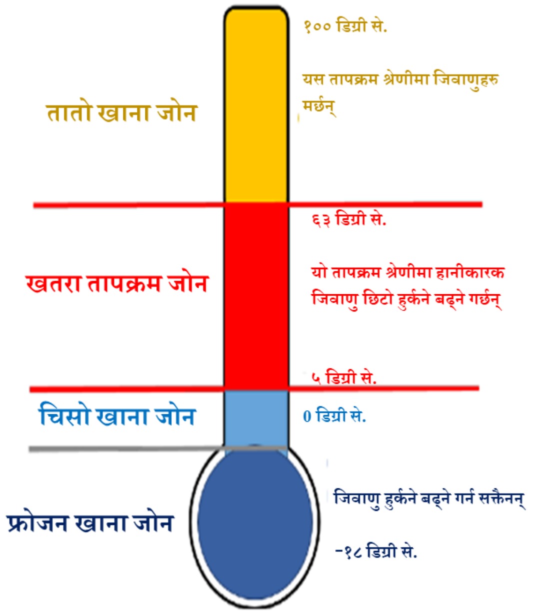
४१. चिस्याएर राखिएका खानेकुराहरुलाई पकाउनअघि त्यसमा भएका बरफलाई पूर्ण रुपमा पगालेर अलग गर्नुपर्दछ । बरफ हुने गरी जमाएका अथवा फ्रोजन गरिएका खानेकुराहरुलाई सोझै तताउँदा बाहिरी भागको पानी छिटै पग्लिने तर भित्री भागको बरफ ढिलो पग्लने भएको हुँदा बाहरी भाग डढ्ने तर भित्री भागमा उचित तापक्रम नपुगेर राम्रोसँग नपाक्ने सम्भावना रहन्छ । यसरी भित्रीभागसम्म सुरक्षित तापक्रमसम्म नपकाउँदा सुक्ष्म जिवाणुहरु पूर्ण रुपमा नष्ट नहुने जोखिम हुन्छ । त्यसैले बरफलाई पूर्ण रुपमा पगालेर (Thawing complete गरेर) मात्र पकाउनुपर्छ ।

४२. खानेकुरालाई राम्ररी पकाईएको र त्यसको तापक्रम कम्तिमा ७५ डिग्री से. पुगेको हुनुपर्दछ । उक्त तापक्रम खानेकुराको भित्री भागसम्म पुग्नुपर्दछ । यस्तो गर्नाले खानेकुरा राम्रोसँग पाक्छ र पचाउन सजिलो हुन्छ र सुक्ष्म जिवाणु पनि नष्ट हुन्छन् ।

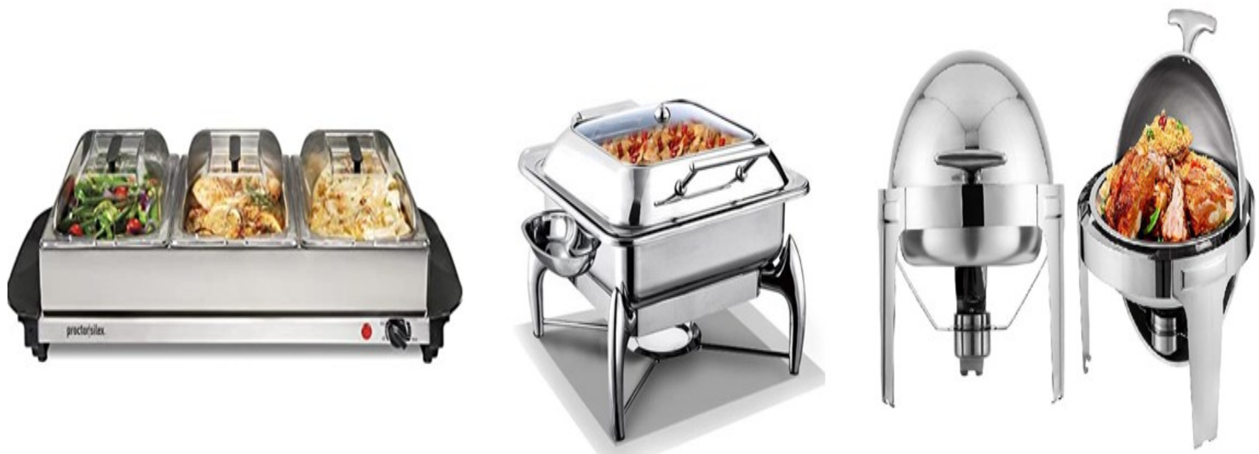
४३. पकाएको खानेकुराहरुलाई राम्ररी पुनः तताइएको र त्यसको तापक्रम कम्तिमा ७५ डिग्री से . पुगेको हुनुपर्दछ । उक्त तापक्रममा रोग कारक सुक्ष्म जिवाणु नष्ट हुनेभएकोले पुनः तताउँदा समेत खानकुराको भित्रिभागसम्म ७५ डिग्री से . पुग्ने गरि तताउनु पर्दछ ।



४४. आफैले झिकेर खाने (बफेट) खानेकुरालाई दुई घण्टाभन्दा बढी समयसम्म तातो पकडमा राख्दा यसको तापक्रम ६३ डिग्री से. वा सो भन्दा माथि भएको हुनुपर्दछ ।



तापक्रमका आधारमा खतरा तथा सुरक्षित अवस्थाहरु



बफेट सिस्टममा खानेकुरालाई तातो तापक्रममा राख्न प्रयोग गरिने भाडाँ/उपकरणहरु

४५. सबै सलाद पिउने पानीले सफा गरी पोटासियम परम्याग्यानेट वा क्लोरिन (०.१ मिलिग्राम भन्दा बढी अवशेष नरहने गरि) ले निर्मलीकरण गरी जीवाणु मुक्त बनाउनुपर्दछ । सलाद खाँदा खेरी काँचो तरकारी/फलहरुको प्रयोग गर्ने भएकोले यसमा भएको सुक्ष्म जिवाणुहरु सिधै शरिरमा जाने सम्भावना रहन्छ । तसर्थ सलाद तयार गर्दा तरकारी/फललाई राम्रोसँग पखालेर फुड ग्रेड सलाद डिस्इन्फेक्टेन्टको प्रयोग गरी जिवाणुमुक्त बनाउनुपर्दछ ।

४६. पकाइएका, चिस्याइएका, भण्डारण गरिएका, पुनः तताइएका र झिकेर खाने (बफेट) वस्तुहरुको तापक्रम तथा समयको अभिलेख राख्नुपर्दछ । सम्पूर्ण अभिलेखहरु खोजेका बखतमा भेटिने गरी सुरक्षित राख्नुपर्दछ । यस प्रयोजनका लागि कर्मचारीलाई जिम्मेवार बनाई सुपरीवेक्षण/निरीक्षण समेत गर्नुपर्दछ ।

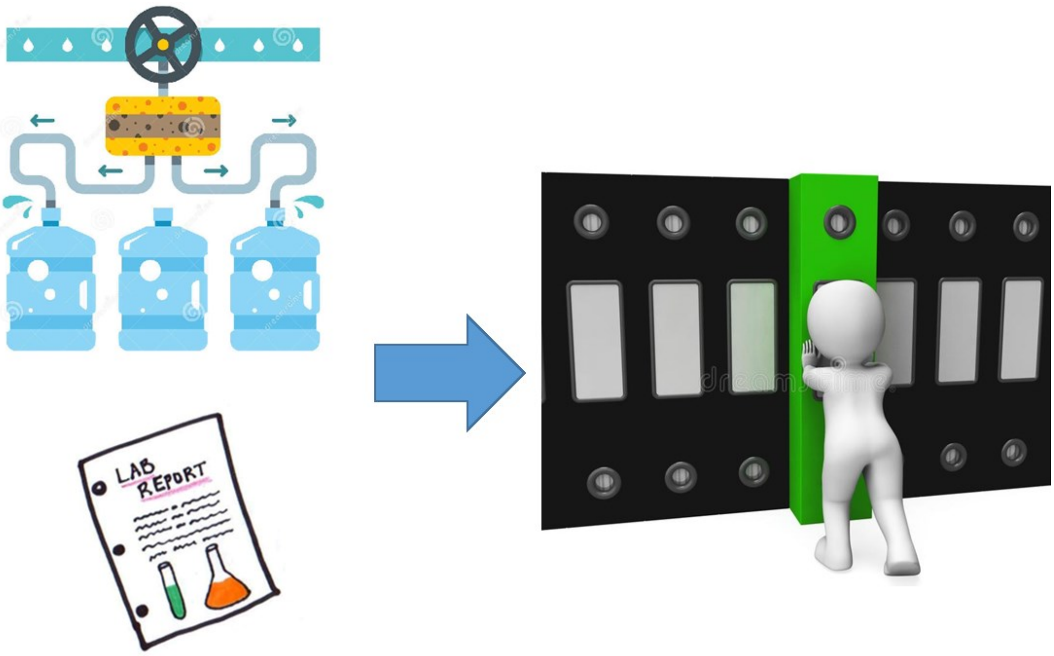
४७. सबै भित्रिने (इन्कमिंग) खानेकुराहरुका, परिकारहरुको गुणस्तर र उत्पादन तथा उपभोग्य मिति हेर्न डेलिभरी जाँच गर्नुपर्दछ । यस्तो गर्नाले कच्चा पदार्थहरुको गुणस्तर नियमन हुने तथा खाद्य स्वच्छताको लागि प्रयोग हुने पहिले आएको वस्तुलाई पहिले प्रयोग (First-In-First-Out) अथवा पहिला उभोग्य मिति सकिने वस्तुलाई पहिले प्रयोग (First-Expiry-First-Out) जस्ता प्रणाली प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी जाँच गरीएको गतिविधिहरुको समेत रेकर्ड अद्यावधिक गरी राख्नुपर्दछ ।

४८. रेफ्रिजरेटर तथा फ्रिजरहरु ठिक तापक्रममा चलिरहेका छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न तिनीहरुको जाँच गर्नुपर्दछ । खाद्य स्वच्छताको लागि उचित तापक्रममा भण्डारण अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ । त्यसैले खानेकुरा भण्डारण गरी राखिएको रेफ्रिजरेटर तथा फ्रिजरहरु सहि तापक्रममा चलेका छन् वा छैनन् जाँच गरी सुनिश्चित गर्नुपर्दछ । यसरी जाँच गरेको रेकर्ड अद्यावधिक गरी राख्नुपर्दछ ।

प्रोव थर्मोमिटरको प्रयोग गरी फ्रिजको तापक्रम जाँच गरिएको

४९. खाद्य स्वच्छता र सरसफाइका बारेमा कर्मचारीहरुलाई पर्याप्त तालिम दिई उनीहरुको सुपरिवेक्षण गर्नुपर्दछ । तालिम दिइएको विषय, समय र मानिसहरुको रेकर्ड अद्यावधिक गरी राख्नुपर्दछ । त्यस्तो गर्नाले भविष्यमा कस्तो किसिमको तालिम दिनुपर्ने, कर्मचारीहरुको ज्ञान, दक्षता तथा कमजोरी लगायत विषयमा जानकारी हुन्छ । यस्ता तालिमहरु पटक-पटक दोहोऱ्याउनु पर्दछ ।

५०. पानीको भण्डारण तथा प्रशोधन प्रक्रियाहरुको प्रलेखन (डकुमेन्टेसन) तथा परीक्षण गरिएको गुणस्तरको अभिलेख राख्नुपर्दछ ।



सन्दर्भ सामग्री

१. खाद्य स्वच्छताको आधारमा होटल रेस्टुरेन्ट स्तरीकरण गर्ने सम्बन्धी निर्देशिका, २०७४

२. खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, काठमाण्डौका प्रकाशनहरु

३. स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रकाशनहरु

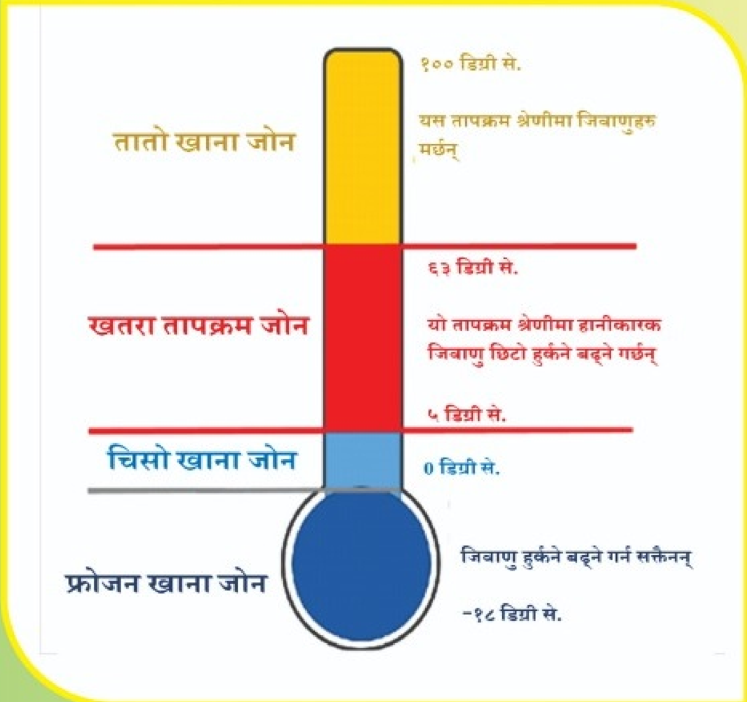
४. Codex Alimenterius Commission का प्रकाशनहरु

५. WHO का प्रकाशनहरु

६. FAO का प्रकाशनहरु

७. ENPHO का प्रकाशनहरु

८. Various links from Google Images


१०० डिग्री से.
तातो खाना जोन
यस तापक्रम श्रेणीमा जिवाणुहरु मर्छन्
६३ डिग्री से.
खतरा तापक्रम जोन
यो तापक्रम श्रेणीमा हानीकारक जिवाणु छिटो हुर्कने बढ्ने गर्छन्
५ डिग्री से.
चिसो खाना जोन
0 डिग्री से.
फ्रोजन खाना जोन
जिवाणु हुर्कने बढ्ने गर्न सक्तैनन्
-१८ डिग्री से.