



Pārtikas aprītē noteiktās higiēnas prasības Veselīga uztura ieteikumi bērnu nometnēs

S.ĀLMINOVIČA-MIĻJANOVIČA

1



Saturs

- Ēdināšanas pakalpojuma reģistrācija PVD
- Veselīga uztura ieteikumi
- Pārtikas aprītē noteiktās prasības

2

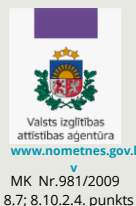
Normatīvais regulējums



- MK 01.09.2009. noteikumi Nr. 981 Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība
- Pārtikas apriti reglamentējošo normatīvo aktu prasības piemēro ēdināšanas pakalpojuma sniegšanas vietā

3

Ēdināšanas pakalpojuma reģistrācija PVD



- organizētājs reģistrē PVD pirms nometnes darbības uzsākšanas
- vadītājs ne vēlāk, kā 3 darbdienu pirms nometnes sākuma www.nometnes.gov.lv sniedz informāciju, ka ēdināšanas pakalpojums reģistrēts PVD

4

Ēdināšanas pakalpojuma reģistrācija



www.nometnes.gov.lv

Tīmekļvietnē norāda ēdināšanas pakalpojuma sniedzēju:

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

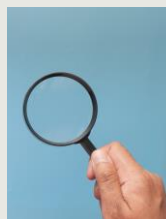


**Informācija
automātiski
tiek nosūtīta
PVD**

Speciāls papildu PVD atzinums nav nepieciešams!!!

5

Vai ēdināšanas uzņēmums ir reģistrēts PVD!!!



PVD mājas lapā: <https://pakalpojumi.pvd.gov.lv/ipvd/objects>

6

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



MK Nr.981/2009
12.9 punkts

8

Veselīga uztura ieteikumi

Bērni no 2 līdz 10 gadu vecumam

Pusaudži un jaunieši
no 11 līdz 18 gadu vecumam

Pārmaiņas ķermeņa uzbūvē, strauja

augšana, dzimumnobriešana

Nepieciešamais eng daudzums atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, fiziskās aktivitātes

Vecums	Ieteicamais eng daudzums dienā	
	Meitenes /kcal/	Zēni /kcal/
1-3 gadi	960-1220	1040-1290
4-6 gadi	1200-1570	1260-1660
7-10 gadi	1400-2120	1520-2280

Vecums	Ieteicamais eng daudzums dienā	
	Meitenes /kcal/	Zēni /kcal/
11-14 gadi	1920-2430	2040-2740
15-18	2240-2560	2630-3230

9

Veselīga uztura ieteikumi

Bērni no 2 līdz 10 gadu vecumam

Pusaudži un jaunieši
no 11 līdz 18 gadu vecumam

1. Regulāras, uzturvielām bagātas maltītes

Ēdienreizes neizlaiž un neaizstāj ar saldumiem, ātrajām uzkodām

3 pamatēdienreizes - brokastis, pusdienas, vakariņas. Pusdienās, vakariņās «šķīvja princips»

+ 1-2 nelielas uzkodas

+ 2-3 nelielas uzkodas

2. Dažādo ēdienkarti, iesaisti gatavošanā, māci ēšanas kultūru no mazotnes

2. Iesaisti ģimenes ēdienkaršu plānošanā, produktu iegādē un gatavošanā

«Tematiskās maltītes», gatavo ēdiena pēc iespējas krāsaināku, «jaunas» garšas
Optimālais porcijas lielums ēdienreizē - 2 bērna saujas. Ļauj uzlikt sev uz šķīvja
Ēšanas kultūra - mazgā rokas, ēd, sēžot pie galda, nesteidzoties 15-30 minūtes, nelielo viedierīces

10

Kas ir "Šķīvja princips"?

Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu

Ievieš 3 galvenās ēdienreizes daudzveidīgu produktu no dažādiem produktgrupām

uzskaitot tos, gatavojot ēdiena, ko izmanto vienreizēji vai bieži.



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

11

Veselīga uztura ieteikumi

Bērni no 2 līdz 10 gadu vecumam

Pusaudži un jaunieši
no 11 līdz 18 gadu vecumam

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)

Ogļhidrāti (45-60% eng, jeb 4-6 porcijas)

Olbaltumvielas (10-20% eng, jeb 2-3 porcijas piena produkti +2 porcijas olbaltumvielām bagāti produkti)

Tauki (1-3g.v. - 30-40% eng; 4-18g.v. 30-35% eng)

4. Katrā ēdienreizē svaigi vai pagatavoti dārzeņi, augļi, ogas

Dienā vismaz 3 porcijas dārzeņu + 2 porcijas augļu, ogu. Ieteicams - vietējie, sezonālie

Priekšroka - veselām vai sagrieztiem svaigiem dārzeņiem un augļiem, ogām

Augļu un dārzeņu sulas - retāk, mazos daudzumos

Sukādes, marmelādes, ievārījumi - nav ieteicami ikdienā

12

Veselīga uztura ieteikumi

Bērni no 2 līdz 10 gadu vecumam

Pusaudži un jaunieši
no 11 līdz 18 gadu vecumam

5. Zivis iekļauj uztūrā vismaz 2 reizes nedēļā

Trekās zivis (forele, lasis, siļķe) - polinepiesātināto omega-3 taukskābju avots (iekļauj 1-2X nedēļā)

Liesās zivis (menca, pikša, zandarts) - olbaltumvielu un minerālielu avots (iekļauj vismaz 1X nedēļā)

Piedāvājot mazākiem bērniem - vienmēr pārliecinies, ka no tās izņemtas visas asakas!

6. Jāierobežo cukura un sāls patēriņš

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)

13

Nometnes dalībnieku ēdināšana

PVD reģistrēts
ēdināšanas uzņēmums

vai

Nometnes personāls

- Atbildīgs par ēdienu kvalitāti un nekaitīgumu
- Ievēro higiēnas u.c. normatīvo aktu prasības
- Nodrošina ēdināšanu saskaņā ar ēdienkarti
- Nodrošina uztura korekciju, ja nepieciešams
- Sniedz informāciju par ēdieniem (alerģēni u.c.)

NOMETNES ORGANIZĒTĀJS/VADĪTĀJS:

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

22

Pārtikas higiēna un drošība



- Gatavo personāls, kas apmācīts pārtikas higiēnas jomā un atbilstošu veselības stāvokli (OVP)
- Ievēro paškontroles principus - To kontrole, derīguma termiņu ievērošana, šķērspiesārņojuma novēršana
- Iepērk un izmanto kvalitatīvus produktus ar izsekojamu izcelsmi
- Izmanto atbilstošu aprīkojumu
- Uztur aprīkojumu, telpas tīru un labā kārtībā

24

Ēdienkartes plānošana



- Atbilstoši dalībnieku vecumam, fiziskām aktivitātēm
- Plāno ēdienreizi biežumu, laikus
- Samērīgs kaloriju, olbaltumvielu, oghidrātu, tauku daudzums
- Iekļauj svaigus dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus
- Ierobežo sāls, cukura un piesātināto tauku daudzumu
- Nodrošina uztura korekciju
- Gatavo saskaņā ar tehnoloģisko dokumentāciju (uzņēmumā izstrādātu/no citiem informācijas avotiem iegūtu – receptūru krājumi u.c.)
- Sniedz informāciju par ēdieniem (alerģēni u.c.)

25

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 Nr.595/2015

26

Alerģēni

Regula (ES) Nr.1169/2011
par pārtikas produktu
informācijas
sniegšanu patērētājiem
II pielikums

Alerģēni fasētas pārtikas
marķējumā norādīti ar
**izceltu rakstzīmju
FORMATĒJUMU**

Labība, kas satur glutēnu (kvieši, rudzi, mieži, auzas) un to produkti	
Vēlveidīgie 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 (mandeļi, lazdu, valrieksti, indijas, Brazīlijas rieksti, pistāciju rieksti, Makadāmijas rieksti) un to produkti	
Selerijas un to produkti	
Sinepes un to produkti	
Sezama sēklas un to produkti	
Sēra dioksīds un sulfīti, ja >10mg/kg vai 10mg/l	
Lupīna un tās produkti	
Gļiemji un to produkti	

27

Higiēnas prasības



- Drošas izejvielas un dzeramais ūdens
- Atdali jēlproduktus no lietošanai gataviem produktiem vai ēdieniem!
- Sagatavo ēdienu rūpīgi!
- Uzglabā pārtiku/ēdienu drošā temperatūrā!
- Uzturi tīru ēdienu gatavošanas vidi!
- Ievēro personāla higiēnas prasības!

31

Drošas izejvielas un dzeramais ūdens!



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

32

Ēdienu gatavošanā neizmanto, uzturā nelieto pārtiku



- beidzies derīguma termiņš
- nav atbilstoši marķēta
- nav pavaddokumentu
- konstatēta bojāšanās kā arī organoleptisko ar cilvēka maņu orgāniem uztveramo pārtikas īpašību pasliktināšanās
- pārtika ir viltota vai tiek maldināts patērētājs
- neatbilst obligātajām nekaitīguma prasībām

33

Pārtikas iegāde



- Iepērk no PVD atzītiem vai reģistrētiem uzņēmumiem
- Nodrošina pārtikas izsekojamību:
 - Darījumu apliecinājoši dokumenti (pavadzīmes, kvītis, čeki u.c.) – atbilstoši noformēti, reģistrēti
 - Pārtikas marķējums - jāsaglabā pārtikas uzglabāšanas laikā

34

Vietēji lauksaimniecības produkti tieši no šo produktu audzētāja/ieguvēja I

1.Svaigpiens

Svaigpiens pēc iegādes nekavējoties jāuzkarsē līdz 72°C! Uzskarsēta svaigpiena derīguma termiņš - 36h !

Piegādātājam
1., 2.
jāsaņem PVD
atļauja

2.Olas

35

Vietēji lauksaimniecības produkti tieši no šo produktu audzētāja/ieguvēja II

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

Pienemot, 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

Piegādātājs
3. ir fiziska
persona, kas nav
reģistrēta PVD
(ievērojot
nosacījumus)

Piegādātājam
4.,5.,6. jābūt
reģistrētiem
PVD

36

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

37

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/sporu iznīcināšanu!

**Botulisms - ļoti bīstama saslimšana, kas var
beigties letāli!**

38

Savvaļas produkti



- Savvaļas sēnes, ogas, augi – var saturēt indīgas vielas, tāpēc drīkst izmantot tikai labi pazīstamus un drošus produktus
- Nedrīkst iegūt teritorijās, kas atrodas tiešā piesārņojuma avota tuvumā (autoceļu, dzelzceļu tuvumā, mežos pilsētu administratīvajā teritorijā u.c.)

39

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 punkts

41

Dzeramais
ūdens no
centralizētas
ūdensapgādes
sistēmas

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

MK233/2024 2.pielikums

Par neatbilstošiem rezultātiem jāziņo PVD!!!

42

Dzeramais
ūdens no
dzijurbuma,
spices, akas

Nometne	Kārtējais monitorings	Auditmonito rings	Radioaktīvo vielu rādītāju monitorings
Dzeramo ūdeni izmanto par pārtikas/ēdiena sastāvdaļu		Reizi 6 gadu periodā *	Radons, indikatīvā doza – veic tikai tad, ja uzsūkta 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	
Dzeramo ūdeni izmanto tikai karsto dzērienu (tējas, kafijas) pagatavošanai		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

MK233/2024 2.pielikums

*Auditmonitoringu pēc izvēles var veikt vai nu 1 gada laikā, vai katru gadu tāda veida, lai 43
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

45

Novērs šķerspiesārņojumu



- Jēlproduktus (svaigu gaļu, zvejas produktus, olas u.c.) nošķir no gatavajiem produktiem - **ievēro saderību**
- Uzglabā pārtiku neseptos traukos vai rūpīgi iesaiņotu
- Jēlproduktu un gatavo produktu apstrādei ieteicams izmantot atsevišķu virtuves aprīkojumu – dēļiņi, naži, trauki

46

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.

48

Termiskā apstrāde



- Pārliecinies, ka gaļai un mājputnu gaļai sulas ir dzidras, nevis rozā
- To ieteicams mērit ceptajos ēdienos, jo apstrādes laiks ir īss
- Mājputnu gaļas iekšējai To siltumapstrādes laikā būtu jāsasniedz vismaz +74°C!



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

Picture: <https://www.fsis.usda.gov>

49

Ēdiena atkārtota karsēšana

- Ēdiena atkārtota sildīšana nav droša - var veicināt patogēno mikroorganismu vairošanos un akūtu zarnu infekciju (AZI) uzliesmojumus
- Uzksēt drīkst ēdienus, kas pēc siltumapstrādes ātri atdzesēti un uzglabāti ledusskapī, ievērojot derīguma termiņu

Uzksējot ēdiena iekšējai To jāsasniedz +75°C <1h

50

Uzglabā pārtiku/ēdienu drošā T° !



- Mikroorganismi var vairoties ļoti ātri, ja ēdienu uzglabā telpas temperatūrā
- Mikroorganismu augšana tiek palēnināta temperatūrā <+5 °C vai >+60 °C
- Daži bīstami mikroorganismi joprojām vairojas <+5°C

51

Pārtikas temperatūra



Vairums baktēriju iet bojā +75° C, bet sporas saglabājas !!!

T° +5°C +60°C – baktērijas vairojas visātrāk

Spēja vairoties saglabājas, dažas baktērijas veido sporas

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

52

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)

60

Prasības 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

61

Iekārtas, aprīkojums, inventārs



- Pietiekamā daudzumā pārtikas uzglabāšanai un apstrādei (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!

62

Tīršanas un dezinfekcijas līdzekļi



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

Vajējas pārtikas tuvumā neizmanto tīršanas līdzekļus pūšamu aerosolu veidā tieši uzpūšot uz virsmām!

63

Ārpus telpām 1



- 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 To
- Jāievēro personīgā higiēna

65

Ārpus telpām 2



- To īslaicīgai nodrošināšanai var izmantot aukstuma somas (kastes)
- Ja nav iespēju nodrošināt atbilstošu To, ēdienu gatavošanai izmanto pārtiku, ko var uzglabāt apkārtējās vides temperatūrā, piemēram, sausus produktus, konservus, dārzeņus, augļus u.c.

66

Ārpus telpām 3

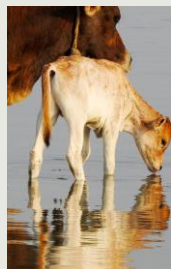


Vienreizējās lietošanas traukus un iepakojumu (maisiņus, spainīšus, konteinerus u.c.):

- pēc lietošanas iznīcina kā atkritumus
- neizmanto atkārtoti

67

Ārpus telpām 4



- Nedrīkst izmantot ūdeni no nepārbaudītām ūdenskrātuvēm!
- Vajadzības gadījumā jāpiegādā dzeramais ūdens (fasēts iepakojumā u.c.)

68

Saskares materiāli



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

Marķējumā norāde:

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

Iesaiņošanas materiālus uzglabā tīrā vietā, lai tos pasargātu no piesārņojuma

70

Prasības personām



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

72

Darbinieka pienākums



Nepakļaut citas personas inficēšanās riskam!!!

- Sekot līdzi 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

73

Infekcijas slimības pazīmes



MK Nr. 447/2018
5.p

- caureja (šķidra vēdera izeja ≥ 3 reizes diennakti)
- vemšana
- ādas, gļotādu vai acu ābolu dzelte, kas parādījusies nesēn
- paaugstināta ķermeņa temperatūra ar:
 - sāpēm kaklā (rīkles iekaisums)
 - iesnām
 - klepu
 - galvassāpēm
 - ādas izsitumiem, kas parādījušies nesēn
- drudzis
- ādas bojājums (t.sk. apdegums, brūce, augonis) ar iekaisumu vai sastrutojumu
- strutaini izdalījumi no acīm, ausīm, deguna

74

Obligātā veselības pārbaude - 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

Ģimenes ārsts izsniedz veidlapu Nr.027/u

Izraksts no stacionārā/ambulatorā pacienta (vajadzīgo pasvītrot)
medicīniskās kartes

MK Nr. 447/2018

77

OVP



MK Nr. 447/2018
2.pielikums

Darbs tiešā saskarē
ar nefasētu pārtiku



- **Pirmreizēja OVP**
- Periodiskā OVP nav nepieciešama

Darbs bērnu nometnē
regulārā tuvā kontaktā
vai epizodiski tuvā
kontaktā ar bērnu
iekšējās



- Pirmreizēja OVP
- Periodiskā OVP reizi gadā

78

Mācību kurss "Minimālās higiēnas prasības pārtikas uzņēmumā"



Mācību kurss:

- vismaz 3 astronomiskās stundas
- apgūst atkārtoti reizi 3 gados

Jāapgūst, ja:

- darbojas ar nefasētu pārtiku
- nav profesionālās kvalifikācijas pārtikas nozares specialitātē, piemēram, nav pavāra diploma

Pēc mācību kursa apguves darbiniekam izsniedz apliecību

MK Nr.545/2015

79

Mācību kurss "Minimālās higiēnas prasības pārtikas uzņēmumā"

Mācību kurss nav jāapgūst, ja:

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

MK Nr.545/2015

80

Personāla higiēna

- Personāla veselība
- Darba apģērbs – piemērots, tīrs. Jāapsver galvassegas, cimdu nozīme ēdīenu 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) jānoveļk pirms tualetes apmeklēšanas, pārtraucot darbu un izejot no darba telpām u.c.

81

Pārtikas apdaudējums - piesārņojums

Bioloģiskais

Fizikālais

Ķīmiskais

Alerģēni

Pārtikas piesārņojuma avoti biežāk:

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

85

Informācijas avoti

www.pvd.gov.lv/lv/partikas-uzraudziba Pārtikas un veterinārais dienests

www.zm.gov.lv Zemkopības ministrija

www.vm.gov.lv Veselības ministrija

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

<https://likumi.lv/> Latvijas Republikas tiesību aktu vietne

92



Source: World Health Organization

93

Paldies par uzmanību!



122