

# Att göra ett egenkontrollprogram

**Ett egenkontrollprogram är en beskrivning över hur du som företagare ska kontrollera och sköta din livsmedelsverksamhet. Det hjälper dig att förstå vad som är viktigt att tänka på för att din verksamhet ska vara hygieniskt säker och för att skapa tydliga rutiner.**

Du som företagare har ett ansvar att följa livsmedelslagstiftningen. Du ansvarar för att de livsmedel som serveras, tillverkas eller säljs är säkra att äta samt har rätt märkning och sammansättning. Du är skyldig att ha en så kallad egenkontroll. Konsumenter ska inte riskera att bli sjuka av maten du serverar eller säljer på grund av att den innehåller bakterier, främmande eller allergiframkallande ämnen som inte framgår av märkningen.

Grunden för en bra livsmedelshantering är hygien och bra rutiner. Lokal och utrustning ska vara anpassad för den livsmedelshantering som du ska utföra. Du måste ha kunskap om hygien och risker som kan uppstå om man hanterar livsmedel på olämpligt sätt. Du måste även kunna ge korrekt information till kunder om vad maten innehåller.

Se till att du har kunskap om:

- i vilka temperaturer olika livsmedel ska förvaras.
- vilka temperaturgränser som gäller vid exempelvis värmebehandling, varmhållning och nedkylning.
- rutiner för att separera olika typer av livsmedel från varandra, exempelvis råa, tillagade, jordiga, etcetera.
- rutiner för vad du ska göra om du skulle få problem med skadedjur.
- rutiner för personalhygien:

- handtvätt och eventuell användning av engångshandskar, inga ringar, klockor eller armband
- användning av hårskydd
- hela och rena arbetskläder
- personalsjukdom etc.
- hur du ska hantera eventuella fall av matförgiftning och återkallande av varor från leverantören, så kallad spårbarhet.

## Lagar och regler

För att kunna ha en bra kontroll på din hantering behöver du rutiner för hur hälsofaror ska undvikas. Det är också ditt ansvar att se till att din personal har tillräckliga kunskaper inom livsmedelshygien och att de följer de rutiner som ni har för verksamheten. Rutinerna i egenkontrollprogrammet ska vara väl uppbyggda och säkerställa att hanteringen av livsmedel är hygienisk och säker. Exakt hur egenkontrollen ska utformas finns däremot inte reglerat i lag. Det viktigaste är att egenkontrollen är anpassad efter de risker som finns i just din livsmedelshantering. När du gått igenom vilka risker som finns kan du ta fram rutiner för hur du ska upptäcka brister och vidta åtgärder om eller när något går fel i livsmedelshanteringen.

## Rutiner och dokumentation

Tydliga, nedskrivna rutiner och dokumentation är grunden i ett fungerande egenkontrollprogram. Rutiner är beskrivningar av vad som regelbundet ska göras i

verksamheten. Av rutinerna ska det tydligt framgå vad som ska utföras, kontrolleras, hur ofta det ska ske och hur ofta det ska dokumenteras. Det kan till exempel stå i rutinerna att temperatur i kylar och frysar ska kontrolleras dagligen men endast dokumenteras en gång i veckan. I rutinerna ska det stå vilka gränsvärden som gäller och vilka åtgärder du gör om ett gränsvärde skulle överskridas.

Till exempel kan det stå i rutinen att mat ska varmhållas i minst 60 grader. Vid en temperaturkontroll upptäcker du att maten endast håller 45 grader. Då har temperaturen inte uppnått gränsvärdet. För att undvika att maten blir farlig för konsumenten måste en lämplig åtgärd vidtas, exempelvis att maten slängs eller att den återupphetas till minst 72 grader. Har en gräns överskridits/underskridits bör du dokumentera de åtgärder du gjort, se över rutiner och göra en åtgärd för att undvika att samma sak händer igen. I detta fall kan det till exempel vara att höja varmhållningstemperaturen.

## Risker i din verksamhet

För att kunna förebygga risker som gör att livsmedlen blir farliga att äta måste du först veta vilka risker som finns. Det tar du reda på genom att göra en faroanalys. Det innebär att du går igenom de risker som kan finnas på ett systematiskt sätt. Enligt artikel 5 i förordning (EG) nr 852/2004 om livsmedelshygien ska livsmedelsföretagare upprätta en faroanalys över sin verksamhet. Syftet är att den som hanterar livsmedel ska känna till vilka faror som kan uppkomma i den egna verksamheten och hur du ska göra för att förhindra att dessa orsakar skador hos konsumenten. En faroanalys grundar sig på principer inom HACCP (Hazard Analysis & Critical Controlpoints - Kritiska kontrollpunkter).

Riskerna brukar delas in i fyra områden: mikrobiologiska, kemiska, fysikaliska och allergena faror. Till de **mikrobiologiska** farorna hör bakterier, virus, parasiter och mögel. **Kemiska** faror kan exempelvis

vara rester av bekämpningsmedel på grönsaker men det kan också vara livsmedel som kommer i kontakt med rengöringsmedel. **Fysikaliska** faror kan exempelvis vara metallbitar eller glas som hamnar i livsmedlen. **Allergena** faror är ämnen som kan framkalla allergisk reaktion, till exempel nötter, vetemjöl och mjölkprodukter. För att veta vilka faror som kan finnas i din verksamhet behöver du gå igenom och analysera hela din verksamhet, från inköp av varor till servering/leverans till kund. Riskerna ska värderas och följas av en åtgärd för att ta bort faran. Vissa faror som bedöms allvarliga kan man säkra genom kontroller, som exempelvis temperaturkontroller.

Det är viktigt att du själv går igenom din verksamhet och funderar över vilka faror som kan finnas eftersom alla verksamheter ser olika ut. Din egenkontroll gör du sedan efter de faror som kan uppstå och för att förhindra dessa. Faror som måste vara under kontroll för att inte människor ska skadas kallas kritiska kontrollpunkter - CCP. För varje kritisk kontrollpunkt måste gränsvärden finnas. Kontrollpunkterna måste övervakas och åtgärder för vad som görs om gränserna över- eller underskrids måste finnas.

## Gör en faroanalys

Ett flödesschema underlättar för att se alla steg i hanteringen, från inköp till servering eller försäljning. För varje steg går du igenom vilka eventuella hälsofaror som kan uppkomma.

För varje steg ska du också skriva vad du gör för att kontrollera dessa faror. Till exempel temperaturkontroll vid tillagning, återuppvärmning, varmhållning och nedkylning, rengöringskontroller. Gör en värdering av vilka steg i hanteringen som är kritiska kontrollpunkter och därmed behöver bevakas varje gång de görs. Tillagning, återuppvärmning, varmhållning och nedkylning är kritiska kontrollpunkter där livsmedlen kan göra människor sjuka om de inte görs på rätt sätt.

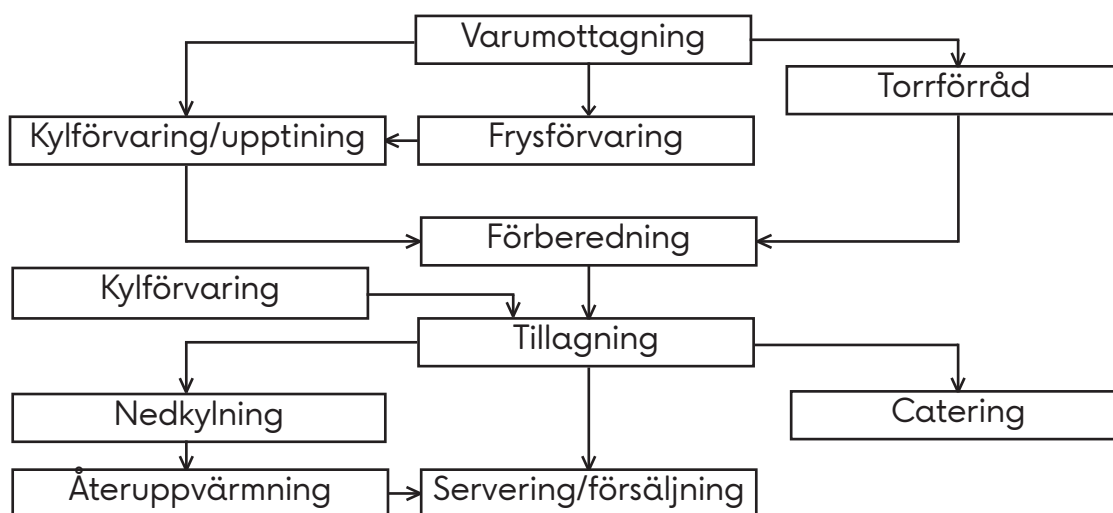
# Exempel på faroanalys

Process	Hälsofara	Orsak	Förebyggande åtgärd	Kritisk kontrollpunkt (CCP) Ja /Nej
Inköp	Fysikaliska och kemiska faror	Fel förpackningsmaterial	Ställ krav på leverantören	Nej
Mottagning av frys- och kylvaror	Tillväxt av mikroorganismer Fysikaliska faror	För hög temperatur, för lång tid i felaktig temperatur Trasig förpackning	Noggranna mottagningskontroller Kontrollera emballage och varor vid mottagning	Nej
Mottagning av torrvaror	Förekomst av mikroorganismer, fysikaliska och kemiska faror	Skadedjur, trasiga förpackningar mm	Kontroll av varor och emballage vid mottagning	Nej
Frys- och kylförvaring	Tillväxt av mikroorganismer	För hög förvarings-temperatur	Kontinuerlig kontroll av temperatur i kylar och frysar	Nej
Torrforvaring	Kontaminering av exempelvis allergener, smuts eller andra föremål	Golvförvaring Ej tillräckligt förslutna förpackningar	Ingen golvförvaring. Säkerställ att förpackningar som är avsedda för specialkost inte kommer i kontakt med övriga varor. Förslut förpackningar ordentligt	Nej
Upptining	Tillväxt av mikroorganismer	För hög temperatur	Tina upp livsmedel i kylskåp	Nej
Beredning	Kontaminering av mikroorganismer Kontaminering av kemikalier Överlevnad av mikroorganismer	Dålig hygien eller rengöring av arbetsbänkar, redskap och utrustning Ej tillräcklig sköljning av grönsaker. Förvaring i rumstemperatur under för lång tid	Rutiner för personlig hygien följs. Rutiner för rengöring följs. Jordiga grönsaker sköljs och rensas noga. Livsmedel tas fram i rumstemperatur i samband med att de ska användas.	Nej
Tillagning	Överlevnad av mikroorganismer Fysiska faror Kontaminering av allergener	För låg temperatur, för kort tid Fysiska faror från personalen Kontaminering via redskap, arbetskläder, utrustning mm	Tillräcklig kontroll av temperatur Rutin för personhygien följs Redskap och utrustning rengörs noga	Ja
Nedkylning	Tillväxt av mikroorganismer	För lång tid vid för hög temperatur innan livsmedlet är nedkylt	Snabb nedkylning, nedkylt till högst 8° inom 6 timmar	Ja
Återuppvärmning	Överlevnad av mikroorganismer	För låg temperatur, för kort tid	Tillräcklig temperatur	Ja
Varmhållning	Tillväxt och/eller kontaminering av mikroorganismer	För låg temperatur, för kort tid	Tillräcklig temperatur	Ja
Servering	Kontaminering	Dålig hygien	Rutiner för personlig hygien följs	Nej
Servering av specialkost	Allergener: Felaktig servering av allergikost	Fel märkning Gäst tar från fel kär!	Säkerställ att innehåll stämmer överens med det verkliga innehållet. Bra rutiner för hantering av specialkost följs.	Nej

## Sammanställning av kritiska kontrollpunkter

Hanteringssteg	Kritisk gräns	Övervakningsrutiner Vad/Vem/När	Korrigerande åtgärder	Dokumentation
Värmebehandling/ Tillagning	Kärntemperatur över 70°.	Tid och temperatur Den som lagar maten Dagligen	Fortsätt värm till kärntemperatur på 70° nås.	1 gång i veckan
Varmhållning	Temperatur över 60°. Ej mer än 2 timmar.	Tid och temperatur Serveringspersonal Dagligen	Återuppvärm till mer än 70°. Släng efter 2 timmar.	1 gång i veckan
Nedkylning	Ner till under 8° inom max 6 timmar	Tid och temperatur Den som kyler maten Varje gång	Ner till mindre än 8° på max 6 timmar. Om inte - kasta.	1 gång i veckan
Återuppvärmning	Kärntemperatur över 70°.	Tid och temperatur Den som värmer maten Varje gång	Fortsätt värm till kärntemperatur på 70° nås.	1 gång i veckan

## Ett flödesschema kan se ut så här:



Faroanalys innebär att du i varje steg går igenom vilka risker som kan finnas med din hantering som du ritat upp enligt flödesschemat. Din faroanalys behöver anpassas till din verksamhet och din hantering. För vissa verksamheter behövs det

inte en skriftlig faroanalys eftersom riskerna med livsmedelshanteringen ibland kan anses vara väldigt små. Det kan till exempel gälla kiosker och butiker som bara hanterar förpackade livsmedel. Utgå från din egen hantering!

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss på  
**0470-410 00** eller [miljo-halsoskyddsnamnden@vaxjo.se](mailto:miljo-halsoskyddsnamnden@vaxjo.se)



**Växjö  
kommun**