

Innehåll

Kapitel 1: Yrkesinriktade kunskaper inom kök	3
LIVSMEDELHANTERING	3
Hygienregler för personer som arbetar i köket	4
Kapitel 2: Viktigt inom kök	8
ALLERGIER	8
KÖKTERMER & MÅTTENHETER	10
PRAKTISKA MOMENT	14
STORKÖK FILM	20
VILKA JOBBAR HÄR?	21
ARBETSMILJÖ KÖK	22
Bilagor	24
Ordlista	27
Checklista	29

Kapitel 1: Yrkesinriktade kunskaper inom kök

II det här kapitlet kommer vi gå igenom kökstermer och rutiner som är bra att kunna inom kök. Förutom hygienreglerna är det väldigt viktigt att få kunskap om allergier, arbetsmiljö och andra viktiga moment.

LIVSMEDELHANTERING

Att jobba inom kök betyder att det är viktigt att alla som arbetar i köket ska vara noggrann med sin hygien. Det är inte bara personalen som måste ren, utan även köket och all utrustning. Ifall köket och utrustning är smutsigt så kan maten bli dålig, som leder till att de som äter maten kan bli sjuka.

Sjukdomar som kan komma från maten är:

- Matförgiftning
- Diarré
- Kräkningar
- Magsmärtor

Lagar man mat till äldre människor och små barn måste man tänka på att de har sämre immunförsvar.

Underskrivet

Hygien **betyder** renlighet. Rengöring av kroppen och människans omgivning.

Synonymer till hygien är: renlighet, sanitet och sundhet.

Exempel: Med god hygien när du förvarar och lagar mat så minskar du risken att du eller någon annan blir matförgiftad och att ha en god hygien gör också att maten håller längre.

Något som kan förorena maten är bakterier, virus och parasiter. Dessa kan finnas i maten av flera orsaker. Bakterier, virus och parasiter kan finnas naturligt i maten utan att påverka den. En del bakterier, virus och parasiter kan göra oss sjuka.

Om det är en dålig hygien i köket kan det göra att maten får bakterier, virus och parasiter som inte är bra för oss människor och är det vanligaste anledningen till att vi människor blir sjuka av maten.



Hygienregler för personer som arbetar i köket

Dessa regler gäller ALLA som vistas i köket.

Rena ARBETSKLÄDER måste bäras av samtliga i köket. Arbetskläderna består av förkläde, inneskor och eventuell håruppsättning och skyddshandskar. Tillagningskök gäller kockrock, byxor, mössa och skor med tåhätta (enligt kommunens klädpolicy). Som vikarie tillhandahåller du med egna skor.

HANDTVÄTT får bara ske i handfat/ho försett med flytande tvål och engångshanddukar. Vid behov smörjs händerna in med handdesinfektion och kräm.

Personer som arbetar med livsmedel ska hålla god allmän hygien och hålla händer och naglar i god kondition. **Naglar skall hållas fria från konstgjort material.** Händerna skall tvättas och spritas så ofta som det behövs, särskilt vid följande tillfällen:

Före arbetets början

Efter toalettbesök

Efter behandling av råa matvaror

Efter rast eller pauser i arbetet

Efter hantering av sopor

Efter hantering av rengöringsmedel

Efter att ha nyst, hostat eller snutit sig

Efter användning av plasthandskar

Vid byte av arbetsmoment

Efter att hanterat kartonger och varor

Vid sår, bölder eller infektion på händer skall PLÅSTER OCH HANDSKE bäras och bytas ofta. Handskar används för att skydda livsmedlen. Byt handskar vid nytt arbetsmoment och efter avbrott i arbetsmoment. Handskar skall vara fria från ftalater och ämnade att hantera livsmedel.

Smycken och klockor används inte i köket och framförallt inte i arbete med oförpackade livsmedel. Direktkontakt med livsmedlen ska vara så begränsad som möjligt. Låt inte kyl- eller frysvaror stå framme i rumstemperatur längre än nödvändigt. Lämna inga råvaror som är känsliga för temperaturförändringar framme vid t.ex. pauser.

Var noga med att livsmedlen skyddas från yttre föroreningar/kontaminering under hela hanteringen. Vid SJUKDOMAR med symptom som kräkning, diarré, feber, magproblem, hud- eller halsinfektioner undviks arbete i köket.

Vid VIRUSINFEKTION (ex vinterkräksjuka) får man inte återvända till arbete med livsmedel förrän man varit symptomfri i 48 h.

Upptiningsdatum skrivs på råvaran när den tas fram ur frys. All upptining sker i kylskåp.

Uppvärmning sker endast 1 gång, därefter kasseras maten. Kyckling, grytor, soppor & såser ska uppvärmas i 72° i 2 min innan servering.

Privat mobil används väldigt begränsat och då med efterföljande handtvätt.

JAG INTYGAR ATT JAG LÄST IGENOM "Hygienregler och hygienpolicy för personer som vistas i köket" OCH FÖRSTÅTT VIKTEN AV DESSA SAMT LOVAR ATT ALLTID FÖLJA DEM:

Namn: _____ Datum: _____

Uppgift 1a

Det är Yasin's första dag i köket. Yasin måste skriva på "Hygienregler för personer som arbetar i köket. Yasin förstår inte texten. Hjälp honom att förstå. Gestikulera, visa och förklara på lättare svenska. Utför uppgiften 2 och 2. Skriv ner vad du gjorde för att Yasin skulle förstå bättre.

"Rena ARBETSKLÄDER måste bäras av samtliga i köket. Arbetskläderna består av förkläde, inneskor och eventuell håruppsättning och skyddshandskar. Tillagningskök gäller kockrock, byxor, mössa och skor med tåhättå (enligt kommunens klädpolicy). Som vikarie tillhandahåller du med egna skor."

"HANDTVÄTT får bara ske i handfat/ho försett med flytande tvål och engångshanddukar. Vid behov smörjs händerna in med handdesinfektion och kräm."

"Personer som arbetar med livsmedel ska hålla god allmän hygien och hålla händer och naglar i god kondition. **Naglar skall hållas fria från konstgjort material.** Händerna skall tvättas och spritas så ofta som det behövs, särskilt vid följande tillfällen."

”Vid sår, bölder eller infektion på händer skall PLÅSTER OCH HANDSKE bäras och bytas ofta. Handskar används för att skydda livsmedlen. Byt handskar vid nytt arbetsmoment och efter avbrott i arbetsmoment. Handskar skall vara fria från ftalater och ämnande att hantera livsmedel.”

”Smycken och klockor används inte i köket och framförallt inte i arbete med oförpackade livsmedel. Direktkontakt med livsmedlen ska vara så begränsad som möjligt. Låt inte kyl- eller frysvaror stå framme i rumstemperatur längre än nödvändigt. Lämna inga råvaror som är känsliga för temperaturförändringar framme vid t.ex. pauser.”

”Var nora med livsmedlen skyddas från föroreningar/kontaminering under hela hanteringen. Vid SJUKDOMAR med symptom som kräkning, diarré, feber, magproblem, hud- eller halsinfektioner undviks i arbetet i köket.”

”Vid VIRUSINFEKTION (ex vinterkräksjuka) får man inte återvända till arbete med livsmedel förrän man varit symptomfri i 48h. Upptiningsdatum skrivs på råvaran när den tas fram ur frys. All upptining sker i kylskåp. Uppvärmning sker endast 1 gång, därefter kasseras maten. Kyckling, grytor, soppor och såser ska upp i 72° i 2 min innan servering. Privat mobil används väldigt begränsat och då med efterföljande handtvätt.”

”Vid sår, bölder eller infektion på händer skall PLÅSTER OCH HANDSKE bäras och bytas ofta. Handskar används för att skydda livsmedlen. Byt handskar vid nytt arbetsmoment och efter avbrott i arbetsmomentet. Handskar skall vara fria från ftalater och ämnade att hantera livsmedel”.



Kapitel 2: Viktigt inom kök

I det här kapitlet kommer vi gå igenom viktiga moment inom kök och viktiga saker man måste ha kunskap om när man arbetar i kök.

ALLERGIER

ALLERGI/SPECIALKOST

I köket är det förutom hygien, väldigt viktigt att förstå och veta om olika typer av allergier.

Vanliga matallergier är:

- Mjök (mjökprotein)
- Ägg
- Jordnötter
- Vete
- Soja
- Fisk
- Skaldjur(räkor, krabba, hummer)
- Valnöt, hasselnöt, cashewnöt, pistagenöt, mandel

Vissa personer är så allergiska att man inte kan använda samma köksredskap. Information om personer med allergier/specialkost finns ofta uppskrivet. Kolla med ordinarie personal.

ENSAMARBETE

I förskoleköken kan det förkomma ensamarbete. Då måste man kunna ta ansvar för sitt arbete och veta om rutinerna på just den arbetsplatsen. Sker det en olycka kontakta ansvarig kökschef. Är det akut? kontakta övrig personal på arbetsplatsen.

VIKTIGT

- Kom inte till köket om du bär på virus, halsinfektion eller annan tillfällig smittsjukdom.
- Ställa in den nyaste produkten längst bak i kylan.
- Kolla bästföredatum.
- Ta temperatur på maten. 72 grader 2 minuter innan servering.
- Värm aldrig en maträtt mer än 2 gånger.
- Lämna inte känsliga råvaror framme för länge.
- Användning av privat mobil ska användas i så liten utsträckning som möjligt.
- Rengör händerna, innan tillagning av mat, efter (toalett & arbetsmoment) vid behov

Uppgift 2a

Hur förklarar du för Yasin om allergier?

Hur ser du på ensamarbete?

Översätt punkterna under *viktigt*.

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

KÖKSTERMER & MÅTTENHETER

Uppgift 2b

Börja med att läsa igenom de olika kökstermerna. *Översätta det du inte förstår.*

Ankomstkontroll	En viktig rutin i egenkontrollprogrammet. Genomgång/kontroll av varor/mat som kommer till enheten. Temperatur och utseende ska då kollas och bokföras.
Ansa	Rensa bort t ex grova stjälkar och blast på grönsaker.
Arbetskläder	I kök skall man ha särskilda kläder och skor för att skydda sig själv och maten. Kläderna ska vara tvättade på arbetsplatsen, kock rockar med lång ärm. Skor med tåhätta och halkfri sula.
Avemballera	Ta bort yttre förpackning som oftast är smutsig innan livsmedlet kommer in i köket. Ex onödiga kartonger.
Beredning	Enklare tillagning av livsmedel.
Bleck	Rektangulär ugnform för tillagning och leverans av mat i storkök.
Blötlägga	Att lägga ett livsmedel i kallt vatten för att mjuka upp det eller mildra smaken.
Bur/ Häck	Vagn som maten kommer på till köket från våra leverantörer.
EKP (Egenkontroll)	Kökets systematiska arbete för att uppfylla säkra verksamheter så ingen blir sjuk av maten. Här finns rutiner och dokumentation.
Fräsa	Steka ett livsmedel på svag värme utan att det får färg.
Följesedel	En förteckning över vad leveransen innehåller. Vi sparar dessa för spårbarhetskrav.
Förpackningsmaterial	Det "skydd" som omger ett livsmedel. Alla material som är närmast ett livsmedel måste vara märkta med kniv & gaffelsymbol.
Föst-i-sist-ut	Alla nya livsmedel används sist för att man skall ta de äldsta först.
Glutenfri kost (GF)	Mat som inte innehåller produkter med vete, korn, råg och havre. För personer som är allergiska mot detta.
Granuler	Små plastkuler som finns i grovdiskmaskinen, dessa hjälper till under tiden maskinen är igång och göra rent det som finns där.
Grovdiskmaskin	Diskmaskin som används till köksutrustning och oftast har små plastkuler (granuler) som hjälper till att ta bort smuts som sitter fast.
Hygienregler	Lista på saker man måste följa för att få vara i köket. Denna lista ska läsas och skrivas under första gången man går in i ett kök.

Häldemaskin	Den maskin som vi hackar, river, strimlar frukt och grönsaker på.
Kantin	Rektangulär bunke som används för att transportera maten mellan köket och där den serveras. Finns i olika storlekar och med lock.
Kokgryta	Maskin som man kokar exempel grytor, såser mm (som en stor kastrull).
Korskontaminera	När ett livsmedel "smittar av sig" på ett annat. Ex rå kyckling ligger bredvid en färdig sallad kan bakterier från den råa kycklingen komma i salladen som gör oss sjuka.
Laktosfri kost (LF)	Mat som inte innehåller mjölk. För personer som är allergiska mot detta.
Livsmedelslagen	Den lagstiftning som all livsmedelshantering måste följa och efterleva för att man skall få tillstånd att laga mat till andra.
Mjölfri kost (MF)	Mat som inte innehåller mjölkprotein, för personer som är allergiska mot detta.
Nattstekning	Tillaga kött i ugnen under natten på låg temperatur.
Oförpackade livsmedel	Mat som inte har ett skyddande skal. Dessa livsmedel måste man vara extra försiktig med eftersom de lätt kan bli smutsiga.
Packmaskin	Maskin för paketering av kalla matlådor
Panera	Vända en råvara i mjöl eller ströbröd, ibland efter att ha doppat den i uppvispat ägg. Vid dubbelpanering tar man först mjöl, därefter ägg och till sist ströbröd.
Passera	Pressa ett livsmedel, t ex bär och kokta grönsaker, genom en sil så att det blir finfördelat och eventuella rester av skal och kärnor tar man bort.
Personlig hygien	En väldigt viktig hygienrutin i kök där man ska vara hel och ren för att maten inte skall bli dålig. Viktigt att är ren, har rena händer som tvättas efter varje nytt moment, rena arbetskläder som har tvättats på arbetsplatsen . Korta naglar, inget nagellack, inga smycken mm. Se mer "checklista för personlig hygien".
Reda	Ge en sås, sky, soppa eller stuvning lagom konsistens genom att tillsätta någon form av stärkelse, t ex mjöl. En del rätter kan också redas med äggula.
Reducera	Att koka ihop en fond eller sås till en mindre mängd så att smaken blir starkare och mer koncentrerad.
Rosta	Att upphetta ett livsmedel utan matfett i ugn, stekpanna eller brödrost till önskad färg, smak och konsistens.
Rårörda	Att röra bär med socker till sylt eller mos. Rårörd sylt har kort hållbarhet eftersom den inte kokas.

Specialkost	Mat för gäster med speciella behov exempel personer med allergi mot mjölk, ägg mjöl mm. Maten hanteras separat åtskilt från den andra maten.
Separera	Skilja saker åt. Man gör en sak i taget i ett storkök. Denna rutin är viktig för att uppfylla livsmedelshygien och säker mat.
Skålla	Behandla livsmedel, t ex mandel och tomater, med kokande vatten för att lättare kunna ta bort skalén.
Släng	Handduk som man i kök använder för att inte bränna sig när man plockar ut varma saker i exempel ugnen.
Smaka av	Smaka på rätten mot slutet av tillagningen och eventuellt tillsätta mer kryddor eller annan smaksättning.
Späda	Tillsätta en vätska till t ex en sås eller soppa för att få en tunnare konsistens.
Stekbord	Maskin som man steker exempel kött, fisk och grönsaker mm (Stor stekpanna).
Stickvagn	Vagn på hjul som används för förvaring av bleck och kantiner.
Strimla	Skära exempel lök och grönsaker i långa smala bitar.
Temperaturkontroll	Kontroll av temperaturer ibland annat tillagad mat samt kylar och frysar. Man mäter så att kalla saker är kalla och varma saker är varma.
Topp reda	Reda en varm vätska genom att vispa ner mjöl utrört i lite kall vätska och sedan koka upp under omrörning och eventuellt låta koka några minuter.
Tärna	Skära en råvara, t ex rotfrukter, i tärningar.
Uppvärmning	Mat som skall värmas upp måste upp till 72 grader för att eventuellt avdöda bakterier.
Upplägg	När maten är färdig och skall läggas upp.
Varumottagning	En plats i köket där leveransen av nya varor kommer utifrån in till köket.
Varmhållning	Man håller maten varm. Maten skall hålla en temperatur på minst 60 grader och max i 4 timmar.
Woka	Snabb steka på hög värme i en wok eller stekpanna i lite matfett under ständig omrörning utan att råvaran får färg.
Värme vagn	Vagn för färdig varm mat som skall levereras till våra kunder.
Ånga av	Före servering låta nykokta livsmedel, t ex potatis eller grönsaker, stå utan lock någon minut sedan vätskan hållts av.
Ångkoka	Att tillaga i ånga.
Ägg fri kost	Mat som inte innehåller ägg och som är till för personer som är allergiska mot ägg.

Måttenheter

Milliliter = ml

Centiliter = cl

Deciliter = dl

Liter = l

Kryddmått = krm

Tesked = tsk

Matsked = msk

Kilogram = kg

Hekto = hg

Milligram = mg

1 liter(l) _____ 1000ml

1 deciliter(dl) _____ 100ml

1 centiliter(cl) _____ 10ml

1 matsked(msk) _____ 15ml

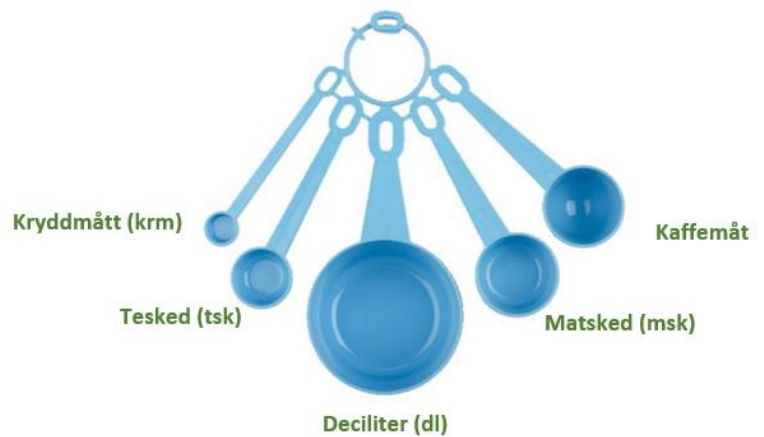
1 tesked(tsk) _____ 5ml

1 kryddmått(krm) _____ 1ml

1 kilo(kg) _____ 1000g

1 hekto(hg) _____ 100g

1 milligram(mg) _____ 0,001g



Hur kan du handleda Yasin i detta?

PRAKTISKA MOMENT

I det här avsnittet kommer du att läsa om Yasins arbetsdag i köket. Du kommer att följa en dialog som blandas med läsförståelse och uppgifter i dialogen.

Uppgift 2c

Yasin har snart provat jobba som vikarie i alla yrken som bemanningen har. Nu är det bara köket kvar. Yasin kommer på sin första dag till Kvarnbackens förskolekök 06.30 en tisdag. Mirham kommer också.

Läs dialogen.

Marie: Välkommen Yasin! Du får börja med att byta om till arbetskläder.

Yasin och Mirham går och byter om.

Marie: Har du läst och skrivit under hygienreglerna?

Yasin: Ja, det har jag. Jag har tagit av mig mina ringar och tvättat och spritat mina händer.

Mirham: Jag med.

Marie: Det första vi gör är att servera frukost. Här ser du vad som serveras till frukost i veckan.

Marie: Här har du också morgonrutinerna och recepten på gröten. Du kan se där vad vi ska servera idag.

Yasin: Idag är det tisdag?

Marie: Ja, du kan kolla frukosten, mellanmålen och lunchen. *Se bilaga 1*



Uppgift 2d

Läs veckans frukostschema och svara på frågorna. *Se bilaga 1*

Vilken frukost ska du servera på onsdag?

Vilket mellanmål serveras på tisdag?

Ge exempel på mellanmål som serveras på fredag?

Vad ska äggfrukosten serveras med?

Uppgift 2e

Översätt morgonrutinerna till ditt språk. *(bilaga 2) Skriv i din skrivbok.*

Fortsättning:

Marie: Bra. Yasin, då du kan du börja med att ansa grönsakerna. Mirham, du kan börja med att strimla de andra grönsakerna.

Yasin frågar Mirham vad ansa betyder, *Mirham berättar att det betyder:*

Marie: Varje morgon kommer det värmevagnar med mat med färdiglagad mat. När maten kommer ska man göra en temperaturkontroll. Kom Yasin får du se. Temperaturen ska alltid vara 72 c. Förstår du Yasin?

Yasin: Nej inte allt, Mirham?

Mirham förklarar först på lättare svenska:

men översätter några enstaka ord åt Yasin så att han förstår.

Det finns alltid en innehållsförteckning på vad maten som serveras innehåller. Marie visar innehållsförteckningen för Yasin och Mirham.

Här får man reda på vad maten som kommit till köket innehåller.



Uppgift 2f

Översätt orden i innehållsförteckningen.

Serveringsdag: 2019-04-29

Sojakorvgryta med paprika & matvete

Sojakorv (SOJAPROTEIN, VETE, kokosolja, potatisstärkelse, majsstärkelse, salt, karragenan, vitlök, SENAP, röd järnoxid), lök, vatten, paprika, tomat, vitlök, grönsaksbuljong, GRÄDDE, CREME FRAICHE, kummin, salt peppar, potatisstärkelse

Serveras med MATVETE

Ost- potatis & purjolöksomelett

Potatis, purjolök, vatten, GRÄDDE, ÄGG, OST, grönsaksbuljong, salt, peppar

Uppgift 2g

Läs innehållsförteckningen och svara på frågorna.

1. Linus är Allergisk mot Soya och är gluten allergisk.

- Kan han äta någon av dessa maträtter?

2. Malin får inte äta ägg.

- Kan hon äta någon av dessa maträtter?

3. Hassan får inte äta kött från gris.

- Kan han äta någon av dessa rätter?

Uppgift 2h

Varför är det viktigt att läsa igenom den?

Marie: Klockan är 10:00 och det är dags att ta emot mat vagnarna. Yasin, delar du upp grönsakerna till de olika avdelningarna? Du ser på lunchrutinerna hur många lådor det ska till varje avdelning.

Yasin tittar på "lunchrutiner" tillsammans med Mirham. *Se bilaga 3*

Uppgift 2i

Hjälp Yasin, hur många lådor ska till varje avdelning?

Krabbeluren: _____

Skorpan: _____

Semlan: _____

Kornet: _____

Axet: _____

Föret: _____

Vad ska Yasin göra efter det?

Marie: Bra jobbet Yasin! Då ställer vi ut mat vagnarna i hallen. Pedagogerna kommer och hämtar dem. Men först måste vi separera maten för dem som har någon typ av specialkost. Här ser du vilka som har allergi.

Lotta: GF kost

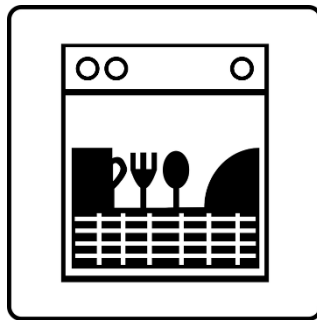
Erik: LF kost

Under lunchen äter Marie, Yasin och Mirham tillsammans. Yasin börjar ta mer plats nu och alla 3 pratar med varandra på svenska.

Marie: Som du ser på lunchrutinerna så kl 11.30 kommer lunchvagnarna tillbaka. Så ni ska vi diska, städa och göra fint efter lunchen.

Uppgift 2j

Berätta för Yasin i vilken ordning du ska diska.



Köksenheten strävar efter att följa Tierps kommuns värdeord. Hur kan du som språkstödshandledare hjälpa Yasin att jobba mot värdeorden?

Mod

Ansvar

Respekt

Framtidstro

Kundfokus

Uppgift 2k

Läs texten och fundera på vad *Yasin gör rätt och fel* men också hur *Mirham agerar*. Diskutera med dina kurskamrater.

Yasin har jobbat på förskoleköket sin andra dag. Han tycker att det är roligt och att han lär sig mycket. Mirham är med hela dagen idag då det är första dagen Yasin ska arbeta ensam utan någon ordinarie personal. Yasin harklar sig och tar sig på halsen. Mirham frågar hur det är med honom. Yasin svarar att han har fått ont i halsen. Han tar en Alvedon innan passet börjar och går och byter om och tvättar sina händer. Mirham gör samma sak men tar inte av sig sina smycken, hon tänker att hon bara ska handleda Yasin och att det inte gör något att hon har sina smycken kvar på sig.

Han börjar förbereda frukosten, idag serveras Yoghurt och macka. Yasin glömmer bort att titta på listan med specialkost.

Idag står det på att göra listan att Yasin ska ta emot kantinerna från centralköket. När maten kommer tar han tempen på maten som han lärt sig sen dagen innan. Maten ligger på 70 c och ska egentligen ligga på 72 c, men Yasin tänker att det inte är någon fara.

Mirham står inte bakom Yasin och kollar allt han gör, så hon missar att maten ligger på 70 c och inte 72 c under tiden hon plockar in gårdagens disk och Yasin frågar inte Mirham.

Yasin kollar inte heller specialkosten innan han serverar lunchen. Pedagogerna kommer in till köket och frågar vart vissa barns specialkost är. Yasin förstår inte vad pedagogen menar och Mirham förstår vad problemet är och visar Yasin listan på vilka barn som har specialkost.

På lunchen sitter Mirham och Yasin och äter tillsammans. De har med sig varsin matlåda. De pratar med varandra men sitter också med sina mobiltelefoner. När lunchen är slut är det ingen av dem som tvättar sina händer när de ska bara göra iordning mellanmålet till eftermiddagen.

När dagen är slut hjälps Mirham och Yasin åt att plocka undan och städa. Yasins buss går 15.50 men arbetspasset tar inte slut förens 16.00 och Yasin undrar om han kan gå tidigare och att Mirham ska göra det sista, bara att ta ut soporna och Mirham går med på det.

Välj ut det du hade valt att göra annorlunda.

Vad och hur hade du gjort istället?

STORKÖK FILM

Uppgift 2L

Titta på nedan Youtube klipp och svara på frågorna.

Gå in på www.youtube.com och sök på "säkert och rätt – en film om livsmedelskontroll i ett skolkök.

Vad gör en person som jobbar med att göra livsmedelskontroll?

Vad tittar hon på i köket?

Varför är det så viktigt att det är rent?

Vad säger hon om maten?

Vad gör han när han sticker ner en sticka i maten?

Hur hanterar de specialkosten?

Vad gör kocken för fel då han kokar mjölk?

Gå in på www.youtube.com och sök på "skolköket Navet"

Vad är viktigt?

Vad finns alltid?

Vad har dom arbetat med sen ett tag tillbaka?

Gå in på www.youtube.se och sök på "Diskråd för storkök: Välj passande kort – fyll korgen rätt."



VILKA JOBBAR HÄR?

Kock/kokerska

En kock/kokerska planerar, förbereder och tillagar mat. Som kock kan man arbeta inom restaurang, hotellrestaurang, skolkök och storkök. Som kock arbetar man ofta under tidspress och som kock måste man därför vara stresstålig. Som kock är det också viktigt att man följer livsmedelsregler, dvs att hantera livsmedel och hygien på rätt sätt. Kocken måste också vara medveten om olika allergier och vilka ingredienser man har i maten. Att arbeta som kock innebär att man står mycket och hanterar ofta tunga lyft.

Om det finns flera kockar i ett kök utses ofta en till "förste-kock". En förste-kock ansvarar för förberedelser, tillagning av mat. Visst ansvar för inköp, menyplanering, kalkylering, hygien och egenkontroll och inventering.

Måltidsbiträde

Arbetar ofta i skolkök eller skolmatsal. Då förbereder och serverar man ofta lunch. Arbetsuppgifterna kan variera beroende på vilken arbetsplats man arbetar på, men arbetsuppgifterna kan vara att, laga mat, ta emot mat, förvarar och värmer upp mat (som kommer från ett annat större kök), servering, städning.

Kökschef

Skillnaden mellan kökchef och kock är att kocken ofta har en arbetsledande roll. En kökchef har också arbetsledande uppgifter men framförallt för arbetsuppgifterna i köket och med ansvar över bemanning av personal och schemaläggning. Kökschef kan också vara ansvarig för inköp av matråvaror samt förbrukningsartiklar samt menyplanering och marknadsföring. Det ingår också att ha ett personalansvar.

Produktion/kostchef

Som kostchef leder du och samordnar arbetet och har ett stort personal- och ekonomi ansvar.

ARBETSMILJÖ KÖK

När man arbetar i kök så står man under lång tid och det kan förekomma tunga lyft.

När man jobbar i kök är det vanligt att man böjer och vrider kroppen, samt sträcker sig efter saker och arbetar lång tid i samma typ av ställning.

Detta påverkar och belastar kroppen. Att stå mycket belastar kroppen på så sätt att det påverkar fötter, ben, hjärta och blodcirkulation. Det är bra att variera sitt arbete mellan sittande och stående. Andra arbetsställningar som kan vara skadliga är när man arbetar över axelhöjd med armarna eller under knähöjd.

Tips:

- Bär nära kroppen
- Använd hjälpmedel vid tunga eller svåra lyft.
- Arbeta med sänkta axlar och armarna nära kroppen.
- Böj och vrid inte kroppen samtidigt.
- Placera dina arbetsuppgifter i armbågshöjd
- Använd om det finns höj och sänkbara arbetsbord.
- Variera mellan sittande och stående arbete

I köket är det också lätt att bränna sig. Saker man kan bränna sig på är het olja, hett vatten, vattenånga eller varm mat.

Om du bränner dig:

- Spola svalt vatten och skadan är lindrig.
- Vid svårare brännskada, använd förband.
- Svåra brännskador, åk direkt till sjukhus.

Hala golv kan också vara en orsak till olycka (fallolycka), använd därför bra skor med rätt sula och helst med stål hätta. Var försiktig om golvet är nyskurat.

Händer och ögon

Det finns alltid en risk att skada sina händer och ögon då man arbetar, det är därför viktigt att du skyddar dig. Det finns alltid en risk att man skär sig, bränner sig eller får frätande vätska i ögonen. Använd därför skyddsutrustning vid behov.

Skyddsutrustning

- Handskar av plast
- Ögonskydd

Skydda dina händer

- Använd hushållshandskar när du diskar eller städar.
- Smörj in dina händer med hudkräm.
- Var medveten om vilja rengöringsmedel som innehåller frätande ämnen.
- Hålla bra koll på knivarna.

Skydda dina ögon

Om du skulle få frätande ämne i ögonen så är det viktigt att du spolat ögonen med vatten i minst 15 minuter. Använd sedan ögonspolning, uppsök sedan sjukvård.



Uppgift 2M

Hur kan du handleda Yasin i säkerhet i arbetet inom kök?

Det fysiska:

Brännskador:

Händer och ögon:

Bilagor

Bilaga 1

	<u>Frukost</u>	<u>Mellanmål</u>
Måndag	Gröt	1. Smörgås
Tisdag	Ägg	2. Fil/Yoghurt
Onsdag	Fil/Yoghurt	3. Smörgås
Torsdag	Gröt	4. Fil/Yoghurt
Fredag	Fil/Yoghurt	5. Fredagsmys

Gröt, kanel, äppelmos och lingonsylt, smörgås/hård & mjukt) pålägg 2 sorter, mjölk, frukt/grönsak.

Äggfrukost:

Ägg, kaviar, smörgås, (hård & mjukt) pålägg 2 sorter, mjölk, frukt/grönsak.

Fil/Yoghurt:

Fil, yoghurt, flingor, smörgås (hårt) pålägg 2 sorter, mjölk, frukost/grönsak.

1. Smörgåsmellanmål

Smörgås (hård & mjukt) pålägg 2 sorter, mjölk, frukt/grönsak.

2. Fil/Yoghurtmellanmål

Fil, yoghurt, flingor, smörgås (hårt) pålägg 2 sorter, mjölk, frukt/grönsak.

3. Fredagsmys mellanmål

Exempel på fredagsmys/förstärkt mellanmål.

- Tunnbrödsrulle
- Grönsaker med dipp-sås och smörgås
- Smoothie och smörgås
- Kort med bröd
- Fruksallad med smörgås
- Köttbullesmörgås

Bilaga 2

Morgonrutiner

Kl: 6:30

Starta diskmaskinen. (Vrid på strömbrytaren på vägen).

Under tiden den fylls så börja förbered frukosten.

Diska därefter mellis disken från gårdagen som står på vagnarna, en vagn i taget så att inte disken blandas ihop.

Frukosten äts på 4 st avdelningar: Kornet, Fröet, Semlan och skorpan.

Vid äggfrukost så kokas ____ ägg och ____st på varje avdelning.

Vid grötfrukost så kokas gröten i stora kastruller. Ca 20 portioner.

Gröten varierar mellan:

Mannagrynsgröt:

5 liter mjölk

9 dl mannagryn

3 krm salt

Grahamsgröt:

3 liter mjölk

2 liter vatten

10 dl grahamsgryn

2,5 tsk salt

Havregrynsgröt:

2,2 liter havregryn

5,4 liter vatten

3 tsk salt



Fördela gröten i 5st skålar med lock. (avd kornet 2 st upplägg).

På varje avdelningsvagn sitter en lapp där de skriver om de behöver ha något till avdelningen.

Tex. Mjök, pålägg, smör, bröd m.m.

Står det inget så behövs inget. Avdelningarna har egna kylskåp.

Kl: 7.15 – 7.30

Kommer avdelningarna och hämtar sina vagnar.

Kl: 8.00 – 8.30

Vagnarna kommer tillbaka till köket. Diska då varje vagn för sig och när de är klara ställ ut vagnarna i "korridoren".

Bilaga 3

Lunchrutiner

Efter frukostdisk m.m är klart så kan förberedelser för lunchen börja. Tex förbereda tre sorter grönsaker. Ex, rivna morötter, pizzasallad, majs m.m.

Ca kl.10:00

Kommer taxin med mat vagnarna. Kolla då av så du fått all mat som du ha. Dela sedan upp grönsakerna till avdelningar i 3-facks lådor.

Krabbeluren: 4st lådor

Skorpan: 4st lådor

Semlan: 3st lådor

Kornet: 3st lådor

Axet: 1st låda

Fröet: 3st lådor.

Ställ sedan grönsakerna på respektive vagnar.

Kl. 10:45

Börja ställa ut all mat på vagnarna. Börja med de avdelningar som äter kl. 10:45. Ställ sedan ut resten av maten. Sen kommer pedagogerna och hämtar vagnarna.

Kl. 11:00-11:30

Ta lunch. (om du vill ha mat, så kom ihåg att ta lite mat ur någon av kantinerna innan de åker ut på avledning).

Kl. 11:30

När lunchvagnarna kommer tillbaka till köket så diskas även de var för sig. Diska tallrik, bestick, glad m.m, först och ta alla kantiner på slutet så du är säker på att du hinner diska allt så deras vagnar är klara när mellisen hämtas. Se till att ställa alla kantiner har torkat ordentligt innan du ställer tillbaka dem i värmeskåpet.

Kl. 13.30-14.00

Avdelningarna hämtar sina vagnar inför mellis.

Avsluta dagen med att städa i köket, stänga av diskmaskinen, gå ut med alla sopor, kolla så spis och ugn är avstängda, kolla så att dörrarna till kylarna är stängda.

Ordlista

Arbetskläder	Hacka	Lagstiftning
Arbetsmoment	Halkfri	Leverantörer
Avdöda	Halsinfektion	Livsmedel
Bakterier	Handduk	Livsmedelskontroll
Blast	Handfat	Lock
Bokföras	Hanteras	Låda
Bryna	Harkla	Magsmärtor
Bränna sig	Havre	Material
Brödrost	Ho	Matförgiftning
Bunke	Håruppsättning	Matlåda
Bäras	Hällts	Mildra
Bölder	Immunförsvar	Noggrann
Diarré	Inneskor	Nyst
Efterleva	Kantin	Oförpackade
Eventuellt	Kartonger	Omgivning
Finfördelat	Kockrock	Omrörning
Ftalater	Koka	Paketering
Förberedelser	Kondition	Parasiter
Förkläde	Konsistens	Plasthandskar
Förorening	Konstgjort	Plastkolor
Förteckning	Kontaminering	Plåster
Förvaring	Kontroll	Pressa
Granuler	Kryddor	Reda
Grova	Kräkningar	Redskap
Grovdiskmaskin	Kärnor	Rena

Rengöring	Snutit	Varor
Rengöringsmedel	Sopor	Virus
Renlighet	Soppa	Virusinfektion
Riva	Steka	Vätska
Råa	Stjälkar	Ånga
Råg	Strimla	Åtskilt
Rårörd	Stuvning	Ämnade
Råvaror	Stärkelse	
Rätten	Sula	
Röra	Sundhet	
Samtliga	Symbol	
Sanitet	Sås	
Separat	Taxi	
Servering	Temperaturförändring	
Siol	Tillagning	
Skal	Tillsätta	
Skal	Tunnare	
Sky	Tärningar	
Skyddande	Upphetta	
Skyddshandskar	Upptiningsdatum	
Skära	Uppvispat	
Smaka	Utrustning	
Smaksättning	Utrört	
Smutsigt	Utseende	
Smörjs	Vagn	

Checklista

Underskrift och datum vid avklarad kapitel.

Datum Signatur

Kapitel 1: Yrkesinriktade kunskaper

Livsmedelhantering _____

Hygienregler _____

Förklara på lättare svenska _____

Kapitel 2: Viktigt inom kök

Allergier _____

Kökstermer/Måttenheter _____

Praktiska moment _____

Storkök film _____

Vilka jobbar här? _____

Arbetsmiljö _____

Modul test _____

Referenser

<https://mittyrke.se/yrkesinformation/rese-hotell-och-restaurang/kock/kock.html>

<https://www.framtid.se/yrke/kokschef>

<https://www.framtid.se/yrke/skolmaltidsbitrade>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillagning-hygien-forpackningar/hygien>

<https://www.medeca.se/fler-allergier/matallergi>

Resterande fakta är hämtad från arbetsgivarna i förskolekökens egna situationer och händelser.