



IKASTAROAREN ESKULIBURUA

Arrisku Handiko Elikagaien Manipulatzailea

Elikagaien higiene eta segurtasuneko prestakuntza, 852/2004 (EE)
Erregelamenduaren arabera · 10 ordu · 10 unitate

Social Chef Formación

Tutore tituludunarekin · Zalantzak WhatsApp bidez
hola@socialchefformacion.com · socialchefformacion.com

laguntzen du; azterketa eta ziurtagiria webgunean lortzen dira.

Ikastaroaren aurkibidea

- Unitatea 1** Elikagaien manipulazaila eta araudia
- Unitatea 2** Elikagaien arriskuak eta kutsadura
- Unitatea 3** Elikagaien bidez transmititzen diren gaixotasunak
- Unitatea 4** Manipulazailaren higiepe pertsonala eta ohiturak
- Unitatea 5** Harrera, biltegiatzea eta garraioa
- Unitatea 6** Prestaketa, kozinatzea eta kontserbazioa
- Unitatea 7** Garbiketa, desinfekzioa eta izurrien kontrola
- Unitatea 8** Autokontrola: APPCC sistema eta trazabilitatea
- Unitatea 9** Alergenoak eta kontsumitzaileari informazioa ematea
- Unitatea 10** Elikagaien galerak eta xahuketa prebenitzea

Nola erabili eskuliburu hau: irakurri unitateak ordenan, bakoitzak 10 eta 15 minutu artean eskatuko dizkizu. Unitate bakoitzaren amaieran ideia nagusi bat aurkituko duzu. Amaitzean, egin azterketa webgunean (10 galdera, unitate bakoitzeko bat; 8 asmatzerekin gaituzten da). Gaituzten baduzu, zure Ziurtagiria + Txartela eskatu ahal izango duzu.

1. UNITATEA 10-TIK

Elikagaien manipulatzailerikastaroa eta araudia

Elikagaien manipulatzailerikastaroa jotzen da, bere lan-jardueragatik, elikagaiekin kontaktu zuzena duen pertsona oro, prestaketan, fabrikazioan, eraldaketan, elaborazioan, ontziratzean, biltegiatzean, garraioan, banaketan, salmentan, horniduran edo zerbitzuan. Sukaldariak, zerbitzariak, apalak betetzen dituztenak, banatzaileak, jantokiko begiraleak edo okindegi bateko langileak manipulatzailerikastaroa dira.

Arautzen duten arauak

- **852/2004 (EE) Erregelamendua**, elikagaien higieneari buruzkoa: Europako oinarritzko araua da. Enpresak behartzen ditu APPCC sisteman oinarritutako prozedurak aplikatzera eta beren manipulatzailerikastaroa lanerako egokia den higiene-prestakuntza jasotzen dutela bermatzera.
- **178/2002 (EE) Erregelamendua**: elikagaien segurtasunaren printzipio orokorrak eta trazabilitate-betebeharrak.
- **109/2010 Errege Dekretua**: 202/2000 Errege Dekretu zaharra indargabetu zuen eta, harekin batera, Administrazioak emandako «manipulatzailerikastaro-txartela». Ordutik ez dago txartel ofizialik: manipulatzailerikastaroa prestatzeko ardura elikagai-enpresarena da.
- **1021/2022 Errege Dekretua**: higiene-baldintzak elikagaien txikizkako merkataritzan.
- **1169/2011 (EB) Erregelamendua eta 126/2015 Errege Dekretua**: kontsumitzaileari informazioa ematea eta alergenak.
- **1/2025 Legea**: elikagaien galerak eta xahuketa prebenitzea.

Enpresaren betebeharrak

Langileentzako prestakuntza-plan bat egin eta aplikatzea, autokontrol-sistema bat (APPCC) ezartzea, erregistroak eramatea eta elikagaien trazabilitatea bermatzea. Osasun-ikuskapen batean, enpresak frogatu ahal izan behar du bere langileek elikagaien higieneko prestakuntza jaso dutela: ziurtagiri hau da enpresak gordetzen duen frogak dokumentala.

Manipulatzailerikastaroaren betebeharrak

- Prestakuntza jasotzea eta ikasitakoa egunerokoan aplikatzea.
- Higieneko pertsonaleko arauak betetzea.
- Arduradunari jakinaraztea elikagaien bidez kutsa daitekeen edozein gaixotasun (gorakoak, beheakoa, sukarrak, azaleko infekzioak).
- Eskatzen zaionean, prestakuntza dokumentu bidez egiaztatzea.

Idea nagusia: manipulatzailerikastaroaren prestakuntzak etengabea eta bere lanpostuari egokitu izan behar du. Legeak iraungitze-datarik ezartzen ez badu ere, 4 urtean behin edo jardura aldatzean berritzea gomendatzen da.

2. UNITATEA 10-TIK

Elikagaien arriskuak eta kutsadura

Elikagai bat **kutsatuta** dago hondatu dezaketen edo kontsumitzen duenaren osasunerako arriskua izan daitezkeen substantziak edo mikroorganismoak dituenen. Kutsatuta egon daiteke itxura, usaina eta zaporea aldatu gabe.

Arrisku motak

- **Biologikoak:** bakterioak (Salmonella, Listeria, E. coli...), birusak (norobirusa, A hepatitis), parasitoak (anisakisa) eta lizunak. Toxiinfekzioen kausarik ohikoena dira.
- **Kimikoak:** garbiketa-produktuen hondarrak, pestizidak, metalak, olio degradatuak, deklaratu gabeko alergenak.
- **Fisikoak:** beira, metalak, hezurak, arrain-hezurak, ileak, plastikoak, ontzi-zatiak.

Nola iristen den kutsadura

- **Jatorrikoa:** elikagaia dagoeneko kutsatuta dator (lurra, ura, animaliak).
- **Gurutzatua:** mikroorganismoak elikagai batetik, normalean gordinetik, kontsumitzeko prest dagoen beste batera pasatzen dira. Zuzena izan daiteke (elikagaien arteko kontaktua edo ganberako tantak) edo zeharkakoa (eskuak, oholak, labanak, trapuak, gainazalak).
- **Manipulatzaileraren bidez:** esku zikinak, elikagaien gainean ez tul egitea, zauriak, kaleko arropa.

Zer behar duten bakterioek ugaltzeko

Mantenugaiak, hezetasuna, denbora eta, batez ere, **temperatura. 5 °C eta 65 °C artean** («arrisku-eremua») bakterioak azkar ugaltzen dira; baldintza egokietan bakterio bat milioika bihur daiteke ordu gutxitan. 5 °C-tik behera hazkundea moteltzen da; 65 °C-tik gora suntsitzen hasten dira.

Arrisku handiko elikagaiak

Haragiak eta hegaztiak, arrainak eta itsaskiak, arrautzak eta arrautzadun saltsak, esnea eta esnekiak, plater kozinatuak, arroz eta pasta egosiak, ernamuinak eta kontsumitzeko prest dauden produktuak. Horiekin denbora eta tenperaturaren kontrola muturreraino eraman behar da.

Urrezko araua: hotza hotz eta beroa bero. Elikagaiek ez dute arrisku-eremuan egon behar ezinbestekoa baino denbora gehiago.

3. UNITATEA 10-TIK

Elikagaien bidez transmititzen diren gaixotasunak

Elikagaien bidez transmititzen diren gaixotasunak kutsatutako elikagaiak kontsumitzean sortzen dira. Bereizten dira **infekzioak** (mikroorganismo bizia organismora iristen da eta ugaltzen da), **intoxikazioak** (gaixotzen duena mikroorganismoak elikagaian sortu duen toxina da, nahiz eta elikagaia dagoeneko kozinatuta egon) eta **toxiinfekzioak** (bien nahasketa).

Ohikoenak

- **Salmonella**: arrautzak eta arrautza gordinezko saltsak, hegaztiak, gutxi eginda dauden haragiak. Sukarra, beherakoa eta gorakoak 6 eta 72 ordu bitartean.
- **Staphylococcus aureus**: manipulazaileraren sudurrean, eztarrian, azalean eta zaurietan bizi da. Asko manipulatatutako elikagaiak kutsatzen ditu (kremak, entsaladillak, ogitartekoak). Bere toxinak beroari eusten dio.
- **Listeria**: hotzean ere hazten da; hestebeteak, esne gordinezko gaztak, ketuak eta kontsumitzeko prest dauden plater hoztuak. Oso arriskutsua haurdunentzat, adinekoentzat eta immunitate-sistema ahula dutenentzat.
- **Escherichia coli**: gutxi kozinatutako haragi xehatua, esne gordina, gaizki garbitutako barazkiak.
- **Campylobacter**: oilasko gordina eta sukaldeko kutsadura gurutzatua.
- **Clostridium botulinum**: gaizki esterilizatutako etxeko kontserbak; bere toxina oso larria da.
- **Bacillus cereus**: giro-tenperaturan utzitako arroz edo pasta egosia.
- **Anisakisa**: arrainaren parasittoa. Arraina erabat kozinatuz edo gordinik edo gutxi eginda kontsumitu aurretik izoztuz prebenitzen da (antxoak ozpinetan, sushia, cevichea).
- **Norobirusa eta A hepatitis**: manipulazailerik gaixoa, ur edo molusku kutsatuak.

Pertsona zaurgarriak

Hurrek, haurdunek, adinekoek eta defentsa baxuak dituztenek ondorio larriagoak jasaten dituzte. Eskola-jantokietan, egoitzetan eta ospitaleetan kontrola gorena izan behar da.

Manipulazailerik gaixoa badago

Gorakoak, beherakoa, sukarra, infektatutako zauriak edo azaleko lesioak izanez gero: **arduradunari abisatu, elikagairik ez manipulatatu eta medikuarengana joan**. Inoiz ez «eutsi» botika batekin janariarekin lanean jarraitzen den bitartean.

4. UNITATEA 10-TIK

Manipulatuzailearen higie ne pertsonala eta ohiturak

Manipulatuzailea da, aldi berean, elikagaien kutsaduraren hesi nagusia eta iturri nagusia. Bere ohiturek egiten dute aldea.

Eskuak garbitzea

Noiz: lana hastean eta atsedeen batetik itzultzean, komunera joan ondoren, elikagai gordinak, zaborra, dirua, mugikorra edo aurpegia ukitu ondoren, eztul egin, doministiku egin edo sudurra zapi batez garbitu ondoren, zeregina aldatzean eta kontsumitzeko prest dauden elikagaiak ukitu aurretik.

Nola: ur beroarekin eta xaboiarekin, ahurrak, eskugainak, hatz arteak, azazkalak eta eskumuturrak 40-60 segundoz igurtziz; urarekin garbitu eta **erabilera bakarreko paperarekin** edo aire-lehorgailuarekin lehortu, inoiz ez sukaldeko trapearekin edo arroparekin.

Arropa eta itxura

- Laneko arropa eksklusiboa, garbia, maiz aldatua eta, ahal dela, kolore argikoa; iristean aldatzen da eta ez da kalean erabiltzen.
- Ile guztia biltzen duen txanoa edo sare-txanoa; oinetako itxiak eta irristagaitzak.
- Eratzunik, eskumuturrekorik, erlojurik eta belarritakorik gabe; azazkal motzak, garbiak, margotu gabeak eta azazkal faltsurik gabe.
- Bizarra estalita edo moztuta; lurrin bizirik gabe.

Zauriak eta eskularruak

Eskuetako edozein zauri apositu iragazgaitz eta kolore ikusgarriko (urdina) batekin estaltzen da eta, gainean, eskularru batekin. Eskularruek **ez dute eskuak garbitzea ordezkatz**en: garbi erabiltzen dira, zeregina aldatzean aldatzen dira eta amaitzean botatzen dira.

Elikagaiak manipulatzen diren bitartean debekatutako ohiturak

- Lan-eremuan jatea, edatea, erretzea edo txiklea mastekatz
- Elikagaien gainean eztul edo doministiku egitea; sudurra, ahoa edo ilea ukitzea.
- Janaria hatzekin edo koilara berarekin hainbat aldiz dastatz
- Elaborazio-eremuan mugikorra erabiltzea gero eskuak garbitu gabe.

Gogoratu: esku garbiek edozein desinfektatuzailek baino intoxikazio gehiago saihesten dituzte.

5. UNITATEA 10-TIK

Harrera, biltegiatzea eta garraioa

Merkantziaren harrera

Eskaera bat jasotzean **tenperatura** egiaztatzen da (hoztuak 5 °C edo gutxiago, izoztuak -18 °C edo gutxiago), **ontzien egoera** (kolperik, puzturarik eta hausturarik gabe), **etiketatzea** (izena, lotea, datak, alergenok) eta ibilgailuaren garbitasuna. Betetzen ez duena baztertu eta idatziz jasotzen da.

Datak

- **Iraungitze-data** («...-an iraungitzen da»): oso galkorrak diren elikagaiak. Data igarota, elikagaia agian ez da segurua eta **ez da kontsumitu behar**.
- **Lehentasunezko kontsumo-data** («...baino lehen kontsumitzea hobe»): elikagaiak bere ezaugarri guztiak noiz arte mantentzen dituen adierazten du. Data igarota segurua izaten jarrai dezake ondo kontserbatu bada, nahiz eta zaporea edo ehundura galdu.

Biltegiatzea

- **Lehorra**: leku freskoa, aireztatua eta garbia; produktuak lurretik 10 cm baino gehiagora eta hormatik bereizita; garbiketa-produktuekin kontakturik gabe.
- **Hozkailua**: 0 eta 5 °C artean, termometro ikusgarriarekin. Gordinak kozinatuetatik bereizita; ganbera partekatzen badute, kozinatuak goian eta gordinak behean, dena estalita eta etiketatuta.
- **Izozketa**: -18 °C edo gutxiago. Ganberak ez gainkargatu eta ez ireki beharrezkoa baino gehiago.
- **PEPS (FIFO) errotazioa**: lehenengo sartzen dena da lehenengo ateratzen dena. Berria atzean jarri.
- **Produktu irekiak**: kontserbak tapadun ontzi egokietara pasatu, irekitze-datarekin etiketatu eta hoztu. Erdikontserbek (antxoak) beti behar dute hotza.

Garraioa

Ibilgailu garbiak eta, behar izanez gero, hotzarekin; hotz-katea mantendu; elikagaiak ez garraiatu elikagaiak ez diren produktuekin edo garbiketa-produktuekin batera; elikagaiak eguzkitik eta hautsetik babestu.

Erregistroa: ganberen tenperaturak egunero idaztea autokontrolaren parte da eta Osasun Sailaren aurrean hotz-katea zaintzen dela frogatzen du.

6. UNITATEA 10-TIK

Prestaketa, kozinatzea eta kontserbazioa

Desizoztea

Beti hozkailuan, likidoa jasotzen duen ontzi batean eta ganberaren behealdean; edo mikrouhin-labean berehala kozinatzen bada. **Inoiz ez giro-tenperaturan edo ur beroan.** Desizoztutako elikagai bat ez da berriro gordinik izozten.

Kozinatzea

Beroak mikroorganismo gehienak suntsitzen ditu elikagaiaren erdigunera iristen bada. Arau gisa, barruak **gutxienez 70 °C** lortu behar ditu; hegaztietan eta haragi xehatuan 75 °C-ra iristea gomendatzen da. Zunda-termometroa sukaldeko tresnarik onena da.

Mantentzea eta hoztea

- Bero zerbitzatzen dena **65 °C-tan edo gehiagotan** mantentzen da (maria bainuak, mahai beroak).
- Hotzean gordeko dena **ahalik eta azkarren** hozten da (hoxkailu azkarra, ontzi baxuak, ur hotzeko bainua) eta estalita eta datarekin etiketatuta hozten da; inoiz ez da gau osoan giro-tenperaturan hozten uzten.
- **Behin bakarrik** berotu eta gutxienez 70 °C-raino; berotu ondoren geratzen dena botatzen da.

Kasu bereziak

- **Arrautza eta arrautzadun saltsak** (maionesak, alioli): jatetxeetan arrautza-produktu pasteurizatuekin edo 70 °C lortuz prestatzen dira; hotzean kontserbatzen dira eta 24 ordutan kontsumitzen dira.
- **Arrain gordina edo gutxi kozinatua**: aldezturik izoztea anisakisa prebenitzeko.
- **Frijitzeko olioak**: iragazi, 180 °C ez gainditu eta ordezkatu iluna, apartsua edo keduna dagoenean.
- **Ura eta izotza**: ur edangarria bakarrik; izotz-makina garbiak eta pala eksklusiboarekin.
- **Barazkiak eta fruta**: txorrotapean garbitu eta, kolektibitateetan gordinik kontsumitzen badira, baimendutako produktuarekin desinfektatu.

Lan-ordena: lehenengo garbia eta kontsumitzeko prest dagoena, gero gordina; inoiz ez alderantziz tartean garbitu eta desinfektatu gabe.

7. UNITATEA 10-TIK

Garbiketa, desinfekzioa eta izurrien kontrola

Garbitzea ez da desinfektatzea

Garbitzea zikinkeria ikusgarria (hondarrak, koipea, hautsa) urarekin eta detergentearekin kentzea da.

Desinfektatzea mikroorganismoak produktu desinfektatzaile batekin edo beroarekin kentzea da.

Desinfekzioak ez du funtzionatzen gainazal zikin batean: lehenengo garbitu, urarekin pasatu eta gero desinfektatu, produktuak adierazten duen eragin-denbora errespetatuz, eta berriro urarekin pasatu behar bada.

Garbiketa- eta desinfekzio-plana

Establezimendu orok idatziz izan behar du **zer** garbitzen den, **nola**, **noiz**, **zein** produktuekin eta dosierekin, eta **nork** egiten duen, eta egin dela jasotzen duen erregistro bat. Zoruen, hormen eta sabaien garbiketa elikagaiak manipulatzeko ari ez direnean egiten da.

Produktuak eta tresnak

- Elikagaietarako baimendutako produktuak, leku bereizi batean gordeak, identifikatuak eta **jatorrizko ontzian**; inoiz ez ur-botiletan edo elikagaien ondoan.
- Erabilera bakarreko trapeak edo egunero garbituak; espartzuak eta zapiak maiz berriak.
- Koloretako mozteko oholak (gorria haragi gordina, urdina arraina, berdea barazkia, horia hegaztiak, zuria kozinatuak) eta labanak garbi zereginen artean.
- Ganberak, kanpaiak, iragazkiak eta hustubideak planean sartuta.

Hondakinak

Tapadun eta pedaldun ontziak, poltsarekin, elaborazio-eremuetatik urrun eta maiz hustuak; erabilitako olioak baimendutako kudeatzaile bati ematen zaio; ontziak egunero garbitu eta desinfektatu.

Izurriak

Intsektuek eta karraskariak gaixotasunak transmititzen dituzte. Defentsarik onena **prebentzioa** da: eltxo-sareak, ate itxiak, pitzadurarik eta zulorik gabe, elikagaiak estalita, zaborra kontrolatuta eta ordena. Agertzen badira, **izurriak kontrolatzeko baimendutako enpresa bati** abisatzen zaio; manipulazailerik ez du intsektizidarik aplikatzen bere kabuz sukaldetan.

Egiaztapen azkarra: idatzita dago, betetzen da eta erregistratuta geratzen da? Hiruetako bat falta bada, planak ez du balio ikuskapen baten aurrean.

8. UNITATEA 10-TIK

Autokontrola: APPCC sistema eta trazabilitatea

Zer da APPCC

Arriskuaren Analisia eta Kontrol Puntu Kritikoak (APPCC) 852/2004 (EE) Erregelamenduak elikagai-enpresa guztiei eskatzen dien autokontrol-sistema da. Laneko fase bakoitzean zein arrisku ager daitezkeen aztertzean, zein puntutan kontrola daitezkeen erabakitzean eta kontrolatzen direla zaintzean datza. Establezimendu txikietan modu sinplifikatuan aplika daiteke higiene-praktika egokien gidaliburuaren bidez.

Aurrebaldintzak

APPCC baino lehen oinarriak ebatzita izan behar dira: ur edangarria, garbiketa- eta desinfekzio-plana, izurrien kontrola, langileen prestakuntza, hornitzaileen kontrola, trazabilitatea, instalazioen eta ekipoen mantentzea, eta hondakinen kudeaketa.

Zazpi printzipioak

1. Fase bakoitzeko arriskuak identifikatzea.
2. **Kontrol-puntu kritikoak (KPK)** zehaztea: arrisku bat prebenitzeko edo ezabatzeke kontrola ezinbestekoa den faseak (adibidez, kozinatzeke tenperatura edo ganberakoa).
3. Muga kritikoak ezartzea (adibidez, «produktuaren erdiguneak 70 °C lortzen ditu»).
4. KPKak zaintzea (neuritu, behatu, idatzi).
5. Muga bat gainditzen denean neurri zuzentzaileak ezartzea.
6. Sistemak funtzionatzen duela egiaztatzea.
7. Dena dokumentatzea: tenperatura-, garbiketa-, hornitzaile-, prestakuntza- eta gorabehera-erregistroak.

Trazabilitatea

Elikagai baten arrastoari **pauso bat atzera** (norengeandik datorren) eta **pauso bat aurrera** (nori saldu zaion) jarraitzeke gaitasuna da. Arazo bat badago, produktu bat azkar kentzea ahalbidetzen du. Loteko albaranak eta etiketak gordez lortzen da, eta banaketaren kasuan zein bezerori zerbitzatzen zaion idatziz.

Osasun Sailak praktikan eskatzen duena: tenperatura-erregistroak, garbiketa-plana eta -erregistroak, albaranak eta hornitzaileak, langileen prestakuntza-ziurtagiriak eta, hala badagokio, alergenofitxak. Dena eguneratuta eta eskura.

9. UNITATEA 10-TIK

Alergenoak eta kontsumitzaileari informazioa ematea

Alergia, intolerantzia eta zeliakia

Alergia sistema immunitarioaren erreakzio bat da, kantitate txikienekin ager daiteke eta hilgarria izan daiteke (anafilaxia). **Intolerantzia** digestio-arazo bat da (adibidez, laktosarena), gogaikarria baina ez immunitarioa. **Zeliakia** glutenak eragindako gaixotasun autoimmune bat da, hestea kaltetzen duena.

Nahitaez deklaratu beharreko 14 alergenok

1169/2011 (EB) Erregelamenduaren II. eranskinaren arabera: **glutena** duten zerealak, **krustazeoak**, **arautzak**, **arraina**, **kakahueteak**, **soja**, **esnea** (laktosa barne), **fruitu lehorrak** (almendrak, hurrak, intxaurrak, anakardoak, pistatxoak...), **apioa**, **ziapera**, **sesamoa**, **sufre dioxidoa eta sulfitoak**, **eskuzuriak** eta **moluskuak**.

Informatzeko betebeharra

Ontziratutako elikagaiak alergenok nabarmenduta adierazi behar dituzte osagaien zerrendan. Tabernetan, jatetxeetan, jantokietan, okindegietan eta soltean saltzen duten dendetan (**126/2015 Errege Dekretua**) informazioa idatziz egon behar da eskuragarri kartan, kartel batean edo fitxetan; ahoz eman daiteke bakarrik bezeroak idatziz ere kontsulta badezake eta hala adierazten bada.

Sukaldean

- Plater bakoitzaren osaera zehatza ezagutzea eta errezeta-fitxa eguneratuak izatea.
- **Kutsadura gurutzatua** saihestea: tresnak, oholak eta gainazalak garbi edo esklusibo; alergenorik gabeko platerak lehenago edo bereizita prestatu; frijitzeko olio bera ez erabili; osagai alergenikoak itxita eta identifikatuta gorde.
- Inoiz ez «kendu» alergenoa dagoeneko prestatutako plater bati: arrastoak geratzen dira.
- Zalantzarik izanez gero, bezeroari egia esan: hobe da platera ez zerbitzatzea.

Bezero batek erreakzio bat badu

112ra deitu berehala, pertsona ez bakarrik utzi, adrenalina autoinjektagarria daraman galdetu eta erabiltzen lagundu, eta platera gorde aztertzeke. Gero, gorabehera erregistratu eta prozesua berrikusi.

10. UNITATEA 10-TIK

Elikagaien galerak eta xahuketa prebenitzea

Zer dio 1/2025 Legeak

1/2025 Legeak, elikagaien galerak eta xahuketa prebenitzekoak, elikagaien kateko enpresak, ostalaritza eta jatetxeak barne, behartzen ditu xahuketaren **prebentzio-plan** bat izatera eta saltzen edo kontsumitzen ez diren elikagaiekin **lehentasun-hierarkia** bat aplikatzera.

Lehentasun-hierarkia

1. **Giza kontsumoa**: elikagaia aprobetxatu (eraldatu, berrerabili) eta, bestela, gizarte-erakundeei eman.
2. Beste produktu batzuetan eraldatzea (zukuak, marmeladak...).
3. Animalien elikadura eta pentsuen fabrikazioa.
4. Erabilera industrialak (konposta, bioerregaiak).
5. Azken aukera gisa, hondakin gisa ezabatzea.

Betebeharrak tabernetan, jatetxeetan eta jantokietan

- Bezeroari erraztea kontsumitu ez duena eramatea, kostu gehigarririk gabe eta ontzi egokietan (bufet libreetan izan ezik), eta horren berri modu ikusgarrian ematea.
- Prebentzio-plana izatea eta dohaintza-erakundeekin lankidetzan aritzea ahal denean.
- Langileak xahuketa murrizteko praktika onetan prestatzea.

Praktika onak sukaldean

- Benetako kontsumora egokituta erostea eta biltegia errotatzea (PEPS).
- Datak kontrolatzea eta lehenago iraungitzen dena lehenengo erabiltzea.
- Anoak doitzea eta anoa erdiak eskaintzea.
- Mozkinak eta soberakinak elaborazio berrietan aprobetxatzea, beti elikagaien segurtasunarekin.
- Zenbat botatzen den eta zergatik neurtzea: neurtzen ez dena ez da hobetzen.

Elikagaien segurtasuna eta dohaintza

Ematea edo aprobetxatzea ez da inoiz aurreko unitateetako arauak hausteko aitzakia: hotz-katea mantendu, iraungitze-datak errespetatu, etiketatu eta erregistratu. Emandako elikagai batek saldutako batek bezain segurua izan behar du.

Honekin amaitzen da ikastaroa. Jada azterketa egin dezakezu: 10 galdera, unitate bakoitzeko bat. Gainditzen ez baduzu, nahi beste aldiz errepikatu ahal izango duzu.