



Del 5, Egenkontroll

I detta avsnitt lär du dig mer om planen för egenkontroll.

- ▶ Vad är en egenkontrollplan och varför ska den göras?
- ▶ Hur görs den?
- ▶ Vad ska man beakta i planen?
- ▶ Hur uppföljs genomförandet av planen för egenkontroll?

Innan verksamheten inleds ska du ha en plan för egenkontroll.

Syftet med egenkontrollen är att hjälpa dig att beskriva din verksamhet och hantera de livsmedelshygieniska riskerna.

Vad är egenkontroll och varför behövs den?

Som en aktör inom livsmedelsbranschen är du ansvarig för dina livsmedels säkerhet. Dessutom ska du se till att informationen om livsmedel är korrekt och tillräcklig.

I praktiken säkerställer du detta genom egenkontroll.

Egenkontroll är ditt eget system.

I det har du i förväg planerat hur du hanterar riskerna i verksamheten och hur du vid behov korrigerar fel.

Med egenkontroll säkerställer du till exempel att lagrings- och nedkylnings-temperaturer och tider är korrekta.

Dessutom säkerställer du att livsmedlen hanteras hygieniskt vid varje skede.

Med egenkontroll sköter du också om att dina kunder får nödvändig information om ingredienser som orsakar **allergier** och **intoleranser** i portionerna.

Egenkontroll är obligatorisk, men en välfungerande egenkontroll ger också direkta fördelar:

- Den minskar sannolikheten för matförgiftningar.
- Den hjälper dig att hålla kunderna nöjda.
- Den minskar behovet av avgiftsbelagd myndighetstillsyn.
- Den minskar matsvinn och misstag.

Hurdan ska en plan för egenkontroll vara?

I planen för egenkontroll beskriver du alla arbetsfaser som har att göra med verksamheten och som är väsentliga med tanke på livsmedelssäkerheten.

I planen behandlar du också hur och med vilka åtgärder du hanterar riskerna.

Väsentliga arbetsfaser med tanke på livsmedelssäkerheten kan vara t.ex.:

- anskaffning och mottagning av livsmedel
- lagring och förvaring
- tillagning och upphettning
- nedkylning
- servering.

Risker är allt som kan äventyra produktsäkerheten och kontrollen av förhållandena.

När du har identifierat riskerna kan du planera metoder och åtgärder för att hantera dem.

Var får man hjälp för att upprätta planen för egenkontroll?

Du kan planera egenkontrollen själv.

Material och stöd finns på många livsmedelstillsynsenheters och Livsmedelsverkets webbplatser.

En färdig mall underlättar planeringen.

Branschorganisationen MaRa har tagit fram en egenkontrollguide för restauranger som Livsmedelsverket har bedömt som en branschriktlinje.

Guiden innehåller riskbedömning och metoder för att hantera riskerna.

Detaljerade frågor hjälper dig att fundera över ditt företags rutiner.

MaRa erbjuder guiden **Egenkontroll i restaurang** till sina medlemmar och säljer den även till utomstående.

Vad ska beaktas i egenkontrollen?

Innehållet i planen för egenkontroll är alltid beroende av verksamhetens omfattning och art.

Mer riskfyllda metoder (t.ex. **sous vide**) eller servering av risklivsmedel (t.ex. **tartarstek** eller **mediumstekta hamburgarbiff**) kräver mer detaljerad beskrivning.

I vissa fall kan planerna vara enkla arbetsinstruktioner och behöver inte alltid vara skriftliga.

I små företag med 1–2 anställda behöver inte alla delar vara skriftliga.

Det räcker att du kan förklara hur saker görs och visa dokument som uppstår, t.ex. temperaturjournaler.

Beskrivning av verksamheten och temperaturkontroll ska dock alltid finnas skriftligt.

Avvikelse och korrigerande åtgärder ska dokumenteras.

I ett företag där det finns få risker kan planen för egenkontroll presenteras också muntligt.

Företaget kan kallas ett småriskföretag.

Dessa företag är sådana där man inte serverar flera olika maträtter och där livsmedel hanteras endast lite.

Ett företag med små risker är till exempel sådant där maten tillreds av djupfrysade produkter och uppvärms i mikrovågsugnen.

Planen för egenkontroll kan vara helt eller delvis i elektronisk form.

En del av planen för egenkontroll kan bestå av ett avtal med ett externt företag

Exempel: skadedjursbekämpning kan hanteras genom avtal med ett annat företag.

Även i detta fall har du dock ansvar för att genomförandet motsvarar kraven i lagstiftningen.

När kan egenkontrollen lättas?

Exempel:

- Om en leverantörs produkter alltid har haft rätt temperatur kan du mäta temperaturen mer sällan vid mottagning.
- Om rengöringsprover från arbetsytor länge har varit bra kan du minska provtagningen.

Hur beaktar du förändringar i verksamheten?

- Håll planen för egenkontroll uppdaterad.
- Uppdatera planen för egenkontroll, om verksamheten ändras avsevärt.

Hur uppföljs genomförandet av planen för egenkontroll?

Genom att dokumentera kan du visa att du har agerat korrekt, t.ex. vid matförgiftningsmisstankar eller kundreklamationer.

Du bestämmer hur ofta olika delar ska dokumenteras.

Ibland räcker det att dokumentera avvikelser och korrigerande åtgärder.

Exempel på bokföring över egenkontrollen

Se dagligen t.ex. till att lokalerna och ytorna är rena.

I allmänhet räcker det som bokföring av kontroll av renhållningen att du för bok över observationer av smutsiga ytor och deras rengöring på nytt.

Det är bra att regelbundet följa upp och att föra bok över temperaturen på livsmedel och deras förvaringsutrymmen.

Hur ska dokumentationen förvaras?

Så att inspektören kan granska den.

Dokumentationen kan vara elektronisk eller på papper.

All dokumentation ska sparas minst ett år från hantering av livsmedlet.

Om livsmedlet har ett bäst före-datum ska dokumentationen sparas minst ett år efter att datumet har passerat.

Ansvar

Personal ska känna till och följa instruktioner och arbetsmetoder som påverkar livsmedelssäkerheten.

Alla är ansvariga för livsmedelssäkerheten.

En ansvarsperson ska namnges för egenkontrollen som har tillräcklig kännedom och kompetens för att sköta uppgiften. Personen ska vara insatt i företagets verksamhet och egenkontroll.

Vad gör livsmedelsinspektören?

Inspektören granskar restaurangens plan för egenkontroll.

Detta görs vanligen under det första inspektionsbesöket.

Senare bedömer inspektören om egenkontrollen fungerar och är väl genomförd.

Restaurangen ska se till att inspektören kan granska egenkontrollen och dokumentationen vid inspektionen eller inom rimlig tid efteråt.

Mer information om myndighetstillsynen hittar du via länkarna som samlats på vår webbplats.

Sammanfattning

- ▶ Du har ansvar för säkerheten för de livsmedel som du producerar och serverar.
- ▶ Du ansvarar också för att kunderna får rätt information om dina produkter, t.ex. om ingredienser som orsakar allergi.
- ▶ Egenkontroll är en metod för att säkerställa livsmedelssäkerheten.
- ▶ För egenkontrollen planerar du i förväg hur du hanterar riskerna i verksamheten och hur du korrigerar fel.
- ▶ Även inspektörerna följer upp din egenkontroll så att den är fungerande och väl genomförd.

5.1 Innehållet i Egenkontroll

När du gör upp en plan för egenkontroll, beakta åtminstone dessa saker.

Säkerställande av personalens hälsotillstånd

Du ska säkerställa att en utredning över hälsotillståndet om salmonellasmitta gjorts för personer som hanterar livsmedel när anställningsförhållandet börjar och senare alltid vid behov.

Planera hur och var du dokumenterar vem som har lämnat utredning över hälsotillståndet om salmonellasmitta och när. De egentliga uppgifterna om personalens hälsotillstånd är inte nödvändigt att förvara på arbetsplatsen, utan de kan förvaras till exempel inom företagshälsovården.

Hur och var dokumenteras hygienpassen?

Dokumentationen kan vara:

- kopior av uppvisade hygienpass
- en lista över personer som har visat upp originalet för dig

I små restauranger kan man godkänna som dokumentation även att arbetstagarna uppvisar de ursprungliga hygienpassen till inspektören.

Anskaffning av råvaror

Planera hur du hanterar anskaffningar av råvaror som omfattas av särskilda begränsningar.

Mottagningsinspektioner av råvaror

Planera:

- hur ofta du gör mottagningskontroller av varor som kommer till restaurangen
- hur du kontrollerar temperaturerna i kyl- och fryslaster – dessa bör övervakas

Metoder för tillagning av mat

Beskriv hur ni hanterar metoder som innebär större livsmedelshygienisk risk, t.ex. **sous vide**.

Akrylamid

Planera hur du säkerställer att åtgärder för att minska akrylamid beaktas vid anskaffning, lagring och tillverkning av produkter.

Mer information om åtgärder för att minska akrylamid finns i Livsmedelsverkets anvisning: "Anvisning för att minska akrylamidhalterna och iaktta jämförelsevärdena i enlighet med Europeiska kommissionens förordning (EU) 2017/2158".

Eventuella specialarrangemang som gäller användningen av lokalerna

Med en tidsmässig separation avses att man i samma lokal utför olika funktioner men vid olika tidpunkter.

Lokalen ska tvättas omsorgsfullt mellan de olika funktionerna.

Planera hur en tidsmässig separation samt en rengöring av lokalerna och utrustningen sköts omsorgsfullt.

Isärhållande

Säkerställ vid behov att olika livsmedel eller råvaror hålls isär.

Planera hur man undviker kontaminering, när du skaffar, mottar, betecknar, lagrar och hanterar livsmedel och råvaror.

Exempel på isärhållande

- Hur undviker man kontamineringen av tillredda och övriga livsmedel som förtärs som sådana med råa och jordiga livsmedel?
- Hur håller man isär ingredienser och produkter som orsakar allergier och intoleranser från varandra samt från livsmedel som de inte är avsedda för?

Se listan över allergener i avsnittet "Hantering av livsmedelsinformation".

Beakta även arbetsordningen samt lokalernas, utrustningens och redskapens renhet.

Planera:

- används separata arbetsstationer och redskap för livsmedel som måste hållas helt åtskilda?
- används samma redskap och arbetsstationer som rengörs mellan olika funktioner?
- förhindras kontaminering även genom arbetsfördelning och arbetsinstruktioner?

Temperaturkontroll

Planera:

- hur du följer upp livsmedlens och förvaringsutrymmenas temperaturer?
- vad man ska göra om det finns problem med temperaturkontrollen?
- var temperaturerna mäts?
- hur ofta mäts de?
- hur ofta resultaten dokumenteras?
- vad som görs om lagstadgade temperaturgränser inte hålls?

På Livsmedelsverkets webbplats finns information och instruktionsvideor om val av termometer och temperaturmätning.

Säkerställ temperaturer åtminstone i följande steg:

- vid mottagning av livsmedel
- under kylförvaring och lagring
- vid upphettning av mat
- vid avkylning av upphettad mat
- vid servering
- under transport

Spårbarhet

Hur visar du spårbarheten för livsmedel och råvaror?

- Varifrån och när har de kommit?
- Vart och när har den levererats?

Hur spårbarhetsinformationen, till exempel beställningslistor, köpkvitton ska förvaras? Kom ihåg att kravet även gäller material och arbetsredskap, såsom kärl, utrustning och förpackningsmaterial.

Hur säkerställs korrekt information till kunden?

Hur du säkerställer att du ger sanningsenlig information om maten för kunderna?

Du ska känna till de ingredienserna i livsmedlen som använts i maten.

Du behöver inte uppge exakta recept på maten men du ska kunna ge information om produkterna vid begäran.

Beskriv hur följande information om maten uppges för kunderna:

- livsmedlets namn
- ingredienser och produkter som orsakar allergier och intoleranser
- vid behov köttets ursprungsland

Om du säljer förpackade livsmedel, hur säkerställer du att märkningarna är tillräckliga och korrekta?

Återkallelser

Återkallelse innebär att om ett livsmedel inte uppfyller kraven på livsmedelssäkerhet ska produkten tas bort från marknaden.

Egenkontrollen ska innehålla en plan för hur återkallelser hanteras:

- Livsmedel tas bort från servering och försäljning.
- Följ Livsmedelsverkets anvisning om återkallelser (Livsmedelsverket – Återkallelser) och kontakta livsmedelsinspektören.

Misstanke om matförgiftning

Om kunder misstänker att de har fått matförgiftning från livsmedel som du har tillagat, ska du anmäla detta till den lokala livsmedelstillsynen.

Det är bra att frysa in prover av de maträtter du har serverat med tanke på eventuella matförgiftningsmisstankar eller andra kundklagomål.

Förvara dessa prover i minst tre veckor.

Ange livsmedelstillsynens kontaktuppgifter i planen för egenkontroll.

Mer information finns här: Livsmedelsverket – [Företagens verksamhet vid misstanke om matförgiftning](#)

Hantering av förpacknings- och kontaktmaterial

Planera:

- varifrån du skaffar materialet?
- hur materialens tillämplighet för livsmedelsbruk kontrolleras?
- om användningsändamålet framgår från produkternas beteckningar eller från förpackningarna?
- hur man vid behov säkerställer användningsändamålet eller användningsförhållandena av materialleverantören?
- var man sparar intyg över lämplighet för livsmedelsbruk eller anmälan om kravuppfyllelse?

Renhållning av lokaler och utrustning

Planera:

- hur du sköter om lokalernas, utrustningens och redskapens renlighet?
- hur ofta rengör du vad?
- vem som utför den?
- vilken utrustning och vilka medel som används för rengöringen?
- var städredskapen förvaras?

Om ett utomstående företag sköter städningen, begär dessa uppgifter av företaget.

Kvaliteten på hushållsvatten

Planera hur du säkerställer kvaliteten på hushållsvattnet om det tas från egen brunn eller genom filter.

Plan för provtagning

Planera:

- hur du kontrollerar den **mikrobiologiska** renheten på ytor som kommer i kontakt med livsmedel.
Du kan ta ytrenhetsprover själv med snabbtester eller kontaktplattor.
- om du behöver ta egenkontrollprover på livsmedel.

Om du lagrar mat eller halvfabrikat i flera dagar måste du bedöma behovet av **mikrobiologisk analys** av livsmedelsprover. Livsmedelsprover ska analyseras i ett laboratorium som Livsmedelsverket har utsett. Resultaten följs upp med **trendanalys**, där resultaten markeras med kurvor eller färger för att underlätta uppföljning.

Underhåll av lokaler och utrustning

Planera:

- hur man sköter om lokalernas, utrustningens och redskapens skick och underhåll?

- vem som ansvarar för detta?
- vilka regelbundna underhållsåtgärder och underhållskontroller görs?
- vad man ska göra i problemsituationer?

Hantering av risk för främmande föremål

Planera:

- vilka lampor som väljs – t.ex. splitterskyddade armaturer som inte utgör risk vid haveri
- hur du gör om ett glaskärl går sönder vid hantering av livsmedel?
- hur du förhindrar fukt och målytoras flagnande så att bitar av målfärg hamnar i livsmedlen?

Bekämpning av skadedjur

Planera:

- hur du förhindrar att skadedjur som råttor, fåglar och kackerlackor kommer in i lokalerna?
- vad man gör om skadedjur kommer in i lokalerna?

Avfallshantering

Planera:

- hur avfall hanteras?
- var olika avfall samlas?
- hur ofta sopkärlen töms och tvättas?
- vem som gör detta?

Transporter

Om du själv transporterar livsmedel:

- hur säkerställer du livsmedlens säkerhet under transporten?
- vilka transportmedel används?
- hur förpackas livsmedlen för transporten?
- hur länge varar transportererna?
- hur kontrolleras temperaturerna under transporten?
- vad man ska göra i problemsituationer?

Om ett annat företag ansvarar för transporten kan ovan nämnda uppgifter behandlas i transportföretagets plan för egenkontroll.

Ekologiska produkter

Om du erbjuder ekologiska produkter omfattas egenkontrollen av särskilda krav för ekologisk produktion.

Beskriv hur du säkerställer att de ekologiska produkter du köper kommer från en certifierad ekologisk aktör.

Import

Om du importerar livsmedel av animaliskt ursprung, t.ex. kött eller ost, omfattas egenkontrollen av särskilda krav.

Anmäl importen till den lokala livsmedelsmyndigheten.

Vid import av kött ska du säkerställa att nödvändiga salmonellaundersökningar har gjorts i ursprungslandet och att du får dokumentation om detta.

Om du importerar produkter av vildsvin eller svin från länder där afrikansk svinpest (ASF) förekommer, ska du säkerställa att de har tillverkats i godkända anläggningar och att de åtföljs av nödvändiga hälsocertifikat. Kontrollera att produkterna har EU:s ovala identitetsmärke.