

من أجل غذاء صحي و آمن



إعداد إدارة التغذية

وكالة الشؤون الطلابية بعمادة شؤون الطلاب

و أن درجات الحرارة بين هاتين الدرجتين تعتبر غير آمنة لحفظ
الغذاء لذا ننصح بما يلي :

- الغذاء المعد ليقدم ساخناً يجب أن يقدم ساخناً .
- لا تترك الأغذية بعد طبخها على درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.
- عند إعادة تسخين الاغذية المطبوخة و المراد استهلاكها لاحقاً يجب أن يقسم إلى أجزاء صغيرة ، و تبرد بسرعة.
- احفظ الأغذية الباردة في البراد أو في الثلج حتى يحين وقت تقديمها .
- لا تذيب الأغذية عن درجة حرارة الغرفة و أفضل طريقة لتذويبها هي وضعها في البراد في الليلة السابقة أو استخدام المايكرويف أو تذويبها تحت مياه جارية.
- لا تترك الأغذية المنقوعة و المبتلة على درجة حرارة الغرفة بل احفظها في وعاء مغطى في البراد.



للتواصل مع العمادة

- t /mustudent.tumblr.com
- flickr /photos/69762040@no7/sets
- YouTube /majmaastudentAFFAIRS
- f /mu.Student
- @mu_dsa
- 0538328983

الطبخ الجيد للأغذية:

يساعد الطبخ الجيد للغذاء على قتل جميع البكتيريا الضارة الموجودة فيه ، و من الأغذية التي تتطلب اهتماماً خاصاً فطائر اللحم لأن اللحوم أكثر عرضة للبكتيريا أثناء عملية الفرم و كذلك اللحوم المشوية ، والدواجن الكاملة و المأكولات البحرية لذا ننصح بما يلي :

- الطبخ الجيد للأغذية، و خاصة للحوم و الدواجن ، و البيض و المأكولات البحرية مع العلم بأن اللحوم التي يبقى لونها أحمر وريدياً تعتبر غير مطبوخة جيداً .
- طبخ الأغذية يجب أن يتم على درجات حرارة أعلى من 75م
- تأكد من أن الأجزاء الداخلية في اللحوم و الدواجن مطبوخة جيداً .
- بعض الأغذية مثل الشوربات و المرق و الصلصات يجب أن تصل إلى درجة حرارة الغليان عند الطبخ أو إعادة التسخين.

احفظ المواد الغذائية على درجات حرارة آمنة

- يجب أن يعلم الجميع أن درجات الحرارة الآمنة لحفظ الغذاء هي:
- درجة حرارة أعلى من 60م للأطعمة الساخنة.
- درجة حرارة أقل من 5م للأطعمة الباردة ،



فصل الأغذية النيئة (غير المطبوخة) عن المطبوخة

- قد تحتوي الأغذية النيئة على ميكروبات خطيرة يمكن أن تسبب التسمم الغذائي فإذا تم خلط الأغذية النيئة مع المطبوخة، فإن السوائل المتسربة من اللحوم أو المأكولات البحرية النيئة قد تلوث الأغذية المطبوخة فيما يعرف بالتلوث التبادلي، وهو أكثر الأسباب شيوعاً بالتسمم الغذائي، لهذا ننصح بما يلي:
- أحفظ المواد الغذائية النيئة (الخام) في أكياس منفصلة بعيداً عن المواد الغذائية المطبوخة، والجاهزة للأكل .
 - اغسل السكاكين والواح التقطيع عندما تريد استعمالها لأغذية أخرى. وخاصة عندما تتعامل مع الأغذية النيئة، والمطبوخة، ويفضل استخدام ألواح منفصلة لتقطيع الأغذية النيئة والمطبوخة كلما أمكن .
 - ضع الأغذية النيئة في أكياس بلاستيكية مغلقة بإحكام أو أوان مغطاة في البراد . وذلك لمنع السوائل من التسرب منها إلى غيرها من المواد الغذائية .



الغسيل والمحافظة على النظافة :

- إن الكائنات الحية الدقيقة تتواجد في كل مكان من بيئتنا، فهي توجد في الهواء والماء والتراب، وفي البشر والحيوانات، كما يمكن العثور على أنواع ضارة منها على أيدينا، وفي فوط التنظيف، وفي الطعام لهذا ننصح بما يلي:
- اغسل يديك بالماء والصابون قبل التعامل مع أي مواد غذائية أو أدوات الطعام .
 - اغسل يديك قبل وبعد تحضير أي نوع من الأطعمة . خاصة للحوم النيئة والمأكولات البحرية .
 - اغسل يديك بعد استعمال المرحاض .
 - انقع واغسل الفواكه والخضار قبل أكلها .
 - نظف جميع الأسطح في المطبخ مثل أسطح التحضير والطاولات وألواح التقطيع بالمنظفات والماء الساخن .
 - اغسل المناشف، وفوط تجفيف الصحون باستمرار، لأنها قد تكون ملجأ مناسباً للبكتيريا، أو استخدم المناشف الورقية بدلاً من ذلك .
 - عقم إسفنجات المطبخ بمحلول الكلور . لأنها تستطيع أن تؤوي ملايين البكتيريا .
 - لاتدع بقايا الأغذية تجف على الأواني وأسطح المطبخ حيث يصعب إزالتها، وليكن التنظيف في أوقات متقاربة .



دورة المستهلك في ضمان سلامة الأغذية

- إن معظم حالات الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء تحدث نتيجة لسوء تداول الأغذية خلال عملية التحضير سواء أكانت أم لا في المنازل لأنها تساعد على:
- 1- منع ازدياد مستوى التلوث الموجود عادةً في الغذاء، أو القضاء عليه لكي يكون الغذاء آمناً .
 - 2- منع التكاثر السريع للجراثيم المعدية الموجودة عادةً في الغذاء .
 - 3- ضمان تناول أغذية غير ملوثة .
 - 4- ضمان سلامة الأغذية من خلال مشاركة الأفراد بالالتزام بالممارسة الصحية السليمة في حياتهم اليومية، وتشمل هذه الممارسات :
- اختيار الأغذية بعناية .
 - الغسيل والمحافظة على النظافة .
 - فصل الأغذية النيئة عن الأغذية المطبوخة من أجل تجنب التلوث التبادلي .
 - طبخ الأغذية بشكل جيد .
 - حفظ الأغذية على درجات حرارة آمنة .
- ### كيف تختار الغذاء الذي تأكله بعناية ؟
- إن سلامة الأغذية تبدأ من عملية التسوق والعناية في اختيار الأغذية لهذا ننصحك بما يلي :
- لا تتسوق إلا في متاجر ومنشآت موثوق بها .
 - لا تشتت الأغذية التي انتهت مدة صلاحيتها .
 - لا تشتت الأغذية المبردة أو المجمدة التي تم تركها على درجة حرارة الغرفة .
 - تأكد من الأغذية المجمدة التي تشتريها قد تم تخزينها تحت الخط الأحمر الموجود على الطرف العلوي لثلاجة أو براد العرض لتفادي تعرضها لدرجات حرارة عالية .
 - لا تشتت معلبات الأغذية المنبجعة أو المنتفخة .
 - تجنب عبوات المواد الغذائية التي تعرضت للتلف أو التسرب أو بها إصابات حشرية .
 - لا تشتت المواد الغذائية المعفنة فقد تكون ملوثة بالسموم الفطرية الضارة .
 - تأكد من إحكام عبوات الحليب أو المشروبات المعبأة .
 - اشتر البيض النظيف وتجنب البيض المتشقق حيث أن البكتيريا يمكن أن تنتقل لداخل البيض من خلال الشقوق .