

ارتشادات

لحفظ الطعام

احتفظ بفائض الطعام في علب محكمة الإغلاق
وضعها في الثلاجة.



احرص على قراءة تعليمات حفظ المنتجات المكتوبة
عليها وتأكد من درجة حرارة وجفاف المخزن.



أكتب على العلب تاريخ يوم الطبخ، فمدة صلاحيته
يومية على الأكثر.



لا تترك الطعام المطبوخ وفق حرارة الغرفة لمدة أطول
من ساعتين.



ارتدادات للاستفادة من فائض الأطعمة

يجب عدم خلط فائض من الطعام مع أغذية مختلفة أو فائض من أيام مختلفة، وإذا حصل ذلك، فإنه يجب التخلص من جميع المتبقي.



احتفظ بباقي الطعام في علب محكمة الإغلاق وضعها في الثلاجة كوجبة خفيفة لاحقاً.



يمكنك تقطيع الخضار ووضعها في أكياس بلاستيكية وتجميدها لمدة ستة أشهر.



تبرع بفائض الأطعمة للمحتاجين.



يمكن تجفيف شرائح الفواكه لصنع المربى المنزلي.



يمكن تحضير عصائر مشكّلة من الفواكه التي قاربت على النضج.



يمكن تجميد الأغذية المتبقية مباشرة بعد خفض درجة حرارتها.



إرتدادات للاستفادة من فائض الخبز

تقطيعه مكعبات وتحميصه
للاستخدام في السلطات
والشوربات، أو إضافة بعض
النكهات عليه.



تجفيفه وطحنه واستخدامه
كبقسماط.



في حال شراء كميات زائدة عن
الحاجة، تُوزع في أكياس
وتوضع في التجميد حسب
استهلاك الأسرة.



بالنسبة للخبز الأبيض، مثل
الصامولي والتوست) بالإمكان
تجفيفه كالشابورة.





لا تغسل الدجاج النيء



بَرِّد الدجاج النيء

احرص على تغطية الدجاج النيء،
ووضعه في أسفل الثلاجة للحفاظ
على الطعام من التلوث بسبب
سوائل الدجاج



اطبخ الدجاج جيداً

تأكد من أن الدجاج نضج من خلال
قطع أكبر جزء من الدجاجة والتأكد
من أنه ناضج



لا تغسل الدجاج النيء

طبخ الدجاج يقتل جميع البكتيريا
بينما غسل الدجاج يساهم بنشر
البكتيريا على أسطح المطبخ



اغسل الأواني المستخدمة

اغسل ونظف جميع الأواني
المستخدمة في إعداد الدجاج النيء
وكذلك اغسل يديك بالماء الدافئ
والصابون لمدة 20 ثانية لأن ذلك
يسهم بإيقاف انتشار البكتيريا
المسببة للتسمم الغذائي

ملحوظة

درجة حرارة نضج الدجاج 74 °C 165 °F





سلامة البيض

اشتر البيض المحفوظ في الثلاجة

تأكد من نظافة البيض وسلامة
القشرة من الشقوق

تأكد أن البيض محفوظ في ثلاجات
العرض

تخزين البيض في كرتونهم الأصلي
واستخدامها في غضون 3 أسابيع
للحصول على أفضل جودة

عند الشراء



سلامة البيض

عند الحفظ

تحفظ بقايا البيض المطبوخ في
الثلاجة واستخدامها في غضون
3 إلى 4 أيام

لا ينبغي تجميد البيض غير
المطبوخ في قشرته

عند تبريد كمية كبيرة من بقايا
البيض الساخنة ، قم بتقسيمها إلى
عدة حاويات حتى تبرد بسرعة

حفظ البيض في الثلاجة على
درجة حرارة 5 درجة مئوية



سلامة البيض



عند التحضير

يجب طهي البيض وأي طبق يحتوي على البيض لدرجة حرارة تتجاوز 160 فهرنهايت أو 70 درجة مئوية

اطبخ بياض البيض والصفار حتى يتحول إلى الحالة الصلبة، وكذلك هو الحال للبيض المخفوق



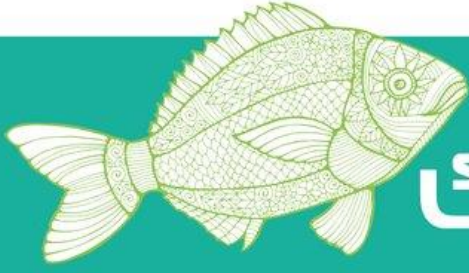
عند الاستهلاك

قد يتم تبريد البيض المطبوخ وأطباق البيض لتقديمه لاحقاً ولكن يجب إعادة تسخينه إلى 74 درجة مئوية قبل التقديم

يُقدّم البيض المطبوخ (مثل البيض المسلوق والبيض المقلي) و الأطعمة التي تحتوي على البيض مباشرة بعد الطهي

البكتيريا التي يمكن أن تسبب المرض تنمو بسرعة في درجة الحرارة (بين 5 درجة مئوية و 60 درجة مئوية)

لا تترك البيض المطبوخ أو أطباق البيض خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين في درجة حرارة الغرفة أو لأكثر من ساعة واحدة عندما تكون درجات الحرارة أعلى من 32 درجة مئوية



تتراء الأسماء

عند تتراء الأسماء يجب مراعاة النقاط التالية:



الأسماء المجمدة



احرص على نقل الأسماء المجمدة بسرعة وخرنهام
في درجات حرارة مناسبة (لا تزيد على -18م) تجنباً
لذوبانها وفسادها



تجنب شراء الأسماء المجمدة إذا كان تغليفها
مفتوحاً أو ممزقاً



تجنب العبوات التي تحتوي على بلورات ثلجية، ما يدل
على أن السمك أذيب وأعيد تجميده مرة أخرى



الأسماء المبردة

تأكد أن:

الأسماء مغطاة بالثلج المجروش



رائحة السمك طبيعية



عيون السمكة لامعة وشفافة وغير
غائرة



الأسماء الكاملة وشرائح الأسماء
صلية القوام وخياشيمها حمراء اللون
خالية من المواد اللزجة



أنسجة السمك تعود إلى وضعها
الطبيعي عند الضغط عليها.



شرائح الأسماء لا يظهر عليها أي تغير
في اللون أو جفاف حول الأطراف





كيف تعرف أن الأسماك طازجة؟

تعتبر الأسماك حديثة الصيد الأفضل لاحتفاظها بصفاتها،
ويمكن الاستدلال على طازجتها بعلامات عدة، منها:

الخيانتيم



- حمراء زاهية، خالية من المواد اللزجة.
- لا توجد عليها خطوط بنية.
- رائحتها طبيعية.

العيون



- لامعة براقية.
- شفافة.
- ليست غائرة للداخل.

الأنسجة «القوام»



- الجلد يكون متماسكاً.
- الأنسجة تقاوم الضغط عليها باليد، فلا تترك أثراً غائراً عند رفعها
- خالية من الكدمات

الحرارة



- لامعة غير لزجة.
- يصعب فصلها عن الجلد إذا حُكَّت بالأصابع في اتجاه معاكس.

الرائحة



السماك غير الطازج له رائحة قوية نفاذة تشبه رائحة النشادر (الأمونيا)



البيانات الواجب توفرها على بطاقات الأسماك



الأسماك المبردة



طريقة الحفظ
من (١ - ٤°م)



الوزن الصافي



الاسم التجاري وجنس
نوع السمك



مصدر السمك
(بحري أو نهري أو استزراع)



بلد المنشأ



الأسماك المجمدة وتتراخ الأسماك المجمدة



بلد المنشأ



تاريخ التجميد والصلاحية



التخزين (لا تزيد على -١٨°م)

الاسم التجاري وجنس ونوع
السمك



الوزن الصافي الحقيقي،
وبطريقة واضحة بعد
عملية تسييح الثلج



مصدر السمك (بحري، أو
نهري، أو استزراع)





ما مدة بقاء طعام طفلك صالحاً للتناول؟

الغذاء الآمن للأطفال الأصغر من **5** سنوات

المعلبات المفتوحة أو المحضرة بالمنزّل بتتكل طازج



خليط اللحم بالخضار

الثلاجة 2-1 يوم
الفرير 2-1 شهر



الفواكه والخضروات
(المهروسة)

الثلاجة 3-2 أيام
الفرير 8-6 أشهر



الطعام المحضّر بالمنزل
(للأطفال)

الثلاجة 2-1 يوم
الفرير 2-1 شهر



اللحوم - البيض
(المفرومة) (المطبوخ)

الثلاجة 1 يوم
الفرير 2-1 شهر



التمر

يحتوي التمر على سكريات ومعادن وفيتامينات

السكروز، الجلوكوز، الفركتوز، النشاء، البروتين والألياف، والمعادن المغذية مثل البوتاسيوم، الكبريت، الفوسفور، الحديد، الصوديوم، الزنك والمغنسيوم، كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج، هـ. وتحتوي قشور التمر على الفلافونويدات التي تعمل مضادات أكسدة.

طرق حفظ التمر



التجفيف

الهدف من التجفيف خفض الرطوبة التي تسهم في نمو الأحياء الدقيقة، فحفظ التمر بنسبة 20% من الرطوبة وتخزينه بدرجة حرارة ٢٥ درجة مئوية يطيلان فترة حفظه إلى سنة.



التبريد

يمكن حفظ التمر في الثلاجة أسابيع عدة، مع أهمية استخدام العبوات المناسبة التي تسهم في تقليل تعرض التمر للرطوبة، ولا تسمح بخروج البخار. وقد تصل مدة الحفظ بالثلاجة إلى ثلاثة أشهر لبعض الأنواع.



التجميد

أفضل طرق حفظ التمر، إذ يعمل على قتل أو خفض الأحياء الدقيقة، وكذلك خفض العمليات الحيوية والأكسدة، إلا أن النشاط الأنزيمي لا يتوقف فبسبب زيادة النضج، ويُفضل أن يكون التجميد بأقل درجة حرارة ممكنة.

ملوثات التمر :

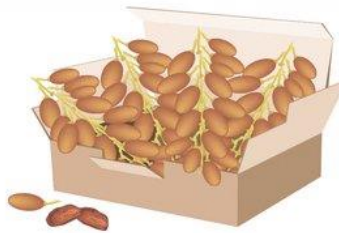
مواد فيزيائية

الأجسام الغريبة مثل وجود أجزاء معدنية



نمو الأحياء الدقيقة

الخمائر والعفن



مواد كيميائية

بقايا المبيدات



معادن ثقيلة وسامة



يجب غسل التمر جيداً قبل تناوله

- اغسل التمر بماء جارٍ، لأن ذلك قد يقلل بقايا المبيدات والمواد الكيميائية.
- تجنب استعمال المياه المستخدمة في غسل التمر أكثر من مرة.



الغذاء والسفر

تختلف الدول

في مأمونية الأطعمة والمشروبات بحسب أنظمتها الرقابية، فماء الصنبور في بعضها يكون مأموناً، بعكس بعض الدول الأخرى. (يمكنك معرفة ذلك بسؤال مشرف السكن).



في الأماكن السياحية

يكثر الترويج لمنتجات غذائية ذات ادعاءات طبية غير مستندة إلى أسس علمية، قد ينطوي استهلاكها على أضرار صحية جسيمة.



احرص على اختيار

المطاعم ذات السمعة الحسنة، بالاستدلال على التزامها بالاشتراطات الصحية من مظهرها العام.



في الدول

ذات الأجواء الحارة، لا تترك الوجبات الغذائية خارج الثلاجة أكثر من ساعتين.



احرص على غسل

الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.



قبل السفر

تذكر أن بعض الدول تفرض اشتراطات لدخول المنتجات الغذائية، سواء الطازجة أو المعلبة، فاحرص على معرفتها.



قبل شراء أي منتج غذائي

تأكد من تاريخ الصلاحية وبطاقة المحتويات خصوصاً، إذا كنت تعاني من حساسية تجاه غذاء معين.



تجنب أغذية الباعة المتجولين

التي تُصنف أغذية مجهولة الهوية والمصدر.



معظم حالات التسمم

تحدث عن طريق تلوث الأغذية النيئة، ولذلك كن حذراً في اختيارك الغذائية، وتجنب الخضروات غير المطبوخة والألبان غير المبسترة.



احرص على غسل اليدين

بالماء والصابون قبل تناول وجبة الطعام، وإن تعذر ذلك، فاستخدم معقم اليدين.



بالأهم نهتم
#الغذاء_والدواء.

Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد



ممارسات خاطئة في

حفظ الخبز

داخل الأكياس البلاستيكية



الصح



يترك الخبز حتى يبرد في درجة حرارة الغرفة ثم تتم تعبئته في أكياس بلاستيكية.



الخطأ



تعبئة الخبز وهو ساخن في أكياس بلاستيكية.

باستخدام الأكياس الملونة غير الشفافة لتعبئة الخبز وملامسة الأغذية مباشرة، إذ أنها غير مخصصة لذلك، وتعد مادة تغليف ثانوية وليست أولية.

لا ينصح

المواصفة القياسية السعودية / الخليجية رقم 2362 GSO
"الاشتراطات الفنية لإنتاج الخبز:"

- يجب ترك الخبز ليبرد إلى درجة حرارة الغرفة (25 درجة مئوية) قبل تعبئته.
- تتم تعبئة الخبز في عبوات صحية ومناسبة وجافة وخالية من العيوب تكفل حمايته والحفاظة على خواصه الطبيعية وصلاحيته للاستهلاك الأدمي.
- يكون المنتج في العبوة الواحدة من نوع وحجم واحد وضمن في أن واحد.
- يخزن المنتج بعيداً عن الرطوبة وأشعة الشمس ومصادر التلوث والروائح غير المرغوبة.
- يتم إنتاج الخبز وتعبئته وتداوله في ظروف صحية مناسبة تضمن سلامته وجودته.



الجفاف

يؤدي إلى عدم اتزان المعادن داخل الجسم واختلالها

علامات الجفاف المبكرة



كمية شرب الماء
تعتمد على عدة عوامل منها:

من العلامات الجيدة لشرب كمية كافية من الماء عندما يكون لون البول فاتحاً



احرص على شرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حاراً أو عند ممارسة النشاط الرياضي





ضمان سلامة العصائر المدحضرة منزلياً



فرك الخضروات والفواكه

ذات القشرة السميقة كالخيار
والبطيخ بالفرشاة، حتى وإن لم تكن
القشرة مستخدمة في العصير،
لضمان إزالة الأوساخ المتعلقة بها
قبل التقطيع.



يجب غسل اليدين

بالماء والصابون، قبل وبعد التحضير
لمدة 20 ثانية على الأقل.



التخلص من الأجزاء

المتضررة أو الفاسدة من الخضروات
والفواكه قبل التحضير.



تنظيف الخضروات والفواكه

قبل التقطيع بقطعة قماش أو
مناديل ورقية لضمان إزالة الأوساخ
المتبقية.



غسل الخضروات والفواكه

تحت الماء الجاري قبيل التقطيع،
ولا يفضل استخدام الصابون أو
المنظفات أثناء عملية الغسل.



المتسوق
الذك

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

لطعام آمن يجب

عند طهي اللحوم يجب التأكد من وصولها الى درجة الحرارة الكافية (٧٠ درجة مئوية) لقتل البكتيريا



فصل ألواح تقطيع الخضروات والفواكه عن ألواح تقطيع اللحوم أثناء اعداد الطعم



غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل اعداد الطعام



التأكد من تاريخ صلاحية المنتج الغذائي



Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa | بالأهم نهتم



المتسوق
الذك

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الأغذية المبردة والمجمدة



شراء الأغذية المبردة والمجمدة يجب أن تكون آخر مرحلة في التسوق، لضمان عدم تلف الأطعمة التي تتأثر بتغير درجات الحرارة



فصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية عن بقية الأطعمة في عربة التسوق وعند الخروج نضعها في أكياس بلاستيكية مستقلة لمنع تسرب عصارتها الى الأطعمة الأخرى



وضع الأطعمة المبردة والمجمدة في الثلجة والفريرز في أقرب وقت ممكن، بحيث لا تبقى أكثر من ساعتين في درجات الحرارة العادية أو ساعة واحدة في درجات الحرارة المرتفعة

Saudi_FDA | www.sfda.gov.sa | بالأهم نهتم

تساوي آمن

إذا كانت اللحوم المراد تساؤها مجمدة،
فيجب إتمام تسويقها قبل
الشواء، لتتجانس كل
أجزائها في النضج.

القضاء على البكتيريا الضارة

أن تصل درجة الحرارة الداخلية،
للحوم إلى الحد الأدنى الكافي
للقضاء عليها.

وعند تقديم الطعام

يجب أن يقدم في أطباق نظيفة عند
رفعه من الشواية. لا تترك الأغذية في
الجو العادي لأكثر من ساعة، عندما
يكون الطقس حاراً (درجة الحرارة 32
درجة مئوية)، وما يتبقى من الشواء
يجب أن يرد فوراً إلى أنية غير عميقة.



عندما ننقل الطعام

من مكان إلى آخر، يجب أن
يُحفظ مبرداً بدرجة حرارة 4.5°
درجة مئوية، للحد من نمو البكتيريا
لأدنى درجة.

ولإتمام تسوي

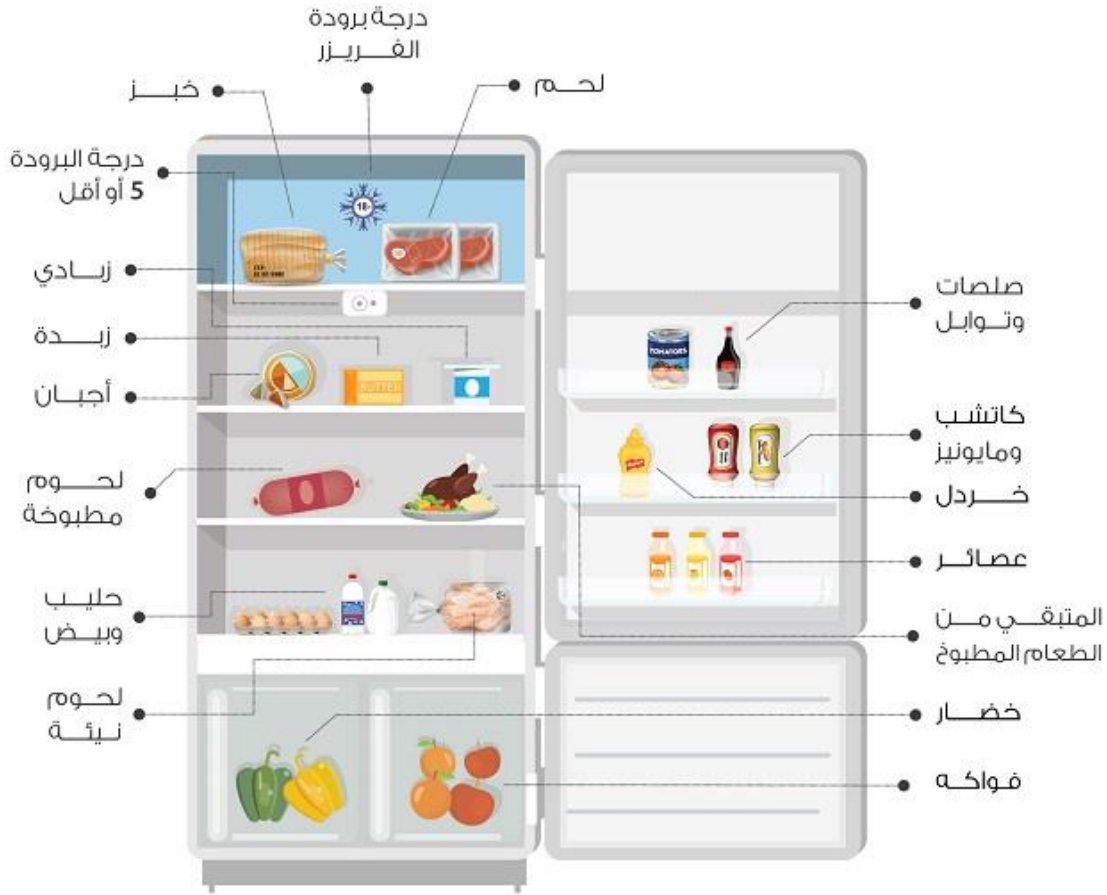
شرائح وهبر وأضلاع ريش اللحوم
والدواجن، تُوضع على درجة
حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية
حتى تُقدم للأكل.

يراعى وضع اللحوم

المطبوخة جيداً على طرف
شبك الشواية، ولا تُوضع مباشرة
على الفحم المشتعل حتى لا
تتعرض للاحتراق.



ترتيب الثلاجة



- الفواكه والخضراوات تخزن في الأدراج لحفظها في درجة رطوبة مناسبة، كما يجب الغسل بيها في الأدراج لأن بعض الفواكه تطلق غازات تسبب في تسريع تعفن بعض الخضراوات.
- تخزين الخبز في الثلاجة يؤدي إلى جفافه، لذا يخزن داخل المبرد (باب الفريزر) لمدة لا تتعدى ثلاثة أشهر.
- ترك فراغات بين المواد الغذائية داخل الثلاجة يساعد على توزيع الهواء بشكل متساو ويحيد الأعداء بالشكل الأمثل.

- باب الثلاجة هو الجزء الأقل برودة من الثلاجة، وتحتوي فيه المنتجات التي تحتوي على مواد حفظ كالكاتشب والمايونيز والعصائر.
- يفضل تخزين البيض واللحوم النيئة في القسم السفلي من الثلاجة لحفظها في درجة برودة عالية.
- تحفظ منتجات الألبان واللحوم النيئة في عوائنها الأصلية بشكل محكم لتبقيها طازجة، كما يستحسن وضع صحن أسفل اللحوم النيئة لتجنب انتشار أي عصارة منها.

نصائح لتظمية



منتجات لا توضع في الثلاجة



تبريد الطعام عند انقطاع الكهرباء



تأكد من إغلاق أبواب الثلاجة والفریزر بشكل محكم، لأن ذلك يساهم في حفظ الطعام مدة أطول



الفریزر الممتلئة
لمدة 48 ساعة

الفریزر نصف الممتلئة
لمدة 12 ساعة



الثلاجة
لمدة 4 ساعات



نصائح للتعامل مع الطعام خلال انقطاع الكهرباء



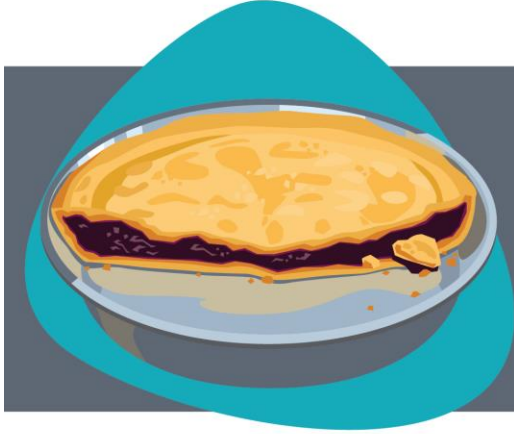
يفضل الاحتفاظ بقلوب ثلج
لحفظ البرودة في حال الانقطاع
المكرر



لا تتأكد من صلاحية الطعام
عن طريق التذوق



ضع مقياس حرارة في الثلاجة
للتأكد أنها بالنطاق الآمن لحفظ
الطعام



بقايا الطعام

بقايا الطعام بحاجة لعناية خاصة للتأكد من سلامة الحفظ وإعادة التسخين، هنا بعض الإرشادات التي ستساعدك في الحفاظ على سلامة بقايا الطعام.



قسّم الكميات الكبيرة
من الأطعمة على أكثر من إناء
قبل التخزين

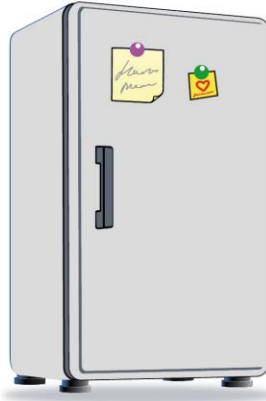


القطع الكبيرة
من اللحوم والدواجن يجب
تفطيرها لأجزاء صغيرة
وتغليفيها أو وصفها بأواني
متعددة



يجب التخلص من الطعام
إذا ترك في درجة حرارة الغرفة
أكثر من ساعتين، أو ساعة إذا
كانت درجة الحرارة أكثر من
32 درجة مئوية

لحفظ بقايا الطعام



الأطعمة الساخنة
توضع بشكل مباشر في الثلاجة،
أو تبرد بسرعة من خلال وضعها
في الحافظة المبردة في الثلج
أو الماء البارد



تغطية الأطعمة
يحافظ على رطوبة الطعام
وكذلك يحميه من الروائح
بالثلاجة



وضع الأطعمة
في أواني مسطحة يساهم
في سرعة تبريد الطعام

تغطية الطعام
أثناء التسخين يساهم في
الحفاظ على الرطوبة، وتوزيع
درجة الحرارة على الطعام



سخّن الطعام
لدرجة حرارة 75 درجة مئوية
واستخدم مقياس درجة حرارة
الطعام للتأكد من الحرارة



كن حذراً من الأجزاء الباردة
في حال التسخين بالميكروويف
لابد من فحص عدة مواقع من
الطعام قبل تناوله باستخدام
مقياس حرارة الطعام



الستوربة والمرق
لابد من وصولها لدرجة حرارة
الغليان قبل التقديم



عند الرغبة في تناولها



تسراء الأغذية عبر الانترنت

قد يتشكل خطورة ...

للسباب التالية

تغير صفات المادة الغذائية لتتذبذب
درجة الحرارة أثناء النقل والتخزين

قد تكون وسيلة نقل
المواد الغذائية غير
ملائمة

قد تحتوي المنتجات
على مواد مضافة غير
مسموح بها في الأغذية
أو محظورة أو محرمة

قد تكون المعلبات
متفحظة نتيجة خطأ في
التعليب



قد تكون محفوظة بشكل
سيء يؤثر على صفات
المادة الغذائية وصلابتها

قد تكون المخازن
التي تحفظ فيها
المنتجات الغذائية غير
ملائمة وغير نظيفة

قد تكون المصنوعات على
المنتج الغذائي غير مطابقة
للواقع

قد تكون من المنتجات التي صدر بخصوصها
تحذير أو سحب من الأسواق لمشكلة ما



إرشادات السلامة أثناء القلي

تحول لون الأغذية إلى اللون البني أثناء التحمير أو التحميص الزائد ليس دليلاً واضحاً على اكتمال استوائها وسلامة تناولها وجاهزيتها للأكل، بل قد يرتبط ببعض الأضرار على صحة الإنسان وتكون مركبات مضرّة

أهم النصائح والإرشادات:

التقليل من وجود بقايا الطعام في الزيت أولاً بأول



عدم ترك الزيت على النار دون مراقبة



ضبط درجة حرارة على 180 درجة مئوية أو أقل



وضع الأغذية المراد قليها في الزيت برفق



ارتداء ملابس ذات أكمام قصيرة غير فضفاضة



تغطية وعاء القلي لمنع تناثر قطرات الزيت



عدم القلي في مكان تهويته غير كافية وإزالة أي مادة قابلة للاشتعال



القلي قبل أن يبدأ الزيت في التدخين



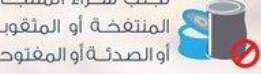
* تذكر أن توقف عملية التحمير أو التحميص بمجرد ظهور اللون الذهبي على سطح المادة الغذائية مع التأكد من تمام استوائها من الداخل ضماناً لسلامتها



5 خطوات لتسوق آمن

1 المعبّلات والأغذية المغلّقة

تجنّب شراء المنتجات المنتفخة أو المثقوبة أو الصدئة أو المفتوحة



تأكد من تاريخ الصلاحية



2 الخضروات والفاكهة

تأكد من عدم وجود كدمات أو فطريات أو حشرات



تأكد من نظافتها وأن رائحتها طبيعية



3 المعجنات والمخبوزات

تأكد من عدم وجود علامات التعفن



تأكد من تاريخ الصلاحية

4 الأطعمة المبردة

تأكد من تاريخ صلاحية الحليب والألبان



تأكد من نظافة البيض وظوه من التصدعات



5 الأطعمة المجمدة

تجنّب شراء الأطعمة المجمدة إذا كان التغليف تالفاً أو ممزقاً



تجنّب شراء الأطعمة التي تحتوي على طبقات تلخ داخل التغليف



- احرص على فصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية عن بقية الأطعمة في عربة التسوق وعند الخروج، بوضعها في أكياس بلاستيكية مستقلة لمنع تسرب عصارتها إلى الأطعمة الأخرى.
- تأكد أن درجة حرارة المبرّد لا تتجاوز 5 درجات مئوية، والمجمّد لا تقل عن -18 درجة مئوية.



لضمان سلامة الغذاء

حفاظاً على الطعام المطهي من
* "منطقة الخطر"

تبريد
الطعام



درجة الحرارة المناسبة
للتخزين في الثلاجة
5°C أو أقل

تسخين
الطعام



أعد تسخين الطعام
لدرجة حرارة لا تقل عن
74°C

خزن الطعام في حاوية
ثلج درجة حرارتها

5°C أو أقل



احفظ الغذاء المطهي بدرجة
حرارة أكثر من

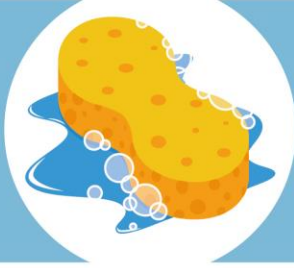
60°C



باستخدام الأواني التي تحافظ
على الطعام ساخناً

* ماهي منطقة الخطر؟

درجة الحرارة التي تتراوح بين (5°C و 60°C) ويمكن للبكتيريا خلالها التكاثر
بسرعة والتأثير سلباً على الطعام.



لسلامة الأغذية المنزلية

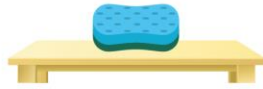


لا تعملها



مسح عصارة اللحم بالإسفنجة

تنظيف عصارة اللحم المغروم أو الدواجن باستخدام الإسفنجة يمكن أن يزيد من فرصة انتشار المايكروبات الممرضة الناتجة عن الطعام، لذا يفضل استخدام منشفة ورقية أو مناديل لتنظيف عصائر اللحم



استخدام الإسفنج على الأسطح

قد تنتقل الجراثيم والبكتيريا من الإسفنج إلى الأسطح، لذلك يفضل استخدام منشفة ورقية أو مناديل مطهرة لتنظيف أسطح الطاوات



تجاهل مناشف الصحون

يجب الحرص على عدم تجاهل غسلها وتجفيفها بشكل متكرر وذلك لأنها أقل مسامية من الإسفنج ويمكن أن تؤوي البكتيريا الممرضة

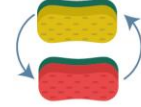


اعملها



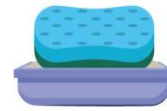
نظافة الإسفنج بشكل يومي

وضع الإسفنجة في غسالة الصحون أو بالميكرويف لمدة دقيقة كفيلاً بالقضاء على 99% من المايكروبات



استبدال الإسفنجة بشكر متكرر

احرص على استبدال الإسفنجة بشكل متكرر وفي حال كان للإسفنجة رائحة يجب التخلص منها



خزن الاسفنجة في مكان جاف

اغسل الإسفنجة بعد كل استخدام و خزنها في مكان جاف

فترة صلاحية

استهلاك اللحوم



طريقة الحفظ		النوع / نوع اللحم
الفريزر (شهر)	الثلاجة (يوم)	
6 - 4	5 - 3	قطع اللحم
12 - 6	5 - 3	شريحة اللحم (ستيك)
4 - 3	2 - 1	اللحم المفروم
4 - 3	2 - 1	اللسان، الكلى، الكبد، القلب
3 - 2	4 - 3	اللحم المطبوخ (المتبقي)

كيف تعاظ

على سلامة اللحوم



أثناء التحضير



أسطح وألواح وأدوات

تقطيع اللحوم النيئة يجب ألا تستعمل لتقطيع الأغذية الجاهزة للأكل مثل السلطات والفواكه



تنظيف

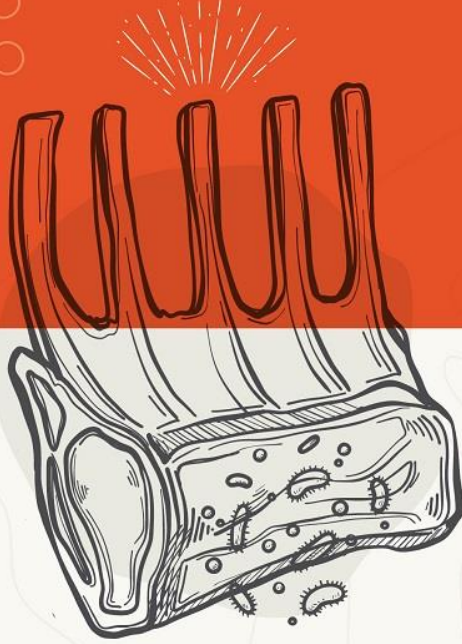
الأسطح المستخدمة لتجهيز اللحم (ألواح تقطيع، أطباق، طاولات، أدوات) بماء دافئ وصابون وتطهيرها بمادة مطهرة قبل وبعد استعمالها



التأكد

من غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد تقطيع اللحوم

أهم العلامات أو المظاهر



الخارجية لفساد اللحوم



تغير في الملمس

اللحم السليم يكون أملس
وناعم، في حين أن ملمس
اللحم الفاسد يصبح لزج بسبب
تكاثر البكتيريا على السطح



تغير في اللون

تحول لون اللحم من الأحمر
المائل للوردي إلى اللون
الأحمر الداكن أو الرمادي
أو الأصفر



تغير في الرائحة

بسبب تكون بعض
الغازات الناتجة
من تواجد البكتيريا



سلامة اللحوم

أثناء وبعد الطهي



التأكد

من نظافة الأواني
أثناء التقديم



التأكد

من استهلاك اللحوم المطبوخة
خلال ساعتين من طبخها



مراقبة

الطعام أثناء الطهي
بشكل مستمر

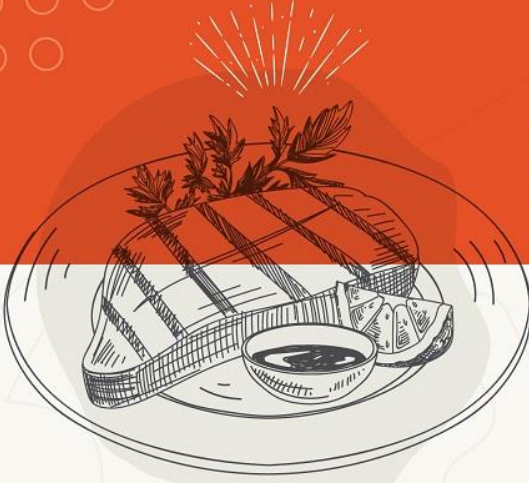
مقياس درجة الحرارة (الثرمومتر) :

للتأكد من تمام نضج اللحوم يتم غرسه وسط قطعة اللحم
لثوانٍ (درجة حرارة نضج اللحم 63 درجة مئوية أو أكثر)



ما كمية اللحوم

المناسبة لصحتك



يُفضل أن نحسب الاحتياج اليومي للفرد من البروتين:

استهلاك الفرد من البروتين في اليوم

من (15% - 20%) من معدل الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية (2000
سعرة حرارية) والتي تعادل من 300 - 400 سعرة حرارية من البروتين في اليوم

يُنصح بأن تكون عدد الحصص اليومية من مجموعة اللحوم

بشكل عام من 2 - 3 حصص في اليوم (تحتوي الحصة الواحدة على 30 جرام)



وبشكل عام يجب ألا يتجاوز معدل استهلاك اللحوم
في اليوم عن 70 جرام



سلامة اللحوم عند الحفظ والتخزين



التأكد

من درجة حرارة التلاجة أقل من 5 درجات مئوية ودرجة حرارة الفريزر (-18) درجة مئوية



عدم تركها

خارج التلاجة (أو الفريزر) لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حاراً



وضعها

في أكياس المخصصة لحفظ اللحوم، وعدم استخدام أكياس النفايات السوداء



تقطيعها

إلى قطع صغيرة وتقسيمها في عدة أكياس حسب الحاجة قبل حفظها في الفريزر



في حال

الرغبة بتخزينها في الفريزر، ينصح بتركها مبردة في التلاجة لمدة لا تقل عن 6 ساعات قبل نقلها إلى الفريزر للمحافظة على جودتها وطراوتها



وضعها

بأوعية محكمة الإغلاق في الرف السفلي من التلاجة لمنع تساقط السوائل منها على الأطعمة المبردة الأخرى



تحضير وحفظ بدائل حليب الأم



حفظ بدائل حليب الأم بعد الإعداد



• عند إعداد الرضعة

الكمية غير المستخدمة صالحة في درجة حرارة الغرفة



يفضل عدم إعداد أكثر من الرضعة الحالية للطفل



لا ينصح نهائياً بالتجميد



بعد الرضاعة التخلّص مباشرة مما تبقى



• عند الحاجة للتسخين

• أو في وعاء ماء دافئ



• توضع الرضاعة تحت ماء ساخن جاري



لا يستخدم الميكروويف للتسخين، لأن توزيع الحرارة قد يكون غير متساو ما قد يسبب حروقاً لقمع الطفل





ما مدة بقاء طعام طفلك صالحاً للتناول؟



الغذاء الآمن للأطفال الأصغر من 5 سنوات

المعلبات المفتوحة أو المدحرة بالمنزّل بتتكل طازج

خليط اللحم بالخضار

الثلجة
2-1
يوم
شهر



الفواكه والخضروات (المهروسة)

الثلجة
3-2
يوم
شهر



الثلجة
2-1
يوم
شهر



الطعام المحضر
بالمنزّل للأطفال

الثلجة
1
يوم
شهر



اللحوم والبيض
(المفرومة) (المطبوخة)



تحضير حقيبة الإفطار المدرسية

5 | أغلقها

حافظ على حقيبة الغطور المدرسي مغلقة ولا تعرضها لأشعة الشمس

6 | احفظها باردة

احفظ الطعام في الثلاجة حتى وقت وضعه في الحقيبة، ولا تنس وضع أكياس الثلج للحفاظ على البرودة

1 | نظفها

لا تنس غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل إعداد الطعام

2 | التلوث الخلطي

لا تستخدم لوح تقطيع الخضروات والفواكه لإعداد اللحوم والدواجن

3 | نوعها

تنوع محتويات الغطور المدرسي يساهم بزيادة القيمة الغذائية (فطيرة، فاكهة، ماء، عصير)

4 | كمية الطعام

كمية الطعام يجب أن لا تزيد عن الحاجة كي لا يتعفن الطعام المتبقي

تذكر..

يجب استهلاك الطعام المحضر بالمنزل خلال الفسحة الأولى كحد أقصى

