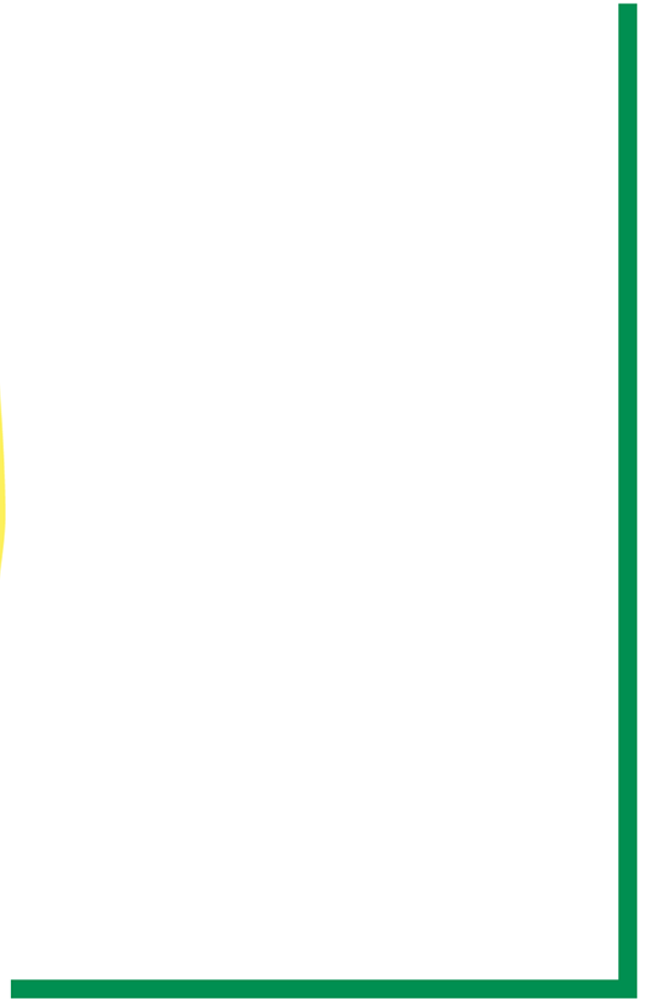




دليل

# الغذاء الآمن



ماذا تجد في

# هذا الدليل؟

لماذا تهتمنا سلامة المطبخ؟

03 ماهي أعراض  
التسمم؟

ماهي طرق التخزين الآمنة؟

10 • مدة حفظ بعض الأطعمة  
• ماهي درجات الحرارة  
والبرودة للأطعمة؟  
• أهمية مقياس الحرارة  
وكيفية استخدامه

كيف تتسوق لغذائك بأمان؟

06 من المتجر  
إلى المنزل



ماذا تفعل عند انقطاع التيار الكهربائي؟

18 إجراءات تحافظ  
على طعامك



# سلامة غذائك



## تبدأ بخطوة

لماذا تهمننا

# سلامة المطبخ

لأن هناك العديد من البكتيريا المسببة  
للتسمم الغذائي تنتقل من المطبخ لأجسامنا

بعض أنواع البكتيريا:

## الإشريكية القولونية

Escherichia coli

- المياه الملوثة.
- اللحم البقري غير المطبوخ.
- الحليب والعصير غير مبستر.
- الفواكه والخضراوات الملوثة.
- وقد تنتقل من شخص لشخص آخر.

طرق انتقالها

- الحمى.
- الإسهال الشديد.
- بعضها قد يفرز سموم تؤدي إلى مضاعفات شديدة كالفشل الكلوي أو الوفاة.

أعراضها

تبدأ الأعراض من أول يوم إلى 8 أيام من التعرض لها؛  
ويمكن أن تدوم من 5 إلى 10 أيام.





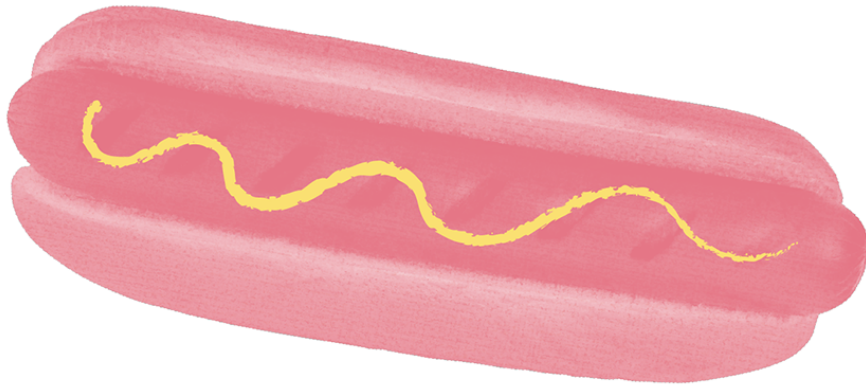
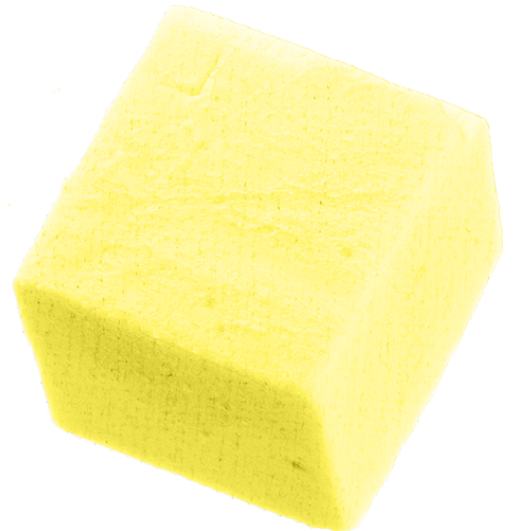
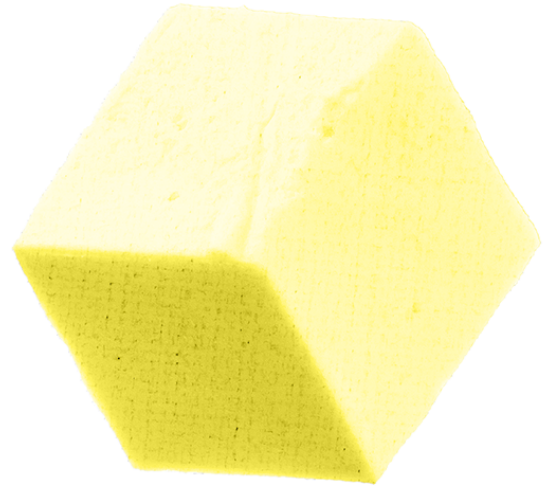
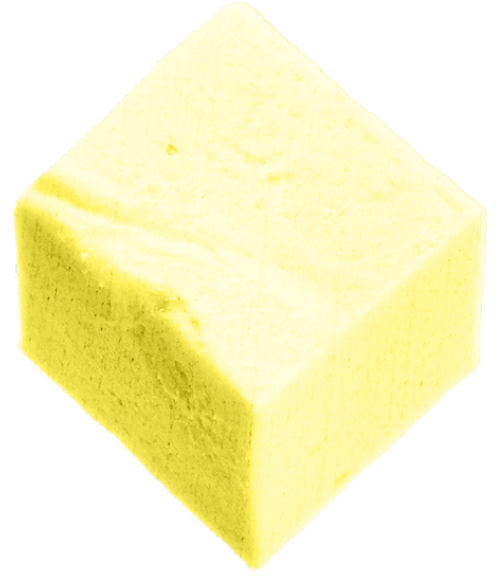


# الليستريا

*Listeria monocytogenes*

- ♦ الأجبان الطرية.
- ♦ النقانق الملوثة.
- ♦ الحليب غير مبستر.
- ♦ اللحوم الباردة غير المطبوخة والمبردة.
- ♦ وقد تنتقل عبر الأطعمة المعلبة المفتوحة.

## طرق انتقالها



- ♦ الصداع.
- ♦ الحمى والقشعريرة.
- ♦ اضطراب في المعدة وإسهال.
- ♦ تيبس في الرقبة وآلام في الظهر.
- ♦ قد تتسبب بإجهاض النساء الحوامل.
- ♦ قد تتسبب في انتشار البكتيريا في الدم.

## أعراضها

قد تستغرق 30 يومًا أو أكثر قبل بداية مؤشرات وأعراض المرض.





# السالمونيلا

Salmonella

- المأكولات البحرية.
- الخضار والفواكه الملوثة.
- الحليب والعصير غير مبستر.
- البيض النيئ أو غير المطبوخ جيدًا.
- الدواجن واللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيدًا.

طرق انتقالها

- الصداع.
- القشعريرة والغثيان.
- اضطراب في المعدة وإسهال.
- يكون أكثر خطورة إذا انتشرت العدوى من الأمعاء إلى مجرى الدم، بدون علاج قد يؤدي إلى الوفاة.

أعراضها

تبدأ الأعراض بعد الأكل بـ 8 إلى 72 ساعة، وقد تدوم من 4 إلى 7 أيام.





# لا تستخدم نفس السكين ولوح التقطيع

لتقطيع اللحوم النيئة والسلطة دون غسلها!  
لكي لا تنتقل البكتيريا بين الأطعمة.



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (300g)  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	Calories from Fat 90	% Daily Value
<b>Calories 358</b>		15 %
<b>Total Fat 5%</b>		25 %
Saturated Fat 1.7%		5 %
Trans Fat 1%		29%
<b>Cholesterol 50mg</b>		17%
<b>Sodium 300mg</b>		11%
<b>Total Carbohydrate 10g</b>		5 %
Dietary Fiber 2g		
Sugars 3g		
<b>Protein 10%</b>	<b>Vitamin C 3%</b>	
<b>Vitamin A 1%</b>	<b>Iron 1%</b>	
<b>Calcium 3%</b>		

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

تسوّق لغذائك

# بأمان

هناك بضع خطوات يمكنك اتباعها لضمان وصول الطعام إلى المنزل بأمان

- ♦ اقرأ الملصق ولا تشتري طعامًا منتهي الصلاحية.
- ♦ افحص العبوة ولا تختار العبوات التالفة أو التي تحتوي على تصدعات.
- ♦ افحص المنتجات الطازجة ولا تشتري فواكه أو خضراوات تالفة.

- ♦ افضل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية في عربة التسوق حتى تتجنب التلوث.

## تبدأ سلامة الغذاء في ممر المتجر

- ♦ اختر الطعام البارد والمجمد بالآخر حتى لا تنمو البكتيريا عند انخفاض برودتها.



## رحلة العودة للمنزل



# قاعة الساعتين

انتقل مباشرة إلى المنزل وتذكر دائمًا تبريد الأطعمة القابلة للتلف في غضون ساعتين، أو ساعة واحدة عندما تكون درجة الحرارة أعلى من 32 درجة مئوية.

ماهي منطقة الخطر؟  
ولماذا تشكل أهمية كبرى؟



درجة حرارة الأطعمة المطبوخة

60°C

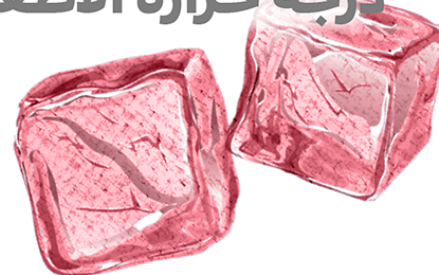
تنمو البكتيريا في نطاق  
هذه الدرجات

درجة حرارة الأطعمة المبردة

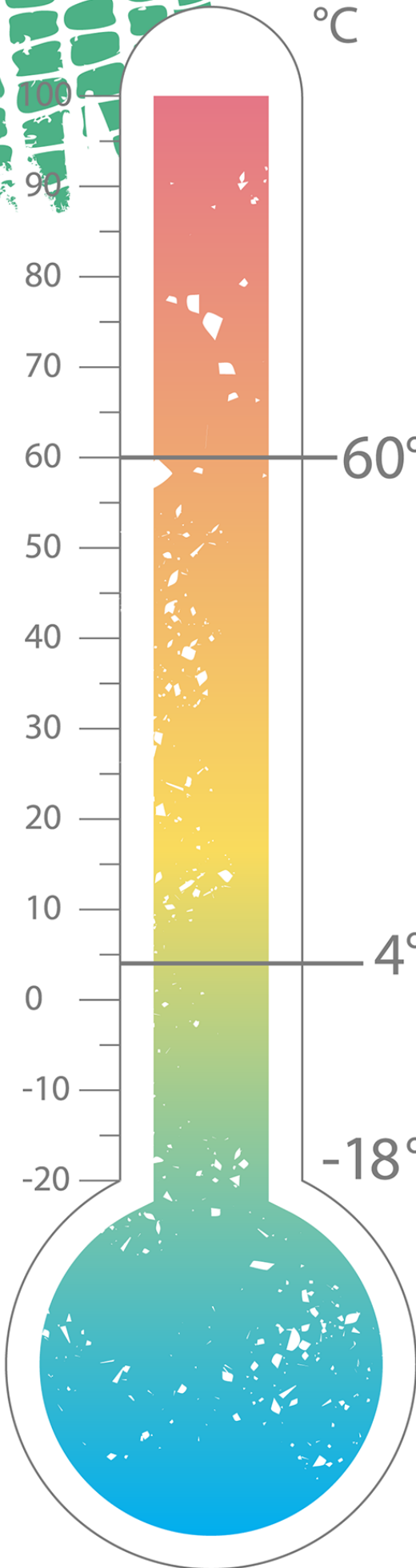
4°C

درجة حرارة الأطعمة المثلجة

-18°C



منطقة الخطر





# احتفظ بالطعام في درجات حرارة ثابتة

إذا كنت لن تقدم الطعام على الفور فمن المهم الاحتفاظ به عند 60 درجة مئوية أو أعلى. احتفظ بالطعام ساخناً باستخدام مصدر حرارة مثل وضعها في صواني تدفئة.



# اقطع شكك باليقين

وتخلص منها





# عند تخزين الطعام

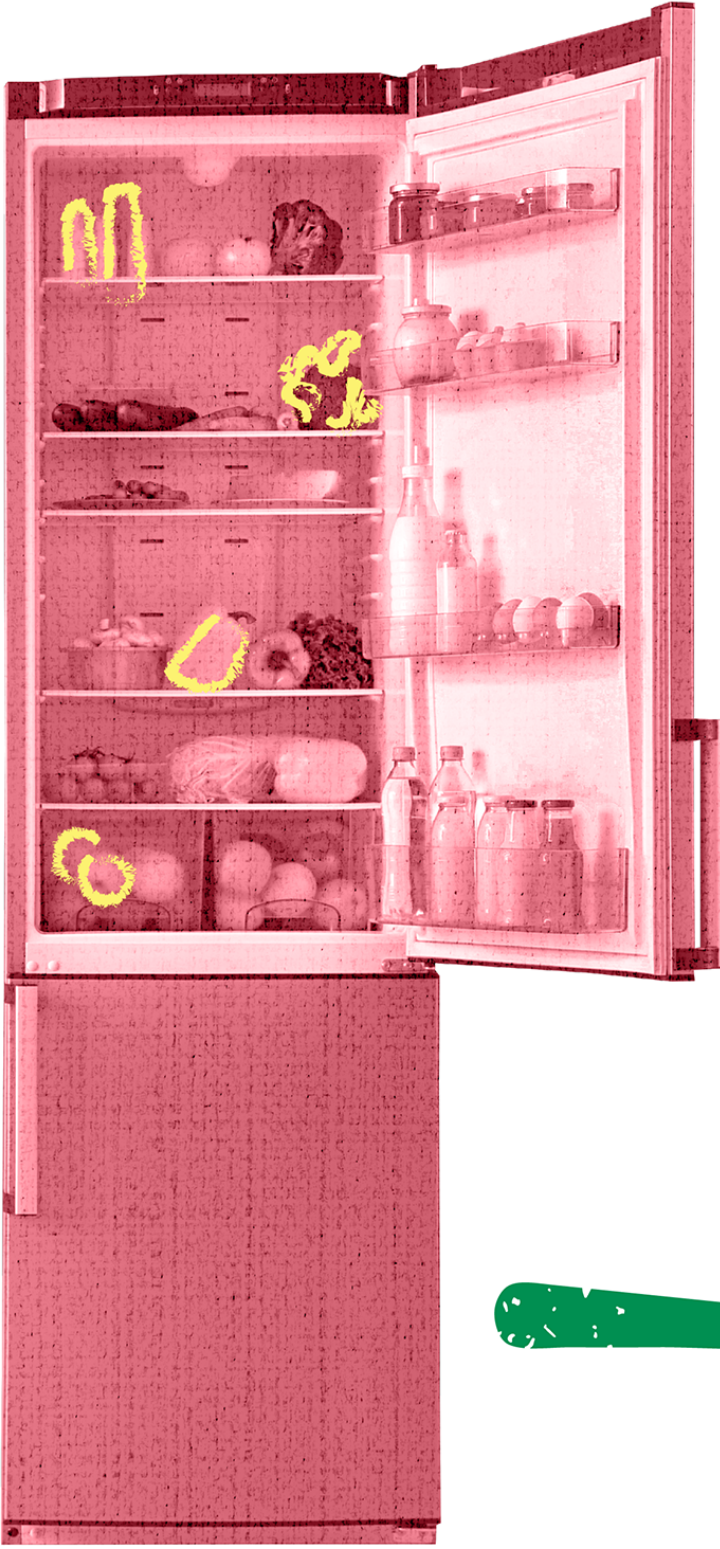
## في الثلاجة

### • اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية

ينصح وضعها في أوعية أو أكياس بلاستيكية محكمة الغلق لمنع عصيرها من الانسكاب على الأطعمة الأخرى.

### • البيض

ينصح وضعه في الكرتون الأصلي في الحجرة الرئيسية في الثلاجة وليس في الباب.



## في الفريزر

- خزن الطعام في درجة حرارة مناسبة لتفادي حروق الأغذية المجمدة؛ (يقع بيضاء جافة على سطح الطعام المجمد).
- عند الحاجة لحفظ المخبوزات لأطول فترة ممكنة؛ يفضل تغليفها جيدًا ووضعها بوحدة التجميد حتى تتجنب خطر تعفنها خارج الثلاجة.

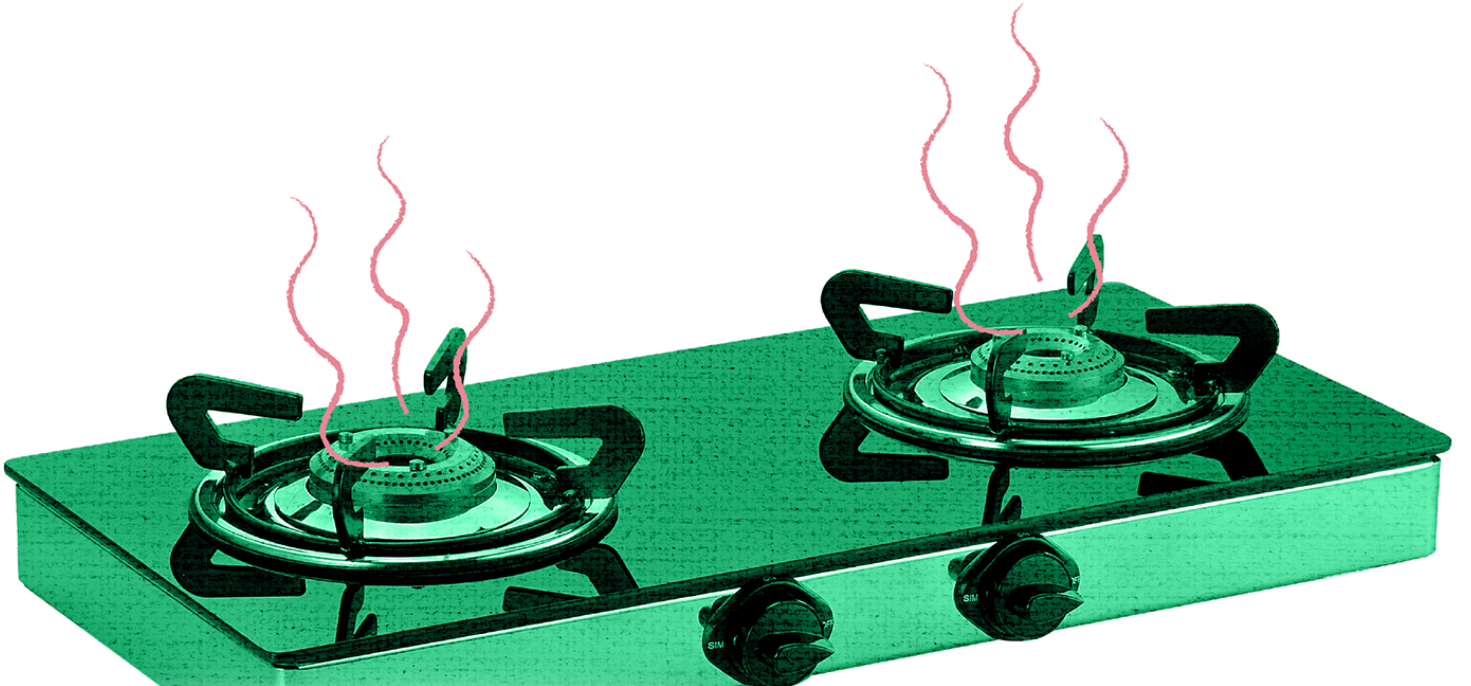


- لف الأطعمة بورق أو أكياس التجميد لتحافظ على رطوبتها.
- استخدم الطعام الأقدم أولًا بوضع الأطعمة الجديدة في الجزء الخلفي من وحدة التجميد.



## المعلبات على الرف

- ♦ تخزين في مكان بارد، نظيف، وجاف.
- ♦ عند فتحها يفضل وضعها في الثلاجة واستخدامها خلال أيام قليلة حتى لا تتعفن.



لا تضع المعلبات فوق  
الفرن، تحت حوض الغسيل  
أو في مكان رطب.

# مدة حفظ بعض الأطعمة

-18°C

4°C

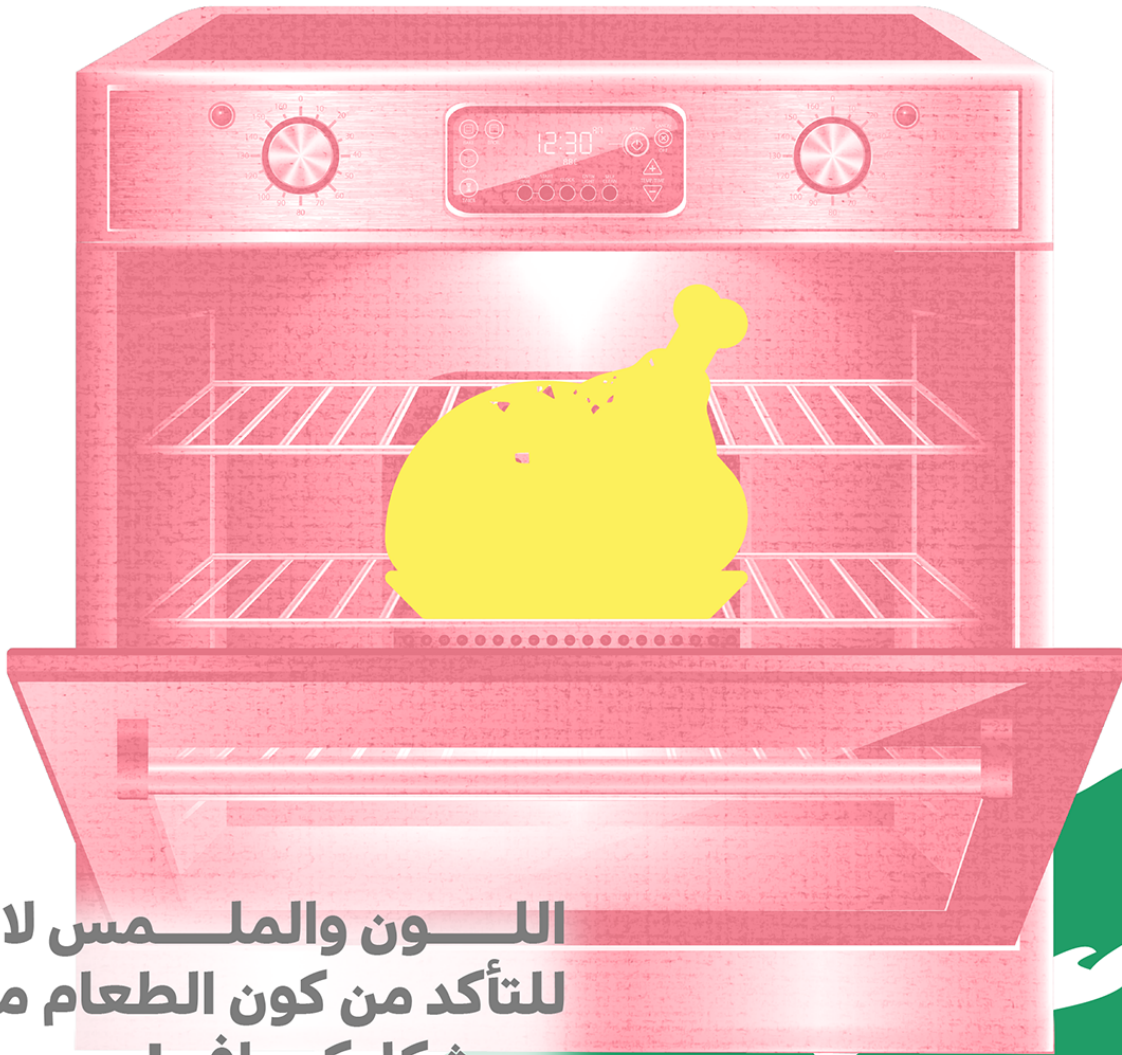
يخلط الصفار والبياض معًا ثم يجمد	البيض النيئ	من 3 - 5 أسابيع
من شهر إلى شهرين	النقانق المعلبة المفتوحة	من يوم إلى يومين
من 3-4 أشهر	اللحم المفروم	من يوم إلى يومين
من 4-12 شهر	اللحوم	من 3-5 أيام
من 9-12 شهر	الدواجن	من يوم إلى يومين
شهرين إلى 3 أشهر	الشوربة	من 3-4 أيام
شهرين إلى 6 أشهر	بقايا الطعام المطبوخ	من 3-4 أيام

أهمية

# مقياس الحرارة



يعد طهي الطعام إلى درجة حرارة آمنة أفضل طريقة لضمان السلامة؛ وعندما يصل الطعام إلى درجة حرارة داخلية آمنة كافية لموت البكتيريا ومقياس حرارة الطعام يعتبر أفضل وسيلة.



اللون والملمس لا يكفيان  
للتأكد من كون الطعام مطهي  
بشكل كافي!



# كيفية استخدام مقياس حرارة الطعام

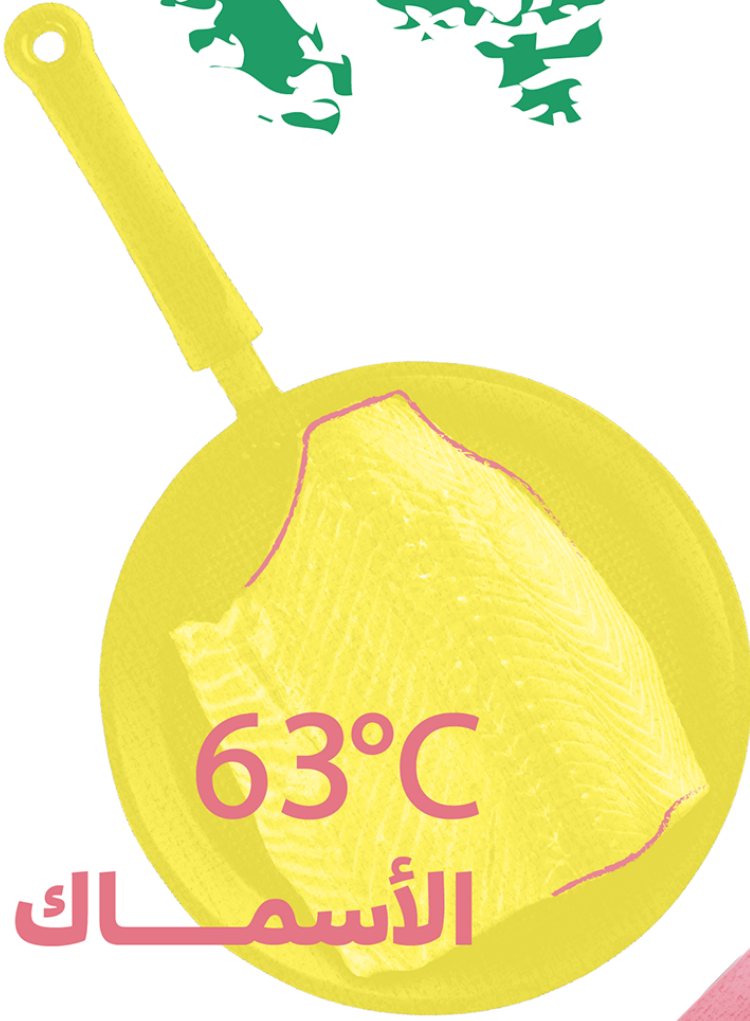
• ضع مقياس حرارة الطعام في الجزء  
السميك من الطعام.



• تأكد من أنها لا تلامس العظام  
أو الدهون أو الشوكة



## درجة حرارة طهي الأطعمة الموصى بها

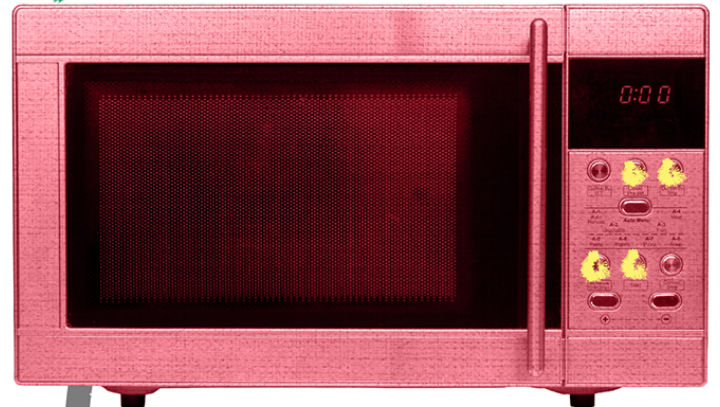


# نصائح تذويب وإعادة تجميد الطعام

♦ إخراج الطعام من وحدة التجميد ووضعه في الثلاجة ويكون جاهزاً للاستخدام في اليوم التالي. هذه من أفضل الطرق لمنع البكتيريا من النمو على الأطعمة.

♦ لإذابة الطعام بشكل أسرع، ضعه في كيس بلاستيكي واغمره بالماء البارد وقم بتغيير الماء كل 30 دقيقة أو ضعه بوعاء مع ماء جاري وبمجرد إذابته اطهيه على الفور، ولا يمكن إعادة تجميده إلا بعد طهيه بالكامل.

♦ تذويب الطعام باستخدام جهاز الميكروويف، قم بطبخ الطعام مباشرة بعد الذوبان ولا يمكن إعادة تجميده إلا بعد طهيه جيداً.





# للحفاظ على طعامك عند انقطاع الكهرباء

- احتفظ بأبواب الثلاجة ووحدة التجميد مغلقة. إذا لم تكن وحدة التجميد ممتلئة، فقم بتجميع الأطعمة.
- يجب أن تكون المواد المبردة آمنة لمدة تصل إلى 4 ساعات.

• عند عودة التيار الكهربائي سيكون عليك تقييم كل عنصر على حدة، عندما تكون في شك قم برميها على الفور.

• احتفظ بمقياس حرارة للجهاز في الثلاجة ووحدة التجميد في جميع الأوقات؛ سيؤدي ذلك إلى معرفة مدى برودة الثلاجة لأنها تمنحك درجة الحرارة الدقيقة.



# فليكن طعامك أفضل دواء لك



اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على واتساب



اضغط هنا لمشاركة  
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

