



آمِن
برنامج سلامة الغذاء

كتيّب السلامة

شكر وتقدير

تتقدم شركة البيك للأنظمة الغذائية بجزيل الشكر والتقدير إلى مركز الأبحاث في الهيئة العامة للغذاء والدواء وذلك لما قدموا من دعم وجهود وتعاون ملموس في الإعداد والتأسيس لبرنامج آمن لسلامة الغذاء.

وفقهم الله لما يحبه ويرضاه.

جدول المحتويات

1	المقدمة
2	سلامة الغذاء
2	التسمم الغذائي
3	الخطوات الأربعة لتجنب التسمم الغذائي
4	الخطوة (الأولى) النظافة
	◆ الطريقة الصحيحة لغسل اليدين
	◆ متى يجب غسل اليدين؟
	◆ نظافة المطبخ
	- طرق تنظيف أسطح المطبخ والأدوات المستخدمة
	- طرق تنظيف أدوات النظافة المستخدمة في المطبخ
	◆ حماية المطبخ من القوارض والحشرات
	◆ لتجنب وجود القوارض والحشرات في المطبخ
	◆ استخدام المياه النظيفة والآمنة والأطعمة الطازجة
	◆ الوسائل الفعالة لقتل الجراثيم وتعقيم المياه
	◆ اختيار الأطعمة الآمنة
	◆ غسل الخضروات والفواكه
	◆ نصائح حول كيفية غسل الفواكه والخضروات
11	الخطوة (الثانية) الفصل:
	◆ فصل الطعام أثناء الطبخ
	◆ فصل الطعام أثناء التخزين
14	الخطوة (الثالثة) الطهي
	◆ حرارة منطقة الخطر

جدول المحتويات

	الطريقة الصحيحة لاستخدام مقياس الحرارة	◆
	مخاطر الزيوت المُهدرجة	◆
	الطريقة الصحيحة لتجنب استهلاك الدهون المتحولة	◆
	طرق الطبخ وسلامة الغذاء	◆
	قلبي الطعام: خطوات السلامة	◆
	- الخطوة الأولى: ما قبل القلي	
	- الخطوة الثانية: أثناء القلي	
	- الخطوة الثالثة: بعد القلي	
	نصائح السلامة لطبخ الطعام في الفرن	◆
	نصائح السلامة لشواء الطعام	◆
	نصائح السلامة لطهي الطعام ببطء	◆
25	الخطوة (الرابعة) التبريد	◆
	عند حفظ وتخزين بقايا الطعام	◆
	عند إذابة الطعام المجمد	◆
	نصائح للمحافظة على جودة الطعام المجمد	◆
27	المراجع	

المقدمة

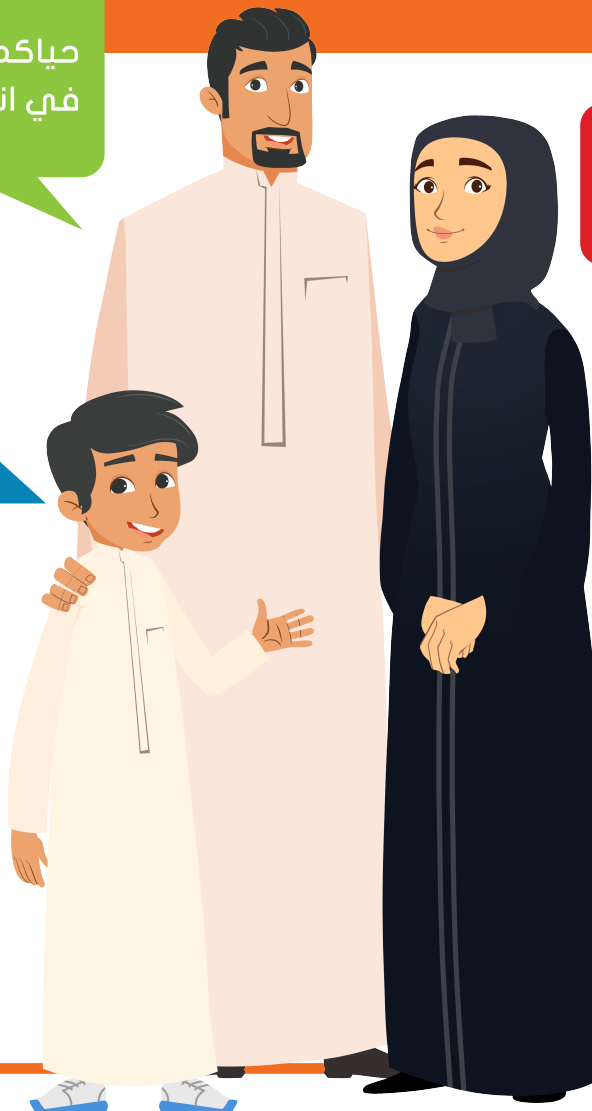
يعتبر الغذاء هو المصدر الأساسي للطاقة والدعم الغذائي، ولأمر في غاية الأهمية للبقاء على قيد الحياة، فمن الضروري لنا أن نفهم كيف يمكن أن تسهم بعض السلوكيات والأنشطة في سلامة غذائنا، وكيف يمكن للممارسات الجيدة أن تقلل من خطر الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء. ابتداءً من التسوق وإلى تخزين الطعام وطويه، فإن إدراكنا لمبادئ سلامة الغذاء الأساسية يلعب دوراً مهماً في سلامتنا وسلامة أحبائنا.

وكجزء من التزامنا الدائم تجاه مجتمعنا الذي نعيش فيه، نقدم لكم هذا الكتيب الأساسي عن سلامة الغذاء. ويتمثل الهدف من الكتيب في رفع مستوى الوعي بأهمية ممارسة الخطوات الأربع للتعامل مع الطعام بأمان وهي النظافة، وفصل الأطعمة، والطهي والتبريد، ابتداءً من مركز التسوق وانتهاءً بطهي وتناول الطعام. انضم إلينا ضمن مسيرتنا في رحلة التعلم مع أمان وعائلته عن سلامة الغذاء. ونأمل أن يصبح هذا الكتيب أداة لا غنى عنها في كل مطبخ.

حياكم الله.. نحن
في انتظاركم!

للمزيد من المعلومات، تابعونا
على تويتر وانستغرام
@AamenProgram

مرحباً، أنا أمان!
يسعدنا أن نقدم لكم
كتيب برنامج آمن
لسلامة الغذاء من
أجل سلامتكم
وسلامة أحبائكم

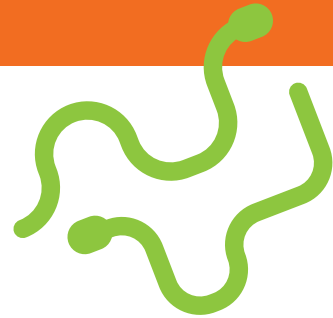
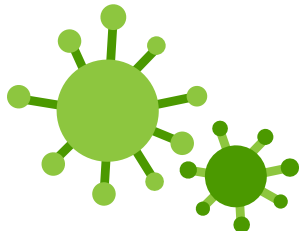
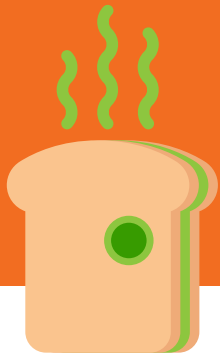
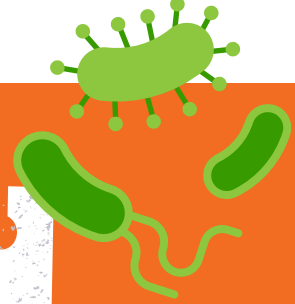


سلامة الغذاء

سلامة الغذاء تعني تجنب الإصابة بالتسمم الغذائي عن طريق الممارسات السليمة وطرق التعامل الصحيحة مع الغذاء، من المزرعة وإلى المائدة.



التسمم الغذائي التسمم الغذائي هو حدوث المرض بسبب تناول الطعام الملوث نتيجةً للجراثيم أو المواد الكيميائية أو التلوث الفيزيائي. ومن أهم أعراضه الإسهال والقيء والغثيان وغيرها. وتشير البيانات الإحصائية العالمية إلى أن كل شخص من **10** أشخاص يتعرض للمرض بسبب تناول غذاء ملوث. وتم في عام **2017** التبليغ عن حوالي **3200** حالة تسمم في المملكة العربية السعودية وبلغت نسبة التسمم من طعام المنزل **30%**. ومن أجل تفادي وقوع حالة التسمم الغذائي، يجب اتباع الخطوات الأربع التي تخص سلامة الغذاء والمتمثلة في النظافة، وفصل الأطعمة، والطهي، والتبريد.





الخطوات الأربعة لتجنب التسمم الغذائي

الخطوة (1) النظافة: الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة المطبخ ونظافة الطعام



الخطوة (2) الفصل: منع التلوث المتبادل عن طريق الحفاظ على الطعام النيئ بمعزل عن الطعام المطبوخ



الخطوة (3) الطهي: التأكد من طهي الطعام جيداً على درجة الحرارة المناسبة لفترة زمنية كافية



الخطوة (4) التبريد: حفظ الأطعمة في درجات حرارة آمنة





الخطوة الأولى النظافة

غسل اليدين قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام وتناوله

الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

1 نزع أي مجوهرات ووضع غطاء على الرأس والشعر والتأكد من تقصير الأظافر.

1



2 بل اليدين بماء جارٍ نظيف ودافئ.

2



3 وضع قليل من الصابون ودلك اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل، مع التركيز على المناطق بين الأصابع وتحت الأظافر.

3



4 غسل اليدين جيداً بماء جارٍ.

4



5 تجفيف اليدين، ويُفضل استخدام مناديل ورقية.

5



متى يجب غسل اليدين؟

غسل اليدين مهم يومياً في عدة حالات من بينها



بعد التدخين



بعد السعال
وملامسة الأنف



بعد تغيير
حفاضات الطفل

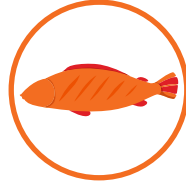


بعد قضاء
الحاجة

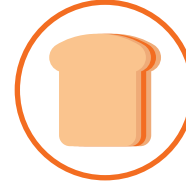
ومن الضروري غسل اليدين في الحالات التالية



وبعد ملامسة
أدوات الطبخ
والأواني
المستخدمة



وبعد ملامسة
الطعام النيئ
وخاصة اللحوم
والدواجن والأسماك



قبل وأثناء
وبعد تناول
الطعام



وبعد جمع
ورمي النفايات



وبعد تنظيف
أسطح المطبخ
ومسح وتنظيف
الأرضيات



وبعد استخدام
المطهرات
والمواد
الكيميائية

نظافة المطبخ

تُعد نظافة المطبخ باستمرار أثناء عملية الطهي أمراً مهماً. ويجب اتباع النصائح التالية لنظافة المطبخ بشكل مستمر

طرق تنظيف أسطح المطبخ والأدوات المستخدمة

◆ استخدام مناشف ورقية أو قطعة قماش نظيفة لمسح أسطح المطبخ أو إزالة أي سوائل منسكبة، مع غسل قطعة القماش باستمرار بالماء الساخن في الفسالة.

◆ غسل ألواح التقطيع (الغير خشبية) والأطباق والأواني وأسطح الطاولات بالماء الساخن والصابون بعد إعداد كل عنصر من المواد الغذائية، وقبل الانتقال إلى العنصر التالي.

◆ وكإجراء وقائي إضافي، يمكن استخدام محلول مكون من ملعقة كبيرة (14.7 مل) من مبيض الكلور السائل غير المعطر في جالون واحد (3.7 لتر) من الماء، وذلك لتطهير الأسطح التي تم غسلها.

◆ التخلص من القمامة بمجرد الانتهاء من إعداد الطعام ورميها في أكياس بلاستيكية محكمة الإغلاق.

طرق تنظيف أدوات النظافة المستخدمة في المطبخ

◆ وضع إسفنجة رطبة في الميكروويف أو بغسالة الصحون لدقيقة واحدة، مع القيام بدورة تجفيف.

◆ الحفاظ على جميع محاليل التنظيف معقمة وجافة وتخزينها بشكل مناسب.



حماية المطبخ من القوارض والحشرات

يعتبر وجود الحشرات كالذباب والصرصور والقوارض كالجرذان والفئران من الأخطار الصحية والمسببات المرضية في المطابخ ضعيفة التأسيس وغير النظيفة وغير المستوفية لشروط النظافة الصحية.

لتنجب وجود القوارض والحشرات في مطبخك،
يُرجى اتباع النصائح التالية

تغطية الطعام وتخزينه في أوعية مناسبة.



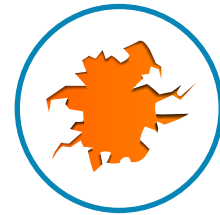
تغطية النفايات والتخلص منها بانتظام.



استخدام المبيدات الحشرية بحذر وفقاً
لإرشادات الاستخدام.

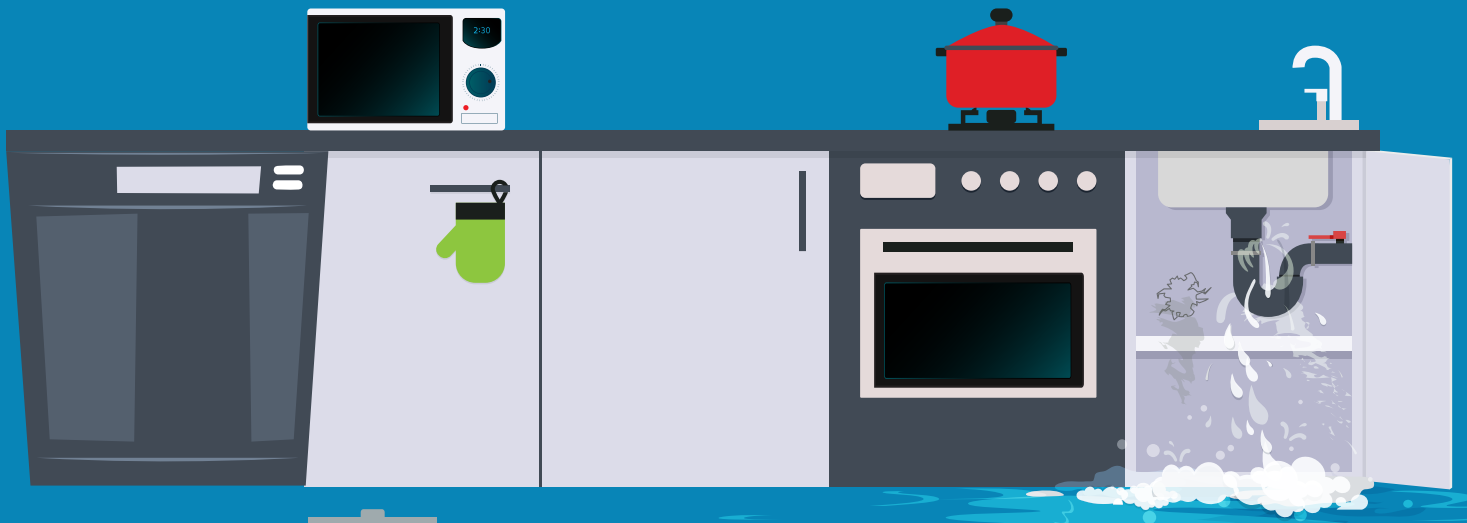


إصلاح الأماكن التي يمكن أن تسهل
وصول القوارض والحشرات إلى المطبخ.



بعض هذه الأماكن:

- مواضع السباكة المكسورة أو التالفة.
- مصارف الفسالات التي تُترك مفتوحة.
- فتحات التهوية التي بها أجزاء مفقودة.
- فتحات حول مكيفات الهواء المثبتة أو على الحائط.
- تشققات في الجدران أو الأرضيات أو الفتحات الأرضية.
- خزانات خشبية مكسورة أو مهملة.



استخدام المياه النظيفة والآمنة والأطعمة الطازجة

يُعتبر الماء النظيف ضرورياً لغسل اليدين والفواكه والخضروات، وأثناء تحضير الطعام والمشروبات، وعند تنظيف أواني الطبخ والأكل وغيرها من الاستخدامات.

قد يكون الماء والثلج ملوَّثين بالجراثيم والميكروبات أو المواد الكيميائية، مما قد يسبب الأمراض أو التسمم، ولذا يجب استخدام مياه نظيفة أو مُعالجة كيميائياً لتصبح آمنة وصالحة للاستخدام كما سيتم توضيحه في الخطوات القادمة.

ومن الوسائل الفعالة لقتل الجراثيم وتعقيم المياه



إضافة ما بين 3-5
(0.15 مل - 0.25 مل)
قطرات من الكلور لكل
لتر (1,000 مل) من الماء



إضافة مرشحات خاصة (فلتر)
توضع على صنبور المياه
أو بالخزانات الرئيسية



غلي الماء لمدة
كافية تتراوح بين دقيقة
إلى دقيقتين

اختيار الأطعمة الآمنة

- ◆ يجب اختيار الأطعمة الطازجة وحديثة التصنيع.
- ◆ تجنب الأطعمة المتضررة والتي تبدو متعفنة وغير ملونة.
- ◆ تفادي شراء أو استهلاك الأطعمة والمعلبات التي تظهر عليها علامات التأكسد من الشقوق أو التسربات أو الانتفاخات.
- ◆ عدم شراء أو استخدام الأطعمة منتهية الصلاحية.

غسل الخضروات والفواكه جيداً

من الضرورة غسل الفواكه والخضروات جيداً، فقد تكون ملوثة بالميكروبات أو المواد الكيميائية أثناء الزراعة، وخاصة الأنواع التي تُؤكل طازجة من دون طبخ.



نصائح حول كيفية غسل الفواكه والخضروات

- 1 غسل اليدين جيداً لمدة 20 ثانية بالماء الدافئ والصابون قبل وبعد إعداد المنتجات الطازجة.
- 2 في حالة حدوث تلف قبل الأكل أو المناولة، يجب قطع المناطق التالفة قبل التحضير أو الأكل.
- 3 غسل المنتج قبل تقشيريه، لعدم انتقال الأوساخ والبكتيريا من السكين إلى الفاكهة أو الخضار.
- 4 فرك المنتج بلطف تحت ماء نظيف جارٍ، من دون الحاجة لاستخدام صابون أو نوع مخصص لغسل المنتج.
- 5 استخدام فرشاة خاصة لتنظيف المنتجات الصلبة، مثل البطيخ والخيار.
- 6 تجفيف المنتج بقطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية لتقليل البكتيريا التي ربما تكون موجودة.
- 7 إزالة الأوراق الخارجية لرأس الخس أو الملفوف.



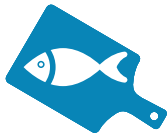
الخطوة الثانية الفصل

فصل اللحم والدجاج والأطعمة البحرية النيئة عن الأطعمة الأخرى الجاهزة للأكل أو المطبوخة، أثناء التسوق وإعداد الطعام وتخزينه.

التلوث المتبادل هو حركة انتقال البكتيريا الضارة من شخص أو كائن أو مكان إلى آخر. ألواح التقطيع من الممكن أن تكون مكاناً سهلاً لحدوث التلوث وانتقاله. من الممكن نقل البكتيريا الضارة عند وضع الأطعمة الجاهزة للأكل مثل المنتجات الطازجة على لوح التقطيع الذي تم استخدامه لتقطيع اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية أو البيض.

فيما يلي بعض النصائح لتجنب التلوث عبر ألواح التقطيع

◆ تخصيص ألواح تقطيع مختلفة لكل صنف من الطعام (ألوان مختلفة): الأخضر للمنتجات الطازجة ، والأصفر للدجاج النيء ، والأحمر للحوم النيئة ، والأزرق للمأكولات البحرية).



المأكولات
البحرية



اللحوم
النيئة



الدجاج
النيء



المنتجات
الطازجة

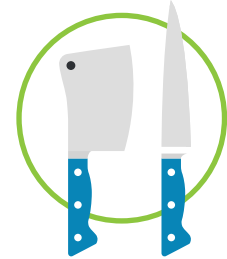
◆ استبدل ألواح التقطيع بمجرد استخدامها بشكل مفرط أو عند تكوينها لسطح يصعب تنظيفه.

◆ قبل إعادة استخدامها، قم بتنظيف وتطهير الأطباق والأواني وألواح التقطيع التي لامست بشكل مباشر للحوم النيئة أو الدواجن أو المأكولات البحرية أو البيض.

قد يحتوي الطعام النيئ وخاصة اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية وعصاراتها على جراثيم أو ميكروبات مسببة للأمراض. وقد تنتقل من طعام إلى آخر عند التلامس المباشر أو اختلاط العصارة، لذلك فإن الفصل بين الأطعمة النيئة والمطهية أو الجاهزة للأكل مثل السلطات أمر مهم جداً. وبالإضافة إلى استخدام ألواح التقطيع المنفصلة، يجب التأكد من فصل الطعام بشكل مناسب أثناء الطهي والتخزين.

فصل الطعام أثناء الطبخ

استخدام أدوات وأوعية منفصلة للتعامل مع الأطعمة النيئة وخاصة السكاكين وألواح التقطيع.



التأكد من غسل وتعقيم الأوعية وألواح التقطيع وغيرها من الأدوات المستخدمة مع الطعام النيئ، قبل استخدامها مع الخضار والفاكهة والطعام المطبوخ.



فصل الطعام أثناء التخزين

1 عند حفظ الأطعمة في الثلاجة، يجب أن تكون الأطعمة النيئة كاللحوم والدجاج أسفل الأطعمة المطبوخة والجاهزة للأكل.

2 يجب الاحتفاظ بالأطعمة داخل أوعية منفصلة وذات غطاء محكم لتجنب ملامستها لبعضها البعض.

3 تنظيف الثلاجة بانتظام والتخلص من المواد الغذائية الفاسدة / منتهية الصلاحية.





الخطوة الثالثة الطهي

من الضرورة بمكان طهي الطعام جيداً لفترة زمنية كافية وخاصة
اللحوم والدجاج والبيض والأطعمة البحرية.

فقد أثبتت الدراسات أن طهي الطعام حتى تصل درجة حرارة جميع
أجزائه إلى 70 درجة مئوية (158 فهرنهايت) تقريباً ولمدة 30 ثانية يضمن
قتل معظم الميكروبات المسببة للأمراض في الأطعمة. إن ترك الطعام
لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة يؤدي إلى نمو البكتيريا لمستويات
خطيرة تسبب الأمراض. تنمو البكتيريا بسرعة أكبر في نطاق درجات
الحرارة بين 5 و60 درجة مئوية (40 - 140 فهرنهايت)، ويتضاعف عددها
في فترة زمنية بسيطة تبلغ مدتها 20 دقيقة. تُعرف هذه المجموعة
من درجات الحرارة التي يمكن أن تنمو من خلالها معظم أنواع البكتيريا
باسم "منطقة الخطر"، كما هو موضح في الشكل أدناه:

أقل درجة حرارة داخلية آمنة

الدواجن، المحاشي، الطواجن، إعادة تسخين
بقايا الطعام

أطباق البيض واللحم المفروم

اللحم، لحم الغنم، شرائح اللحم*، الأوصال

اللحم المطبوخ (إعادة التسخين)
تماسك درجة حرارة الطعام المطبوخ

درجة حرارة الثلاجة

درجة حرارة الفريزر

*السماح للراحة لمدة 3 دقائق على الأقل

74 °C 165 °F

71 °C 160 °F

63 °C 145 °F

60 °C 140 °F

منطقة
الخطر

5 °C 40 °F

-18 °C 0 °F

حرارة منطقة الخطر

إن درجة الحرارة المثالية لنمو البكتيريا هي متوسط درجة حرارة الجسم 37 درجة مئوية (6. 98 فهرنهايت). لذلك، كلما اقتربت درجة الحرارة من 37 درجة مئوية (6. 98 فهرنهايت)، كلما زادت سرعة نمو البكتيريا بمقدار الضعف في فترة زمنية بسيطة تبلغ 20 دقيقة. لتجنب حرارة منطقة الخطر، يُرجى اتباع الحد الأدنى الآمن لدرجة الحرارة الداخلية لبعض المواد الغذائية كما هو مبين في الجدول أدناه.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الأطعمة تحتاج إلى عناية خاصة كاللحم المفروم والمشويات الملفوفة (الكفتة والكباب) وقطع اللحم الكبيرة والدجاج الكامل. يجب ترك اللحم ثلاث دقائق جانباً بعد الطبخ قبل الأكل.

الحد الأدنى لدرجة الحرارة الداخلية الآمنة لبعض الأطعمة

اللحم المفروم



تقريباً
71 °C (159.8 °F)

اللحوم



تقريباً
63 °C (145.4 °F)

لمدة 3 دقائق

الدواجن



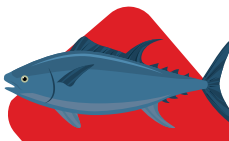
تقريباً
74 °C (165.2 °F)

بقايا الطعام



تقريباً
74 °C (165.2 °F)

الأسماك



تقريباً
63 °C (145.4 °F)

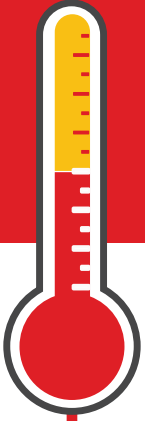
البيض



تقريباً
71 °C (159.8 °F)

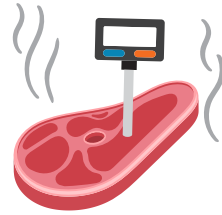
استخدام مقياس الحرارة (الترمومتر) الخاص بالطعام للتأكد من وصول درجة حرارة 70 درجة مئوية (158 فهرنهايت) إلى جميع أجزاء الطعام.

يقدّر معظمنا مدى نضج الطعام عن طريق تغير لونه أو ظهور العصارة، وهي طرق سليمة إلى حد ما، إلا أن استخدام مقياس الحرارة يُعد الطريقة المثلى لضمان سلامة الغذاء ووصول جميع أجزائه إلى درجة الحرارة المطلوبة.



الطريقة الصحيحة لاستخدام مقياس الحرارة

وضع مقياس الحرارة وسط الجزء السميك من الطعام

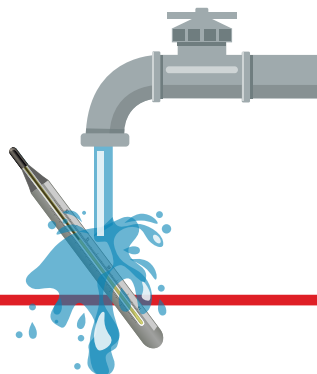


تجنب ملامسة العظام أو الأجزاء الجانبية من الوعاء أثناء قياس درجة الحرارة

يفضل استخدام مقياس الحرارة المعدني وتجنب المقياس الزجاجي



التأكد من غسل وتعقيم مقياس الحرارة بعد كل استخدام لتجنب تلوث الطعام ببعضه



مخاطر الزيوت المهدرجة

من المعروف في مجال صناعة الأغذية أن الأطعمة التي تحتوي على الزيوت المهدرجة جزئياً تعد مصدراً جيداً وغنياً للدهون المتحولة التي تتكون عند إضافة عنصر الهيدروجين إلى الزيت السائل فيتحول إلى دهون صلبة. وتتسبب الدهون المتحولة في حدوث عدة أمراض كالكوليسترول، وأمراض القلب التاجية، كما أن لها علاقة أيضاً بظهور النوع الثاني من مرض السكري.



الطريقة الصحيحة لتجنب استهلاك الدهون المتحولة

الخطوة الثانية
التأكد من النسبة المئوية
لدهون المتحولة في المواد
الغذائية المصنعة.

2

الخطوة الأولى
التأكد من إزالة الشحم
والدهون عن اللحم النيء.

1

إن استخدام الدهون الغير مشبعة الأحادية مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا، والدهون غير المشبعة المتعددة مثل زيت فول الصويا، وزيت الذرة، وزيت عباد الشمس، والزيوت النباتية، يُعد بديلاً ممتازاً للزيوت المهدرجة.



طرق الطبخ وسلامة الغذاء



تتضمن المعلومات التالية إرشادات مهمة لأساليب الطهي المختلفة، وذلك لضمان الطهي الآمن في درجات الحرارة المناسبة.

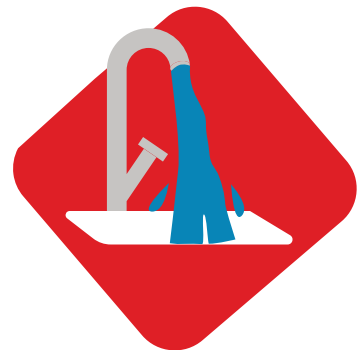
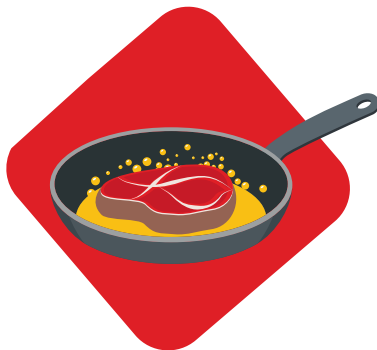
قلي الطعام: خطوات السلامة

الخطوة الأولى

ما قبل القلي



- 1 تجهيز الطعام وتنظيف الأسطح بالكامل وغسل اليدين قبل ملامسة الطعام لتجنب انتقال التلوث.
- 2 إخراج الطعام المرغوب في قليه وتركه حتى يجف، لمنع رششة الزيت أثناء غمر الطعام فيه.
- 3 ملء الوعاء بالزيت إلى المستوى الموصى به، وضبط درجة حرارة المقلاة على الدرجة المثلى للطعام المراد قليه، وفي حال استخدام مقلاة عادية فلا يجب ملؤها وترك مساحة 2 بوصة (5.08 سم) من أعلاها بما يسمح بارتفاع الزيت عند إضافة الطعام إليه.
- 4 استخدام مقياس حرارة للقلي العميق لتتأكد من حصول الزيت على درجة حرارة مناسبة.
- 5 عندما يصل الزيت لدرجة الحرارة المناسبة، يمكن حينها البدء في عملية القلي العميق، ولكن قبل وضع الطعام المغطى بالخليط في الزيت يجب التأكد من إزالة أي خليط زائد عنه لتجنب وقوع أية شوائب في الزيت وبالتالي المحافظة على طبقة غطاء جيدة للطعام.



أثناء القلي

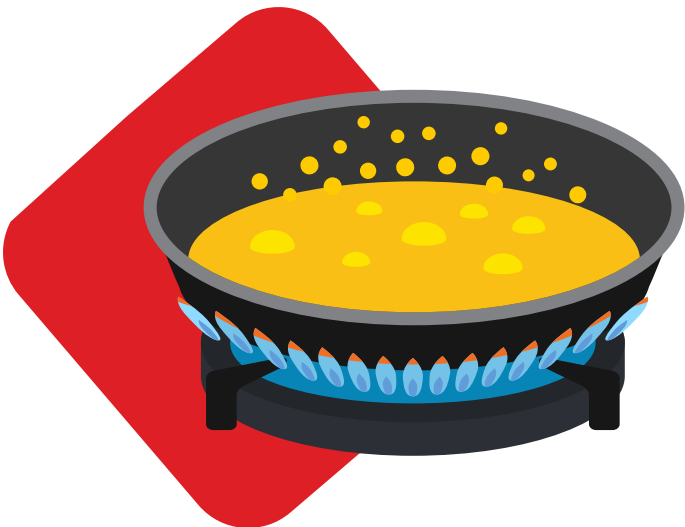
1 إذا في حال استخدام مقلاة عميقة، فلا يجب ملؤها أكثر من اللازم، فربما تسبب ذلك في عدم نضج الطعام، أو أن يُطهى بنسب متفاوتة وبكثير من الزيت.

2 يجب عدم ترك المقلاة من دون متابعة، حيث أن عملية القلي تتسم بالسرعة الشديدة وقد يحترق الطعام ويتسبب في حدوث حريق في حال تم قليه لعدة دقائق إضافية.

3 يجب تفادي استعمال المواد البلاستيكية في القلي العميق، فبعض البلاستيك يذوب بسهولة في الزيت الساخن.

4 لا يجب قياس درجة الحرارة الداخلية للطعام أثناء غمره بالزيت، فذلك يعطي نتائج غير دقيقة.

5 يجب تقديم الطعام في صحن على ورق تنشيف، واستخدام مقياس حرارة نظيف لفحص درجة الحرارة الداخلية.





الخطوة الثالثة

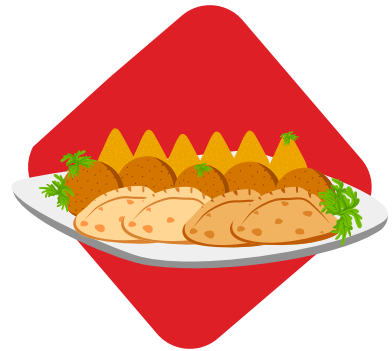
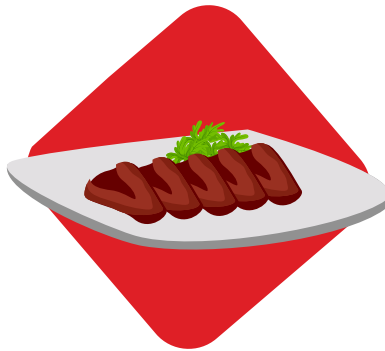
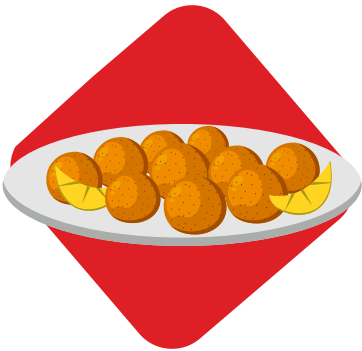
بعد القلي

1 بعد الفراغ من قلي الطعام، يجب إطفاء المقلاة ونزعها من مقبس الكهرباء ليبرد الزيت، (وفي حال استخدام مقلاة عادية، يجب إبعاد المقلاة عن الموقد)، وعند تنظيف المقلاة، يجب التأكد أولاً من أنها أصبحت باردة تماماً (يستحسن الانتظار لساعتين تقريباً).

2 في حال التفكير في إعادة استخدام الزيت، يجب تصفيته عن طريق قماش قطني أو منخل، ووضع الزيت المستخدم في حاوية محكمة الإغلاق ومانعة لتسرب الضوء لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر.

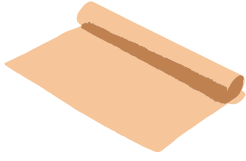
3 في حال كان الزيت شائباً، أو بدأ يحتوي على رغوة، أو كان له طعم أو رائحة كريهة يجب التخلص منه فوراً. إن أأمن طريقة للتخلص من الزيت هي وضعه في وعاء معدني قابل للغلق مثل صفيحة قهوة أو إبريق حليب كبير، ومن ثم التخلص من الوعاء في سلة المهملات.

4 من المهم عدم سكب الزيت في الحوض، لأن الزيت سوف يبرّد مع الماء الموجود في البالوعة ويتخثر مسبباً ترسبات في الحوض أو الصرف الصحي أو الصرف الصحي العام.

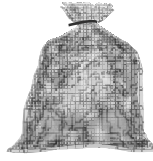


نصائح السلامة لطبخ الطعام في الفرن

◆ الأدوات التالية آمنة للاستخدام في الفرن:



ورق الشمع
/ورق زبدة



أكياس
الفرن
للطبخ



زجاج
السيراميك
(مثل كورنينج وير)

pyrex

زجاج
عازل للحرارة
(مثل بايركس)



أي إناء عليه عبارة
"لاستخدام
الميكروويف"

◆ يجب ترتيب المواد الغذائية بالتساوي في طبق مغطى وإضافة بعض السوائل إذا لزم الأمر، ثم تغطية الطبق بغطاء أو غلاف بلاستيكي مع تخفيف الغطاء للسماح للبخار بالخروج، وبذلك يتم التخلص من البكتيريا الضارة وضمان الطهي الكامل.

◆ يجب طهي قطع اللحم الكبيرة على نار متوسطة لمدة طويلة. فهذا يسمح للحرارة بالتغلغل إلى وسط اللحم من دون طهي المناطق الخارجية أكثر من اللازم.

◆ يجب تقليب الطعام أو تدويره في منتصف فترة الطهي للتخلص من البقع الباردة التي تمكّن البكتيريا الضارة من البقاء على قيد الحياة.

◆ لا يجب تفادي الطهي الجزئي للطعام ثم تخزينه لطهيه بشكل كامل في وقت لاحق.

◆ يجب استخدام مقياس درجة حرارة الطعام للتحقق من وصول الطعام إلى أدنى درجة حرارة داخلية آمنة. [يرجى الاطلاع على قسم درجات الحرارة الداخلية الآمنة].



نصائح السلامة لشواء الطعام

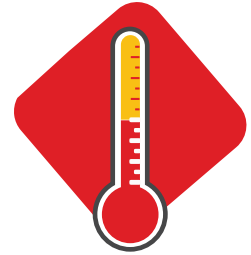
استخدام قطعة قماش مبللة أو منشفة ورقية لتنظيف سطح الشواية قبل الطهي.



المحافظة على اللحوم والدواجن المبردة حتى تصبح جاهزة للاستخدام. إخراج ما سيتم وضعه فوراً على الشواية.



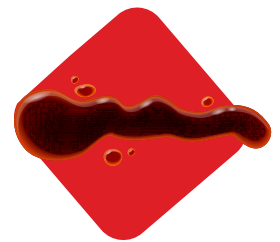
استخدام مقياس درجة حرارة الطعام للتحقق من وصول الطعام إلى أدنى درجة حرارة داخلية آمنة. [يُرجى الاطلاع على قسم درجات الحرارة الداخلية الآمنة].



استخدام أدوات نظيفة وحصن نظيف لإزالة اللحم المطبوخ من الشواية.



التخلص من الصلصات التي لمست عصائر اللحوم النيئة، فمن الممكن أن تنتشر الجراثيم بالأطعمة المطبوخة من خلال التلوث المتبادل.



نصائح السلامة لطهي الطعام ببطء



البدء في المهمة من خلال استعمال أدوات طبخ وأواني نظيفة.



قد يستغرق الطبخ البطيء عدة ساعات للوصول إلى درجة حرارة آمنة لقتل البكتيريا. ولذلك يجب المحافظة على الأطعمة القابلة للتلف مبردةً حتى وقت الإعداد.



تذويب اللحوم المجمدة أو الدواجن قبل أن تُطهى ببطء.



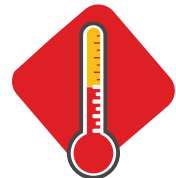
طهي الخضروات بشكل أبطأ من اللحوم والدواجن في حالة الطهي البطيء، وفي حالة استخدامها، يجب وضع الخضار أولاً في قدر الطبخ.



المحافظة على الغطاء في مكانه، وإزالته فقط عند تحريك الطعام أو التحقق من مدى طبخه.



استخدام مقياس حرارة الطعام للتحقق من وصول الطعام إلى أدنى درجة حرارة داخلية آمنة. [يرجى الاطلاع على قسم درجات الحرارة الداخلية الآمنة].



في حال عدم التواجد بالمنزل وانقطاع التيار الكهربائي أثناء عملية الطهي البطيء، يجب التخلص من الطعام حتى لو كان شكله مهيئاً وجاذباً.





الخطوة الرابعة التبريد

يجب عدم ترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين، وإذا كانت درجة حرارة الغرفة أعلى من 32 درجة مئوية (6. 89 فهرنهايت)، فلا يجب أن يُترك الطعام المطبوخ لأكثر من ساعة. إن من بين الممارسات الخاطئة والمنتشرة ترك الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة أو داخل الفرن لعدة ساعات، ويُعتبر ذلك خطأ فادحاً إذ أن البكتيريا تتكاثر وتنمو بين درجة حرارة 5-60 درجة مئوية (40 - 140 فهرنهايت). لهذا يجب إما تبريد الطعام مباشرةً ووضعه في الثلاجة أو في الحافظة المبردة بالثلج أو الماء البارد، بحيث تكون درجة الحرارة أقل من 5 درجات مئوية (40 فهرنهايت)، أو حفظه بدرجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية (140 فهرنهايت) إلى حين تقديمه.

عند حفظ وتخزين بقايا الطعام يجب

تحضير كميات كافية من الطعام لتجنب تواجد بقايا.



عدم تخزين بقايا الطعام في الثلاجة أكثر من 3 أيام.



تسخين بقايا الطعام المحفوظ في الثلاجة ليصل إلى درجة حرارة 70-75 درجة مئوية (158 - 167 فهرنهايت) تقريباً.



تسخين الشوربة والمرق جيداً وإلى درجة الغليان قبل تقديمها.



عدم إعادة تسخين الطعام أكثر من مرة.



عند إذابة الطعام المجمد

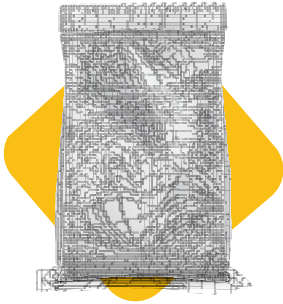
◆ يجب تجنب إذابة الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة بل بالثلاجة أو الماء البارد أو المايكرويف.

◆ في حال إذابة الطعام في الثلاجة، فمن الأفضل إعادة تجميده دون طهي.

نصائح للمحافظة على جودة الطعام المجمد

◆ قم بتخزين جميع الأطعمة عند درجة حرارة -17 درجة مئوية (0 فهرنهايت) أو أقل، للحفاظ على محتوى الفيتامينات في الأطعمة، وألوانها، ونكهتها وتركيبها.

◆ منع حروق الفريزر: حروق الفريزر هي عبارة عن بقع بيضاء جافة موجودة على مواد غذائية مجمدة ومكشوفة، وأكثرها شيوعاً على سطح اللحم. ولتجنب ذلك يجب:



وضع العناصر الجديدة باتجاه الجزء الخلفي من الثلاجة. وبهذه الطريقة، يصبح الوصول إلى العناصر القديمة أسهل، بهدف استخدامها أولاً.



كتابة التاريخ على كل الحزم بالفريزر واستخدام الطعام الأقدم أولاً.



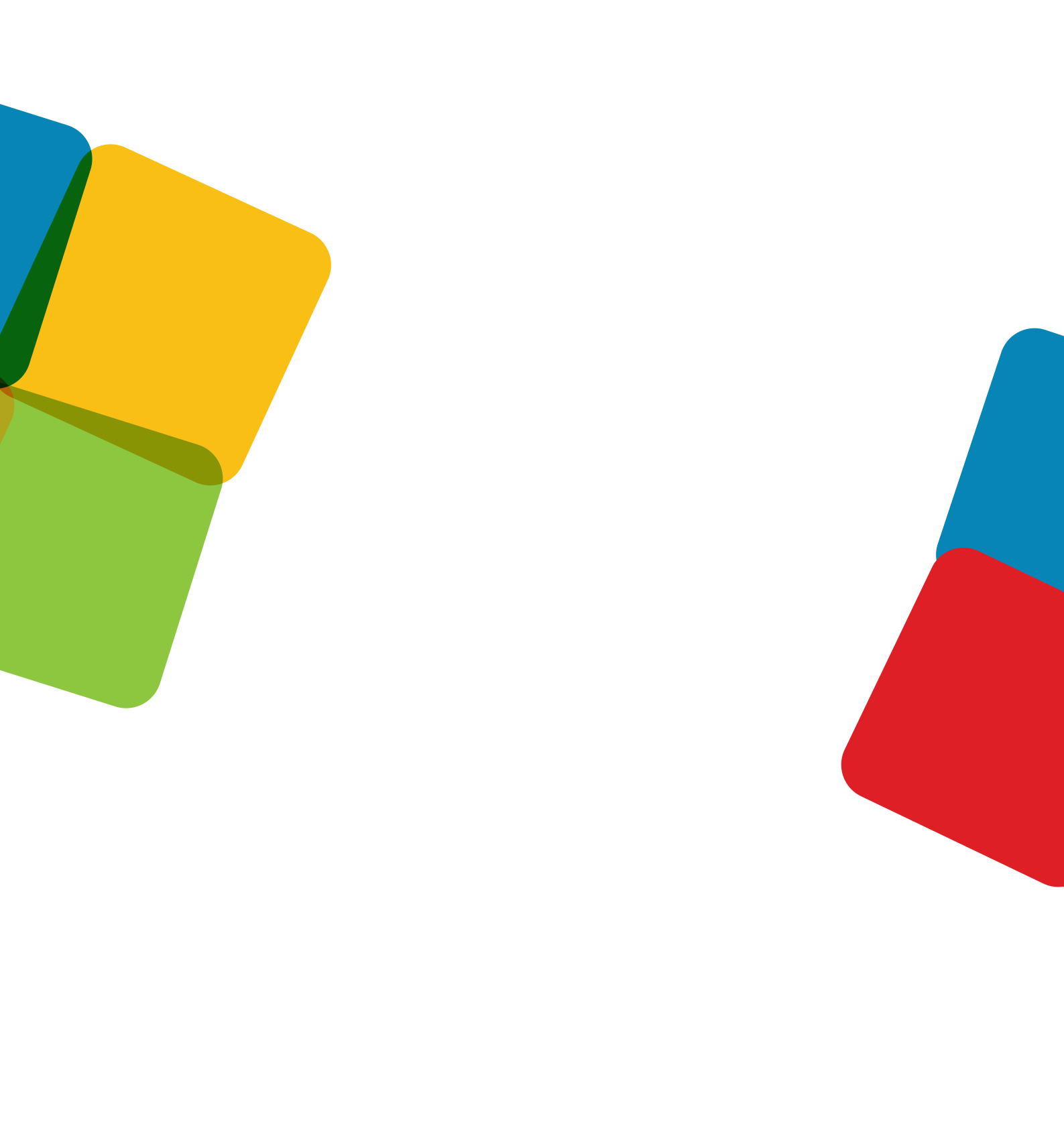
لف المواد الغذائية في الفريزر داخل ورق الفريزر الثقيل أو الغلاف البلاستيكي أو أكياس الفريزر أو رقائق الألمنيوم

المصادر

1. McGrath N. What is food safety [Internet]. European Food Information Council (EUFIc) website. 2018. p. 3-7. Available from:
<https://www.eufic.org/en/food-safety/article/what-is-food-safety>
2. WHO. 10 facts on food safety [Internet]. WHO web site. 2016. p. fact 7. Available from:
https://www.who.int/features/factfiles/food_safety/en/
3. Department of Statistics and Information M of H, Arabia K of S. Statistical Yearbook 1438H - Statistical Yearbook 2017 [Internet]. Riyadh: Ministry of Health Kingdom of Saudi Arabia; .2017 270-7 p. Available from:
<https://www.moh.gov.sa/en/Ministry/Statistics/book/Documents/ANNUAL-STATISTICAL-BOOK14-38H.pdf>
4. WHO, five keys to safer food, <http://www.who.int/foodsafety/publications/5keysmanual/en/>
5. USDA Food Safety and Inspection Service, Safe Minimum Internal Temperature Chart, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index
6. USDA Food Safety and Inspection Service, Keep Food Safe! Food Safety Basics, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/keep-food-safe-food-safety-basics/ct_index
7. Saudi food and drug authority, بقايا الطعام, <https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/articles/pages/fre.aspx>
8. Saudi food and drug authority, المبادئ الأساسية لتحضير غذاء آمن للرضع والأطفال, <https://www.sfda.gov.sa/ar/awareness/articles/pages/food+news2006-11-29+.aspx>
9. Mayo Clinic, Food Poisoning, <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-poisoning/symptoms-causes/syc20356230->
10. American Heart Association, Saturated fats, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/trans-fat>
11. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Trans fats, https://www.cdc.gov/nutrition/downloads/trans_fat_final.pdf
12. USDA Food Safety and Inspection Service, Deep fat-frying and Food Safety, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/deep-fat-frying-and-food-safety/ct_index
13. Department of Health, Prevent Cross Contamination, <https://www.health.state.mn.us/people/foodsafety/clean/xcontamination.html>
14. USDA Food Safety and Inspection Service, Danger Zone, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/danger-zone-40-f-140-f/CT_Index

المصادر

15. Australian Institute of Food Safety, How to avoid cross contamination in the kitchen, <https://www.foodsafety.com.au/blog/how-to-avoid-cross-contamination-in-the-kitchen>
16. USDA Food Safety and Inspection Service, Freezing and Food Safety, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/freezing-and-food-safety/CT_Index
17. USDA Food Safety and Inspection Service, Kitchen Companion, <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/6c55c20-954a46-8fd-b-617ecffb4449062/Kitchen-Companion.pdf?MOD=AJPERES>
18. US Food and Drug Administration, 7 tips for cleaning fruits, vegetables, <https://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm256275.htm>
19. USDA Food Safety and Inspection Service, Slow-Cookers and Food Safety, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/appliances-and-thermometers/slow-cookers-and-food-safety/ct_index
20. USDA Food Safety and Inspection Service, Grilling and Food Safety, https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/grilling-and-food-safety/ct_index
21. USDA Food Safety and Inspection Service, Cooking Safely in the Microwave Oven, <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/appliances-and-thermometers/cooking-safely-in-the-microwave/cooking-safely-in-the-microwave-oven>
22. Centers for Disease Control and Prevention, How to Grill Safely, <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/bbq-iq.html>
23. Academy of Nutrition and Dietetics, Are your Kitchen Surfaces and Sponges Really Clean?, <https://www.eatright.org/homefoodsafety/four-steps/wash/are-your-kitchen-surfaces-and-sponges-really-clean>
24. Academy of Nutrition and Dietetics, Freezing 101, <https://www.eatright.org/homefoodsafety/four-steps/refrigerate/freezing101->



تحتوي هذه الوثيقة على معلومات تم مراجعتها بشكل علمي من قبل مركز الأبحاث في الهيئة العامة للغذاء والدواء، وحقوق نشر هذه الوثيقة محفوظة لشركة البيك للأنظمة الغذائية المحدودة. لا يجوز نسخ أو توزيع أي جزء من هذا المستند دون موافقة كتابية مسبقة من شركة البيك للأنظمة الغذائية

