



دولة الكويت

ما هو مستوى

السلامة في مطبخك؟





قبل إعداد الطعام

اغسلي يديك بالماء والصابون جيداً قبل البدء في إعداد الطعام لمنع انتقال الجراثيم من يديك إلى الطعام ، وخاصة بعد الخروج من دورات المياه أو لمس الحيوانات المنزلية .

- يجب تنظيف اليدين باستعمال فرشاة الأظافر لإزالة الأوساخ التي تحتها .
- يجب عدم لبس الخواتم والساعات وعدم لمس أجزاء الوجه ويجب تغطية الشعر .
- عند حدوث قطع أو جرح في اليدين يجب تغطيته ، لمنع نقل العدوى للطعام .
- اغسلي الخضروات والفواكه الطازجة بالماء الجاري قبل أكلها أو تقشيرها أو طبخها .
- خصصي ألواح تقطيع وسكاكين خاصة للخضروات والفواكه وأخرى للحوم والدجاج والسمك حتى لا تنتقل الجراثيم منها إلى الخضروات والفواكه وعدم استخدام ألواح تقطيع بها شقوق .



حافظي على نظافة أسطح تحضير الطعام

- يجب الحرص على نظافة أسطح تحضير الطعام بعد إنتهاء الطبخ باستعمال الماء والصابون وبعض المستحضرات الخاصة لذلك .
- يجب أيضاً تنظيف مقابض الأبواب ، والخزانات والثلاجة والأفران باستمرار .



في الثلاجة:

- غطي الطعام المطهي وضعيه في أرفف الثلاجة العليا على ان يتم استهلاكه خلال يومين .
- ضعي اللحوم والدجاج والأسماك الطازجة في الأماكن المخصصة لحفظ اللحم أو الأرفف السفلى في الثلاجة لأنها قد تحتوي على بعض الجراثيم (التي تموت أثناء الطهي) التي إذا لامست الطعام المطهي قد تلوثه .
- يجب إعادة تسخين الأغذية المطبوخة التي تم حفظها عند الرغبة في استهلاكها في درجة حرارة لا تقل عن ٧٥ .
- يجب مراعاة عدم تكديس الثلاجة بالمواد الغذائية حتى لا تتأثر كفاءة التبريد .
- حفظ البيض في الثلاجة وعدم ملامسته للأغذية الجاهزة للأكل ، لأن القشرة الخارجية للبيضة قد تكون ملوثة بالجراثيم .



إزالة الثلج عن الطعام:

- دعي الثلج يذوب عن اللحم والدجاج والسمك ببطء في الثلاجة أو استخدم الميكروويف ، وذلك لأن الجراثيم تنمو في الأطعمة إذا تركت في درجة الحرارة العادية .
- إلا أنه متى ذاب ثلجها لا تعيدي تجميدها مرة أخرى ويمكنك حفظها في الثلاجة مدة 24 ساعة كحد أقصى ، أو أن تطبخيها ثم تثلجيها بعد ذلك مباشرة .



باتباعك الطرق البسيطة التالية
يمكنك تقليل حدوث حالات التسمم.

شراء الموارد الغذائية

• ضرورة قراءة بطاقة العبوة

- تاريخ الافتتاح
- طريقة التخزين
- تاريخ انتهاء الصلاحية
- إرشادات الاستعمال

- لا تشتري المواد الغذائية في عبوات يبدو أنها منفوخة أو مطعوجة، لأن الانتفاخ يعني أن الطعام قد يكون فاسداً.
- عند شراء المأكولات المثلجة أو المبردة اختاري الموجودة في أسفل الثلاجة لأنها تكون محفوظة بدرجة حرارة مناسبة لها.
- حاولي توصيل الأطعمة المثلجة أو المبردة، أو المأكولات سريعة التلف مثل الدجاج، اللحم، السمك ومنتجات الألبان إلى المنزل بأسرع ما يمكن، وتثليجها أو تبريدها فوراً.
- إذا توقعت احتمال حدوث أي تأخير في الوصول للمنزل خذي معك صندوق حافظ للحرارة، لحفظ هذه المأكولات.



المطبخ النظيف المرتب لا يضمن لك تجنب تسمم الطعام،
فالكثير منا لا يدرك أن معظم حالات التسمم تنجم عن ترك
الطعام المطهي أو غير المطهي لمدة طويلة في درجة الحرارة
العادية (خارج الثلاجة) الأمر الذي يسهل عملية تكاثر
الجراثيم خاصة في الجو الحار.

عندما يفسد الطعام يمكن أن تنبعث منه رائحة كريهة أو
يصبح قوامه كالمخاط أو تظهر عليه طبقة من العفن.
ولكن هذا لا يحصل دائماً فالطعام الذي يبدو من مظهره
ورائحته جيداً قد لا يكون صالحاً للأكل وذلك لأن الجراثيم
التي تسبب التسمم قد لا تؤثر في شكله أو طعمه أو رائحته.





قد يعتقد البعض أن حالات



التسمم الغذائي يكون مصدرها



المطاعم أو مصانع الأغذية ،



ولكن العديد من حالات التسمم



الغذائي يكون منشأها المنزل



وذلك بسبب الممارسات الخاطئة



في إعداد وحفظ وتناول

الأطعمة .

احتفظي بالأطعمة في درجة حرارة عالية جداً أو منخفضة جداً وخصوصاً المأكولات البحرية والحلويات التي تحتوي بيض وكريما لأن ترك هذه الأطعمة خارج الثلاجة قبل تقديمها يساعد على تكاثر البكتيريا الضارة فيها

حفظ الطعام بعد طهيهِ في الثلاجة.

يمكن للبكتيريا أن تنمو في (الحيز الحراري الخطر) من 50-60° لذا يجب أن يحفظ الغذاء في الثلاجة خلال ساعة من الشراء أو الإعداد أو الطهي . عند الانتهاء من طهي الطعام يجب تغطيته وتركه يبرد لفترة لا تزيد عن ساعة ومن ثم حفظه في الثلاجة .

لأن وضعه ساخن في الثلاجة يؤدي إلى تكثيف البخار ومن ثم رفع درجة حرارة الثلاجة والتأثير على المواد الغذائية الأخرى المحفوظة في الثلاجة .

كما أن تقسيم الطعام إلى أجزاء صغيرة يساعد على تبريده بصورة أسرع في الثلاجة .

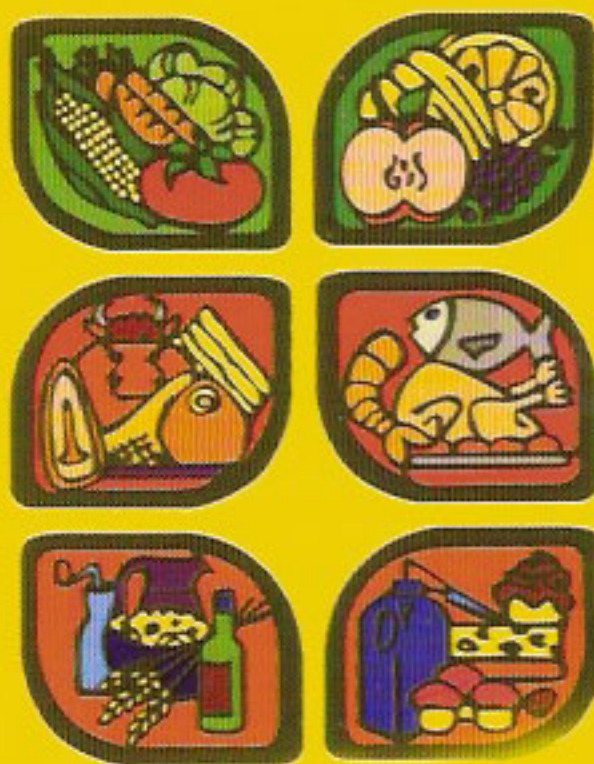


مع تحيات

قسم التوعية التغذوية للمجتمع

مراقبة تعزيز تغذية المجتمع

إدارة التغذية والإطعام



تلفون : 4816034 - 4836155

فاكس : 4813905