

4 خطوات أساسية يجب اتباعها عند إعداد الطعام

- اغسل يديك جيداً لمدة (20) ثانية قبل وبعد ملامسة الطعام.
- اغسل وعمم جميع الأسطح وأدوات التقطيع التي تستخدم في تحضير الطعام بعد كل استخدام أو عند الانتقال من طعام للأخر.
- نظّف الخضار والفواكه جيداً تحت الماء الجاري. ولاسيما الخضروات والفاكهة التي تؤكل نيئة.



النظافة

- استخدام مقياس الحرارة (الثيرمومتر). لأن مظهر الطعام فقط لا يدل على نضجه.
- اطبخ الطعام جيداً على درجة الحرارة المناسبة (أعلى من 65 م°) قبل تقديمه.
- تذكر أن مدة الطهي ودرجة حرارته تختلف حسب نوع الطعام و حجمه.



الطبخ

- افصل اللحوم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة عن أنواع الطعام الأخرى.
- استخدم أدوات وأواني وألواح تقطيع خاصة بالأطعمة النيئة وأخرى مختلفة للأطعمة الجاهزة للأكل.
- احفظ الأطعمة في أوعية تمنع التلامس بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ تفادياً للتلوث التبادلي.



الفصل بين الأطعمة

- قم بتبريد الطعام المتبقي خلال ساعتين من الطهي.
- احفظ الأغذية المجمدة عند درجة (- 18 م°) والأغذية المبردة ما بين (0-5 م°).
- قم بتذويب اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية في البراد. وتفاذي إذابتها عند درجة حرارة الغرفة (25 م°).



التبريد

عند شراء الأغذية تأكد ما يلي:

الطريقة الآمنة لشراء الأطعمة

المواد المعبأة والمغلّفة:

- 1 إن عبوات الأغذية المعبأة في حالة جيدة ظاهرياً. وتجنب شراء العبوات المثقوبة. المنتفخة. الصدئة أو العبوات التي لا تكون أغطيتها محكمة الإغلاق.
- 2 احرص دائماً على قراءة البطاقة الغذائية على الأطعمة المعبأة. وتأكد من تاريخ انتهاء صلاحيتها وقائمة المكونات والتعليمات. لأن قراءة البطاقة الغذائية تساعدك على تجنب الأغذية منتهية الصلاحية أو قد تحتوي على مواد تسبب الحساسية.

الخضار والفواكه

- 3 تأكد من علامات النضارة في الخضار والفواكه مثل اللون والمظهر الغض وانتبه إلى خلوها من الكدمات والعطب.
- 4 عند شراء الورقيات احرص دائماً على أن تكون طازجة. نضرة. خضراء. خالية من العيوب. وابتعد عن شراء الورقيات في حال وجود تلف. ذبول أو احتوائها على الحشرات. كما يجب تجنب شراء البطاطس ذات اللون الأخضر.

السمك

- 5 يجب أن تكون رائحة السمك طبيعية. لا أن تكون مرية. كريهة أو تشبه رائحة النشادر.
- 6 يجب أن يتسم السمك. سواء كان كاملاً أم شرائح. بالتماسك واللحمان. وأن تخلو خياشيمه من المواد اللزجة. يكون جسمه مرناً. وعيونه صافية ومنتفخة قليلاً.

اللحوم والدواجن

- 7 تجنب شراء اللحوم والدواجن عند ملاحظة أي علامات تدل على فسادهما. مثل الرائحة الكريهة وتغير في اللون (إلى الرمادي أو البني أو الأخضر مثلاً) ولزوجة السطح أو شدة جفافه.
- 8 احرص دائماً على وضع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة في أكياس بلاستيكية قبل وضعها في عربة التسوق. حيث يمكن أن تسيل منها سوائل. تحتوي على جراثيم. قد تنتقل إلى الأطعمة الأخرى.

الطعام المبرد والمجمد

- 9 تأكد من أن الطعام المبرد يحفظ في ثلاجات العرض أو وسط قطع من الثلج. كما يجب تخزينه أسفل أو خلف خط التحميل في خزائن التبريد المفتوحة في السوبرماركت.
- 10 أما الطعام المجمد يجب أن يكون صلباً دون وجود كميات كبيرة من الثلج في العبوة. لأن ذلك يشير إلى احتمال تعرضه للتذويب وإعادة تجميده مرة أخرى.

الوجبات السريعة (Take Away)

- 11 امتنع عن شراء الأطعمة الباردة من متاجر حفظها بدرجة حرارة الغرفة (25م°)
- 12 يجب تناول الوجبات السريعة (Take Away) في غضون ساعتين.

إتصل على ٨٠٠٩٠٠

www.health.dm.ae



سلامة
الأغذية

www.health.dm.ae

سلامتكم هي أهم أولوياتنا

10 عادات صحية لضمان سلامة الأغذية

- 1- احرص دائماً على قراءة البطاقة الغذائية على أغلفة الأطعمة الخارجية مثل تاريخ الانتهاء وقائمة المكونات والتعليمات والتحذيرات الضرورية.
- 2- قم بشراء الأطعمة المبردة والمثلجة في آخر رحلة التسوق. مع الحرص على وضعها في الثلاجة في أسرع وقت ممكن. وكذلك يجب أن يتم شراء الأطعمة الساخنة في نهاية رحلة التسوق.
- 3- تجنب تعريض الأطعمة لأشعة الشمس المباشرة أثناء التسوق أو في رحلات الشواء أو النزاهات ويفضل وضع الأطعمة الحساسة وسريعة الفساد في حافظة مبردة.
- 4- دقق في البطاقة الغذائية لمعرفة الأطعمة التي يجب حفظها في الثلاجة بعد فتحها وماهي مدة الاحتفاظ بها مبردة.
- 5- احرص على تخزين الأطعمة النيئة بعيداً عن الأطعمة الأخرى. ولاسيما المطهية منها والجاهزة للأكل مثل أنواع السلطة والفواكه واللحوم المطهية والأجبان والخبز والسندويشات. قم بتغليف جميع الأطعمة عند وضعها في البراد والثلاجة تفادياً للتلوث التبادلي.
- 6- احتفظ بالأطعمة الجاهزة المبردة ومنتجات الألبان في الثلاجة ما بين (0-5م°) إلى أن يحين موعد استهلاكها.
- 7- سارع إلى الاحتفاظ بما يتبقى من الطعام الجاهز في الثلاجة على شكل كميات صغيرة لضمان سرعة تبريدها. وقم بتسخين الكمية المطلوبة لمن يصل متأخراً من أفراد الأسرة.
- 8- لا تتناول الطعام الذي تظهر عليه علامات الفساد من تغير في الرائحة. اللون. الطعم. أو المظهر حتى لو لم تنته فترة صلاحيته. ولا تتردد في رمي الأطعمة التي تشكل في صلاحيتها أو العبوات الصدئة أو المتضررة أو عبوات الكرتون التي فيها رشح وتسريب.
- 9- تجنب استخدام نفس ألواح التقطيع والأدوات والأواني لتحضير الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل. وفي حال لم يتوفر لديك سوى لوح تقطيع واحد احرص على غسله بالماء الحار والصابون قبل أن تستخدمه في تحضير منتج آخر.
- 10- الأيدي النظيفة عنوان للسلامة: يجب غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بعد استخدام المراوح أو تغيير الحفاضات وقبل تناول الطعام أو العمل على تحضيره. كما أنه لا يسمح للأشخاص المصابين بالأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الغذاء بتحضير الطعام للآخرين.