



المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون البلدية والقروية
وكالة الوزارة للشؤون البلدية
الإدارة العامة لصحة البيئة
إدارة المواد الغذائية



سلامة الأغذية لربات البيوت

١٤٣٥هـ / ٢٠١٤م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية
وزارة الشؤون البلدية والقروية
وكالة الوزارة للشؤون البلدية
الإدارة العامة لصحة البيئة
إدارة المواد الغذائية

سلامة الأغذية لربات البيوت

٢٠١٤هـ / ٢٠١٤م



وزارة الشؤون البلدية والقروية، ١٤٣٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة الشؤون البلدية والقروية
سلامة الأغذية لربات البيوت. / وزارة الشؤون البلدية والقروية -
الرياض، ١٤٣٤هـ

٢٤ ص: ١٢ × ١٥ سم

ردمك: ٠٠-٦٧-٦٧-٨١٠٩-٦٠٣-٩٧٨

١- التسمم الغذائي ٢- الصحة الوقائية ٣- الاغذية - حفظ
أ.العنوان

١٤٣٤/٣١٦٥

ديوي ٩٥٤,٦١٥

رقم الإيداع: ١٤٣٤/٣١٦٥

ردمك: ٠٠-٦٧-٦٠٣-٨١٠٩-٩٧٨



٥	مقدمة
٦	انتبهي لسلامة طعامك
٩	المطبخ
١٠	سلامة الغذاء في مرحلة الحفظ بالثلاجة
١٣	سلامة الغذاء عند طهي وتحضير الطعام
٢٠	أواني طهي وحفظ الطعام ..
٢٣	سلامة الطبخ في أفران الميكروويف

تعتبر الأمراض المنقولة بالغذاء من الأمراض المهددة لصحة وحياة المستهلكين وكذلك المتسببة بخسائر مادية على المستوى الفردي والوطني . وبالرغم من أنه من المعتاد أن تحدث تسممات الغذاء من خلال تناول الأطعمة خارج المنزل أي بالمطاعم إلا أنه هناك العديد من حالات التسمم التي قد تحدث من الأطعمة المحضرة في المنزل . وقد كان السبب في معظم هذه الحالات أخطاء في التعامل مع الغذاء من قبل محضر الطعام وغالباً ما يكون صانع الطعام هن ربات البيوت . ينتج تلوث الطعام بالملوثات سواء كانت ميكروبية أو كيميائية بسبب التخزين غير المناسب أو الطهي غير الكافي أو التلوث التبادلي . ويعتمد إيجاد حلول لمشاكل التسمم الغذائي الناتج عن الطهو المنزلي على معرفة أماكن الخطأ في المحافظة على صحة وسلامة الغذاء .

والله ولي التوفيق

وكالة الوزارة للشئون البلدية





- اشترى الفاكهة والخضروات الطازجة فقط .
- يفضل وضع الأغذية المبردة والمجمدة والمجففة والمعلبة مباشرة في الأماكن المناسبة والمخصصة لها، فمثلاً تخزن اللحوم المجمدة بأنواعها في الفريزر مباشرة لمنع انصهارها مما يضطر المستهلك إلى طبخها كاملة، وكذلك تخزن الأطعمة المبردة في الثلاجة مباشرة خصوصاً الأطعمة التي يسهل فسادها مثل الخضروات الورقية والحليب، كما يجب الانتباه إلى أماكن تخزين المعلبات والأطعمة المجففة والتي يجب أن تكون جافة وباردة وبعيدة عن الضوء وفي حافظات محكمة الإغلاق .



انتبهي لسلامة طعامك

سلامة الغذاء في مرحلة التسوق والتخزين

تبدأ سلامة الأغذية من بين رفوف الأسواق المركزية «السوبر ماركت» والبقالات ، فهناك عدة إرشادات لضمان سلامة الطعام الذي يتم شراؤه للمنزل:



- شراء الأغذية من مورد معتمد ومصدر موثوق به.
- تأكدي دائماً من تاريخ الصلاحية لأي منتج تشتريه.
- اشترى المنتجات المبردة أو المجمدة في آخر زيارتك للسوق حتى تبقى مجمدة إلى أن تصلي إلى البيت .
- الانتباه إلى المعلبات عند شرائها والابتعاد عن شراء المعلبات المنتفخة أو المنبجعة أو المتكون عليها صدأ أو التي تم ثقبها بالخطأ مما أدى إلى سيلان محتوياتها إلى الخارج .

المطبخ

المطبخ مرآة تعكس نظافة سيادة المنزل

لا تختلف سيدتان على أن كل مطبخ يحتاج إلى النظافة
المستمرة والدائمة

والقاعدة الذهبية في نظافة المطبخ:



- يجب فصل الطعام الجاهز للأكل عن الطعام النيئ سواء كان خضراوات أو لحوماً أو غيرها.
- يجب نقل الطعام في حافظات نظيفة وجافة وسهلة الغسل ومحكمة الغلق أو مغطاة بورق قصدير.
- عدم تخزين الأطعمة قرب منتجات تنظيف منزلية أو مواد كيميائية أخرى.

التنظيف الفوري بعد كل استخدام



سابقاً. بهذه الطريقة تكونين قد استهلكتي الأغذية قبل انتهاء صلاحيتها وقبل تلفها، وتكونين قد خففتِ من نسبة الأغذية القابلة للتلف.



كيف تنظمين ثلاجتك

- مشتقات الألبان
- اللحوم المطبوخة
- طعام مطبوخ (مغطاة)
- فواكه وخضار (الأدراج)
- لحوم غير مطبوخة (مغطاة)

سلامة الغذاء في مرحلة الحفظ بالثلاجة

الثلاجة من أهم التجهيزات المطبخية من أجل المحافظة على سلامة الأغذية



- التأكد من أن درجة حرارة الثلاجة بين (٠-٤م) من وقت لآخر حتى نضمن عدم نمو وتكاثر الميكروبات.
- تبريد الطعام الساخن ليوضع بالثلاجة إذ إن وضع الطعام ساخناً بالثلاجة قد يؤدي إلى رفع درجة حرارتها.
- تغطية الأغذية الموضوعة بالثلاجة من أجل تجنب جفافها وفقدان جودتها أو اكتسابها رائحة غير مرغوب بها.
- تطبيق قاعدة «الذي تشتريه أولاً يجب أن يستهلك أولاً» مثلاً ضعي الأغراض التي تم شراؤها حديثاً خلف التي كانت موجودة

سلامة
الغذاء عند طهي
وتحضير الطعام



- ألا تزيد مدة تخزين الأطعمة المطبوخة والمحفوظة تحت شروط صحيحة في الثلاجة عن (3-5 أيام) وإلا سيبدأ النمو البكتيري أو العفن مما يؤدي إلى فساد المادة الغذائية.
- يفضل ألا يتم ملء الثلاجة بأنواع مختلفة من الطعام إذ إنه لا بد من وجود مساحة كافية للسماح لممر تيار من الهواء البارد للحفاظ على سلامة الطعام بداخلها.
- كلما قمت بفتح باب الثلاجة ، تأكدي أن تغلقه جيداً وبسرعة. افتحيه عند الضرورة وعاودي إغلاقه حالما تنتهين.
- أخرجي كل الأغراض من الثلاجة مرة على الأقل كل أسبوعين ، اغسليه ونظفيه وتخلصي من الأغذية الفاسدة إن وجدت . امسحي كل الرفوف والأدراج خاصة أنه يلتصق عليها الوسخ .





- غسل الألواح الخاصة بتقطيع الطعام وأدوات المطبخ قبل الطهي وأثناء الطهي وعند التعامل مع الأطعمة غير المطهية؛ لكي لا تنتقل الميكروبات من الطعام غير المطهي إلى الطعام المطهي.



- يجب غسل الأيدي دائماً قبل البدء في إعداد الطعام.

كيف تغسل يديك بالماء والصابون؟

اغسلي يديك في حالة الاتساخ الظاهري وادلكيها من أجل نظافة الأيدي



الزمن الكلي للإجراء من ٤٠ - ٦٠ ثانية



١ بلل يديك بالماء



٢ ضع كمية من الصابون بحيث تغطي سطح اليد



٣ باطن اليد بباطن اليد الأخرى



٤ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تناحل الأصابع والعكس



٥ باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع تناحل الأصابع



٦ ظهر الأصابع بباطن اليد الأخرى و الأصابع محسوسة



٧ الدحك الدائري للأصابع البصري ثم الأيمن الدحك الدائري لليد الأيسر



٨ الدحك الدائري للأصابع والبصري واليسرى والعكس



٩ تعطف اليدين بساء حار



١٠ تعطف اليدين باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



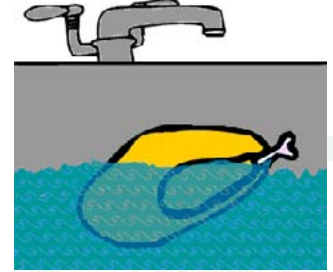
١١ أعلق المياه باستخدام فوطة نظيفة أحادية الاستخدام



١٢ يديك أمية الآن



- إذا جُرحت يدك أو إذا كنت مصابة بأي مرض لا تطبخي.
- اجعلي الطعام يصهر «يسيح» في الثلاجة خلال الليل أو في الميكرويف أو تحت مياه باردة، ولكن لا تتركى الطعام المجمد ينصهر في درجة حرارة الغرفة العادية.



- لا تجمدي الأطعمة التي سبق صهرها.
- **اطبخي الطعام جيداً**.. يجب التأكد من إذابة الثلج عن اللحوم والدواجن المجمدة تماماً قبل البدء في عملية الطبخ، ومن الضروري أن تصل درجة حرارة الطبخ أعلى من (70°م) خاصة اللحوم والدواجن بحيث لا يظهر اللون الأحمر عند تقطيعها.



- تجنبني ملامسة الأطعمة الطازجة للأطعمة المطبوخة... وذلك باستخدام ألواح وسكاكين وأدوات مختلفة لكل منها.



- **قدمي الطعام المطبوخ في الحال...** لا تحفظي الطعام في درجة حرارة الغرفة لأكثر من (ساعتين) حتى لا تتكاثر الجراثيم فيه وبالتالي يتسبب في ظهور أعراض مرضية على أفراد الأسرة.



- **احرصي على إعادة تسخين الطعام جيداً...** وذلك يعني أن تصل درجة الحرارة لكل أجزاء الطعام إلى فوق (70°م).



- **احفظي الأطعمة المطبوخة بعناية...** إما بحفظها ساخنة في درجة حرارة عالية فوق (64°م)، أو باردة عند (4°م)، منعاً لنمو وتكاثر الجراثيم المسببة لتلوث الطعام والتي تتسبب في فساده أو ظهور أضرار صحية على مستهلكيها.



أواني طهي
وحفظ الطعام ..
اختراري منها ما يناسب
صحتك



توجد أنواع عديدة من أواني الطهي وأوعية حفظ الطعام، ويفيد عند استخدام أواني الطبخ المختلفة اتباع ما يلي :

- الانتباه إلى المكتوب على الأنية (آمن لاستعماله في الطعام) أما ما يكتب عليه (لا يستعمل للطعام) فقد يحتوي على مواد سامة.
- عدم استخدام الأنية التي تحتوي على زخارف في حفظ الأغذية.
- لا ينصح باستخدام الأواني الفخارية المصقولة والتي بعد غسلها يلاحظ وجود بودرة رمادية اللون على سطحها فهذا يؤكد رداءة صنعها .
- يفضل شراء الأنواع المعدنية الصلبة ذات الأسطح الناعمة حتى يسهل تنظيفها بسهولة.
- أن تكون الأواني التي يتم شراؤها مقاومة للصدأ وللخدوش .
- أن تكون الأواني ذات قدرة عالية على مقاومة الحرارة ولها مقابض عازلة للحرارة .
- الأكواب والأباريق المصنوعة من الفخار قد تحتوي على نسبة كبيرة من الرصاص فيجب الانتباه إلى نوعية الفخار ومكان صنعه .
- لا تضعي أي حاويات أو أوانٍ بلاستيكية أو مأكولات ملفوفة بالبلاستيك في الميكروويف .



سلامة الطبخ في أفران الميكروويف

يساهم استخدام أفران الميكروويف في طبخ وإعادة تسخين بعض الأغذية بدور هام في تقصير فترات تحضير ربات البيوت وجبات الطعام المتنوعة لأفراد أسرتها، لكن ينصح باتباع تعليمات خاصة عند استعمال هذه الأفران في عمليات طبخ بعض الأغذية كاللحوم والأسماك والبيض وفي إعادة تسخين الطعام؛ للتأكد من تحضيرها بشكل آمن لصحة الإنسان وذلك على النحو التالي:

- يجب وضع الطعام وتوزيعه في صينية مناسبة ووضع كمية مناسبة من الماء أو أي سائل مع إحكام تغطية الصينية جيداً؛ لأن البخار المتصاعد سوف يعمل على تسوية الطعام بشكل جيد.
- عند استخدام الميكروويف يجب تغطية الطعام وتقليبه أكثر من مرة، وتقليب اللحوم على كل جانب أثناء الطهو فيه، والتأكد من عدم وجود (النقاط الباردة).
- يستعمل مقياس خاص لدرجة حرارة الأغذية أو لفن الميكروويف؛ للتأكد من وصول درجة الحرارة داخلها إلى الحد المطلوب.

- لا تضعي أي عبوة مياه بلاستيكية في الفريزر.
- يمكن استخدام بلاستيك عديد الإيثيلين بنوعيه في تعبئة الأغذية المحتوية على دهون كاللحوم والدواجن المبردة والمجمدة والزبد، وتجنبي تخزينها داخل أوعية مصنوعة من البلاستيك غير المخصص لها فترة طويلة.
- عدم وضع الأغذية الساخنة في أطباق بلاستيكية بما فيها المصنوعة من الميلامين تجنباً لحدوث تفاعلات بينهما ويفضل استعمال أدوات المطبخ المصنوعة من الخزف أو الزجاج لهذا الغرض.



- تجنب استخدام العبوات البلاستيكية التي تكون فيها المادة الملونة غير ثابتة أو تتأثر بالأحماض والزيوت والحرارة في حفظ الأغذية التي توضع فيها.
- تجنب تخليل الخضراوات كاللفت والخيار والجزر داخل عبوات بلاستيكية ملونة لم تصنع خصيصاً لهذا الغرض.



- عدم طبخ الدجاجة بكاملها داخل الميكروويف وإنما تقطع إلى أجزاء بهدف التأكد من وصول درجة الحرارة المطلوبة بشكل كافٍ إلى داخلها وإبادة الجراثيم التي قد تلوثها.

- عند صهر الأغذية المجمدة يجب نزع مواد التغليف عنها ووضعها في صوان معدة خصيصاً لاستخدامها

في أفران الميكروويف، مع ضرورة عدم استعمال الأواني المصنوعة من البلاستيك لتجنب انصهارها وتحللها بالحرارة المرتفعة مما يؤدي إلى هجرة مركبات كيميائية ضارة منها إلى الأغذية.



- لا تقومي بطهي اللحوم وهي مجمدة .

- لا تقومي باستخدام ورق الألومنيوم في تغطية الطعام داخل الميكروويف.

رقم الإيداع: ١٤٣٤/٣١٦٥

ردمك: ٠٠-٦٧-٨١٠٩-٦٠٣-٩٧٨