

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التجارة

مديرية التجارة لولاية الجزائر

عزيزي المستهلك

من أجل الوقاية من التسممات الغذائية، يجب

احترام القواعد البسيطة للنظافة و الشروط

السليمة لحفظ و تخزين المواد الغذائية

بصفة عامة و المواد سريعة التلف

(اللحوم الحمراء و مشتقاتها، الدواجن ،

الأسماك، البيض

الحليب و مشتقاته، ...) بصفة خاصة لأن

التغذية السليمة تبدأ بالتسوق الغذائي

السليم و باحترام أبعدياته لأن اختياراتنا

الغذائية تعتمد على الأطعمة

الموجودة في المنزل.

أن نظافة اليدين هي خط الدفاع الأول ضد التسمم الغذائي



سلامة اللحوم

أهم أساليب
تجنب الأغذية



إستهلك اللحوم
بعد الطهي مباشرة

سلامة اللحوم والأسماك

مهم جداً لتجنب الأمراض



تسييح اللحوم والأسماك المجمدة
في الثلاجة قبل وقت كافي

ح هم مستحيل الغذاء البي



أي تغير في خواص اللحوم من لون أو طعم أو قوام
أو رائحة يدل على فسادها وعدم صلاحيتها

للتسمم الغذائي

سلامة الخضروات والفواكه

تُعدّ الخضروات والفواكه من الأغذية المهمة لما فيها من معادن وفيتامينات وألياف، وفوائدها أكبر من أن تُحصى، لكنها قد تكون وبالأعلى المستهلك إذا كانت ملوثة. هناك خطوات عملية تحميها - بإذن الله - من التلوث أو الفساد بدءاً من شرائها مروراً بتخزينها في المنزل وانتهاءً بإعدادها للاستهلاك.

(البصل - الثوم - البطاطس) تُحفظ عند

درجة حرارة الغرفة.

❖ لحماية الفواكه والخضروات المجهزة من التلوث وللحفاظ على جودتها، احفظها مغلفة في الجزء العلوي من الثلاجة.

التجهيز للأكل أو الطبخ

❖ غسل الأيدي والأدوات والأسطح التي سوف تُستعمل في التحضير.

❖ رمي الأجزاء التالفة أو الفاسدة.

❖ غسل الفواكه والخضروات في البداية بماء

نظيف بما فيها تلك التي تؤكل بعد تقشيرها

منعاً لانتقال الملوثات من سطحها الخارجي

إلى لبها.

❖ تدعك المنتجات الطرية القشرة (مثل

الطماطم) باليد، أما المنتجات ذات القشرة

القوية (البطيخ والبطاطس...)، فيفضل دعكها

بفرشاة خاصة.

الشراء

❖ تجنب شراء الخضروات والفواكه التي تظهر

عليها كدمات أو إصابات فطرية أو حشرية.

❖ الخضروات والفواكه الذابلة تدل على سوء

تخزين أو انقضاء مدة صلاحيتها.

❖ لا تشتري من الباعة المتجولين لأنك تجهل مصدر

بضاعتهم وربما تكون ملوثة.

❖ عند شراء خضروات أو فواكه مجهزة

للاستهلاك يجب أن تكون مبردة ومغلقة جيداً

وتحمل تاريخ صلاحية نافذ.

❖ اعزل الخضروات والفواكه عن اللحوم النيئة

للحد من التلوث الميكروبي.

الحفظ في المنزل

❖ غسل الخضروات والفواكه وتجفيفها قبل تخزينها.

❖ أكثر الفواكه وبعض الخضروات (الخس -

الخيار - الجزر...) تُحفظ مبردة. وبعضها الآخر

التسمم الغذائي

التلوث الخلطي

هو انتقال الملوثات (مثل البكتيريا والفيروسات) من أغذية و أدوات أو أسطح ملوثة كالأغذية النيئة إلى الغذاء غير الملوث و الجاهز للاستهلاك، مما يسبب تلوثه. فإذا تناوله الإنسان يسبب له أضراراً صحية.

- ❖ يلزم استخدام ألواح للتقطيع خاصة للأغذية النيئة (كاللحوم) و ألواح أخرى للأغذية الجاهزة للاستهلاك طازجة (السلطات والفواكة) أو مطهية.
- ❖ يتم توخي الحذر عند ترتيب الأغذية أثناء حفظها في الثلاجة بطريقة صحيحة حسب درجة خطورتها بحيث يكون الترتيب من الأعلى إلى الأسفل بأن توضع الفواكه والخضروات التي لا تطهى، والأكل المطهي في الأعلى.. ثم اللحوم أسفلها.
- ❖ يمنع تسييح اللحوم المجمدة في الأماكن المخصصة لغسيل وتنظيف الأواني.
- ❖ الانتباه دائماً لغسيل الأيدي قبل وبعد لمس اللحوم غير المطبوخة.
- ❖ يلزم الحرص على تنظيف الأواني والأدوات مثل السكاكين والملاعق قبل وبعد الاستخدام.
- ❖ يجب الإسراع بتنظيف الأجهزة من بقايا الغذاء مثل أجهزة فرم اللحوم، وغسيلها وتطهيرها ومن ثم تجفيفها بعد كل استخدام.

كيفية حدوث التلوث الخلطي:

- ❖ ملامسة أغذية نيئة لبعضها أو لأخرى جاهزة للأكل مثل ملامسة اللحوم النيئة للسلطات الخضراء.
- ❖ وصول ماء منفصل عن غذاء نبيء إلى آخر جاهز للأكل.
- ❖ عدم الحرص على تنظيف و تطهير الأدوات والأسطح الملوثة قبل استخدامها في تحضير واعداد الطعام الذي سيؤكل دون طهي.
- ❖ عند تكديس الثلاجة بأغذية مختلفة دون ترتيب.
- ❖ عدم غسل الأيدي عند الانتقال من تحضير نوع لآخر من الأغذية.
- ❖ استخدام نفس الأدوات والأسطح لتحضير النيء والجاهز للأكل.

الوقاية من التلوث الخلطي:

- ❖ يجب فصل الأغذية النيئة عن المطبوخة أثناء النقل أو التحضير أو الحفظ في الثلاجة.

للتسهم الغذائي

علامات المطعم النظيف

هنالك عدة جهات حكومية تسهر على سلامة الأغذية التي تقدمها المطاعم ، لكنها - مجتمعة - لا تغني المستهلك عن إسهامه الشخصي في هذه المهمة الكبرى من خلال حسن اختيار المطاعم التي يتعامل معها مستفيداً من العلامات الاسترشادية المتعلقة بالمطعم نفسه و أساليب العرض فيه ومظهر عماله وسلوكياتهم (ممارساتهم) ومنها ما يلي:

مظهر المطعم

- ❖ وضع الأغذية التي تتناول باردة في نلاجات واجهتها شفافة.
- ❖ وضع الأغذية التي تؤكل ساخنة فوق مصدر تسخين مناسب أو أوعية مائية ساخنة.
- ❖ تغطية كل صنف بغطاء ملائم.

مظهر العاملين

- ❖ ثيابهم نظيفة ورؤوسهم مغطاة.
- ❖ يرتدون قفازات ولا يضعون خواتم في أيديهم.

سلوكيات العاملين

- ❖ يستخدمون أدوات مخصصة لكل صنف.
- ❖ يغسلون أيديهم بالماء والصابون عند الخروج من دورات المياه وكلما اضطروا إلى خلع قفازاتهم.

- ❖ نظافة البيئة المحيطة بالمطعم.
- ❖ نظافته داخلياً (الأرضيات والطاولات والحمامات) وخلوه من الحشرات مع وجود مصائد كهربائية لها.

❖ وجود نظام تهوية جيدة .

- ❖ أن تكون مغاسل الأيدي مجهزة بصابون سائل ومناديل ورقية أو مجففات هوائية.
- ❖ نظافة دورات المياه الملحقة بالمطعم وعدم انبعاث روائح منها.

عرض الأغذية

- ❖ أن تكون الأغذية التي تم تجهيزها معروضة خلف حاجز شفاف بحيث يراها المستهلك ولا يستطيع لمسها.