

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
مديرية التجارة  
ولاية برج بوعريريج

مصلحة الجودة

ماي 2012

من أجل صيف دون تسممات غذائية ، علينا 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.

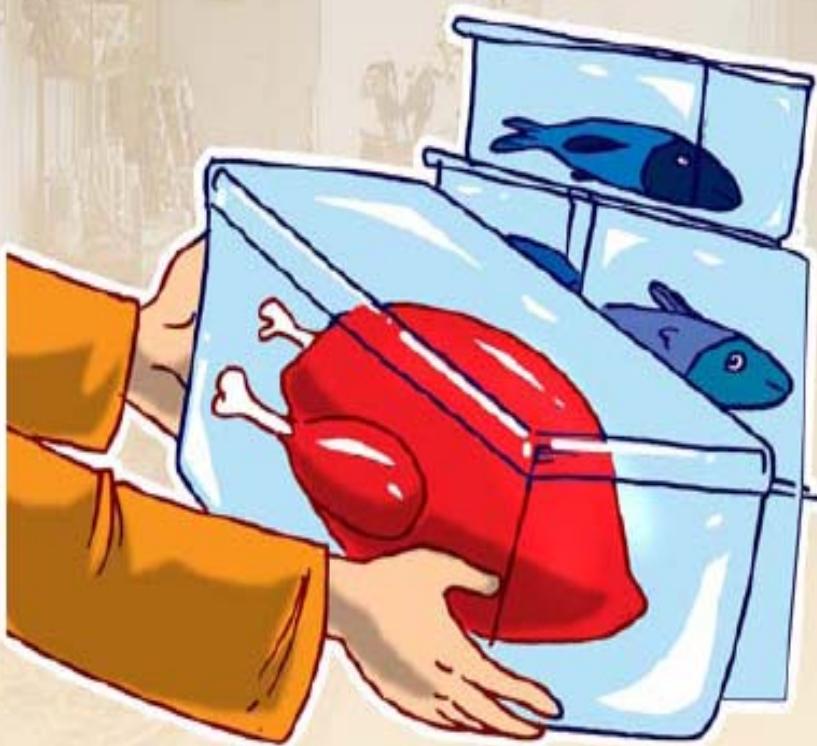
هل تعلم عزيزتي المستهلك

**أن نظافة اليدين هي خط الدفاع الأول ضد التسمم الغذائي**



# سلامة اللحوم والأسماك

فقط  
للحوم  
والأسماك



ضعي اللحوم والأسماك في عبوات  
أو أوانٍ مغلقة معزولة عن باقي الأغذية في الثلاجة

# الطبخ الصحي



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



# الطريقة الصحيحة لغسل اليدين

طريق  
ة لغسل



تنظيف أطراف اليدين  
ومابين الأصابع



ادعك اليدين بالصابون  
لدة ٢٠ ثانية



بل اليدين بماء حار ودافئ



جفف اليدين بمنديل ورقية  
أو بمجفف هوائي



أغلق الصنبور بمنديل  
ورق



اغسل اليدين بماء حار

# سلامة اللحوم



# اللحم المبرد



احفظ اللحوم المبردة في الثلاجة والمجمدة في "الفريزر"

سلامة اللحوم

اللحوم  
المطهية  
المباشرة



استهلاك اللحوم  
بعد الطهي مباشرة

# سلامة اللحوم والأسماك

# الثلاجة



تسريح اللحوم والأسماك المجمدة  
في الثلاجة قبل وقت كافي



# التسمم الغذائي

## سلامة الخضروات والفواكه

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

(البصل-الثوم-البطاطس) تحفظ عند

درجة حرارة الغرفة.

- ❖ لحماية الفواكه والخضروات المجهزة من التلوث وللحفاظ على جودتها، احفظها مغلقة 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 ليها.
- ❖ تدعك المنتجات الطريدة القشرة (مثل الطماطم) باليدي، 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 مجهرة 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...) تحفظ مبردة، وبعضها الآخر



# التسمم الغذائي

## التلوث الخلطي

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

• يلزم استخدام الواح للقطع خاصه للأغذية

النية (للحوم) وأواخرى للأغذية الجاهزة للاستهلاك طازجة (السلطات والفواكه) أو مطهية.

• يتم تخفيي 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 تسبيح اللحوم المجمدة في الأماكن المخصصة لفسيل وتنظيف الأواني.

• الانتباه دائمًا لفسيل 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، وغسلها وتطهيرها ومن ثم تجفيفها بعد كل استخدام.

### كيفية حدوث التلوث الخلطي:

❖ ملامسة أغذية نية بعضها أو لأخرى جاهزة للأكل مثل ملامسة اللحوم النيء للسلطات الخضراء.

❖ وصول ماء منفصل عن غذاء نئ إلى آخر جاهز للأكل.

❖ عدم الحرص على تنظيف وتحمير 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

آخر 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.



# التسهُّل الغذائي

## علامات المطعم النظيف

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

- ❖ وضع الأغذية التي تتناول باردة في ثلاجات 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.

### مظهر المطعم

- ❖ نظافة البيئة المحيطة بالمطعم.
- ❖ نظافته داخلياً (الأرضيات والطاولات والحمامات ) وخلوه من الحشرات مع وجود مصائد كهربائية لها.
- ❖ وجود نظام تهوية جيدة .
- ❖ أن تكون مقاسل الأيدي مجهزة بصابون سائل ومناديل ورقية أو مجففات هوانية.
- ❖ نظافة دورات المياه الملحقة بالمطعم وعدم انبعاث رواح منها.

### عرض الأغذية

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