



# شراء الأطعمة

## فن شراء الأطعمة بذكاء!

التسوق وشراء كل ما ترغب به، ما تحتاجه وما لا تحتاجه، هو حلم كل شخص! ولكننا هنا نتكلم عن التسوق في السوبرماركت! يعني الأطعمة، ولماذا يحتاج هذا النوع من التسوق إلى بعض المهارات الذكية والمحسوبة؟ لسبب بسيط جداً... لتفادي التسمم الغذائي إذا ما تناولنا طعاماً قد يحتوي على البكتيريا التي، بمعظمها، لا يمكننا رؤيتها أو شمها أو تذوقها. مبالغ كبيرة من الأموال ينفقها الناس شهرياً على شراء الأطعمة، وأكثر من أي منتج أو خدمة أخرى. وأهم ما يمكننا أن ننتبه إليه، هو التأكد من شراء الأطعمة السليمة. كيف؟ إليك لائحة طويلة:

### الأطعمة التي يمكنك شرائها:

- فقط الأطعمة التي ترى أنها بحالة جيدة ومغلقة جيداً.
- يمكنك اختيار الأطعمة المغلفة والمعلبة أولاً، خاصة لأنها غير قابلة للفساد بسهولة.
- دع تسوق الأطعمة المعرضة للتلف حتى الآخر، مثل الحليب ومشتقاته، اللحم النيئ، الدجاج والسّمك، إضافة إلى الأطعمة المسخنة أو المطبوخة أو المثلجة.
- اشترى البيض الموضوع في الثلجة فقط.
- عند شراء اللحم أو الدجاج من المكان المخصص له في السوبرماركت، احرص على تغليفه ووضعه في أكياس بلاستيكية، فهذا يمنع اختلاطه بأغذية أخرى قد يتسبب بنقل الجراثيم إليها.
- افصل في سلة المشتريات الأطعمة الساخنة عن الأطعمة الباردة.
- احفظ الأطعمة الباردة والمثلجة معاً من أجل المحافظة على البرودة عينها، ومن ثم ارفقها على الصندوق مع بعضها كي يتمكن موزع المشتريات من وضعها في الكيس نفسه.
- قم بشراء الأطعمة التي يتم استهلاكها قبل انتهاء مدة صلاحيتها.
- اشترى الأطعمة المثلجة بطريقة سليمة أي من دون أن يكون عليها قطع الثلج.
- وإذا كان المشوار طويلاً في السيارة لتصل إلى البيت، حاول حفظ الأطعمة الباردة أو المثلجة دائماً في برّاد عازل. ويفضل دائماً العودة مباشرة إلى البيت، دون التوقف في أماكن أخرى، من أجل توضيب الأطعمة في أماكنها المخصصة مباشرة ولتفادي تركها في السيارة لفترة أطول من اللزوم.
- ومن أهم ما يمكنكم عمله، هو تحضير لائحة بالأطعمة التي تحتاجونها فعلاً في مطبخكم خلال الفترة القصيرة القادمة. إذ يحدث أحياناً أن نشترى أكثر مما نحتاج وتفسد هذه الأطعمة قبل أن نتمكن من طبخها، كالخضار واللحوم مثلاً.

## ما هي الأطعمة التي ينصح بتركها على رفوف السوبرماركت؟

حاول تجنّب كل ما تشكّ بوجودته، وهذا يشمل:

- المنتجات التي انتهت مدة صلاحيتها.
  - المعلّبات أو الأوعية المعوجة، المشققة أو غطاؤها منتفخ.
  - المنتجات المتضررة أو الممزقة الغلاف تدلّ على أنها قديمة أو طريقة الإهتمام بالمنتج توحى باللامبالاة.
  - أي منتج لا يوحى بالثقة (مثلاً: عندما يكون مفتاح العلبة مكسور)
  - البيض الذي يحتوي على التشققات.
  - الأطعمة التي ينبغي أن تكون مبرّدة أو مثلجة ولكنها قد فقدت برودتها أو وضعت خارج الثلاجة أو كانت من دون غطاء.
  - المنتجات غير النظيفة
  - الأطعمة من دون لاصقة غذائية.
- ولا تتردد من لفت نظر إدارة السوبرماركت إلى أي مشكلة عند شرائك الأغذية: مثلاً في مسألة الغلاف، التخزين أو نظافة المكان. بل على العكس، سيقوم العديد من المستهلكين بشركك على ذلك.
- قد يكون شراء الأطعمة بالنسبة لك ممتعاً أو فقط رحلة يجب أن تقومي بها. أياً كانت الحالة، خذي بعين الاعتبار أن يكون السوبرماركت نظيفاً وخالياً من الحشرات، وأن المنتجات ليست موضوعة على الأرض. إضافة إلى ذلك، تأكّد من نظافة وبرودة البراد أو الثلاجة الموجودين في السوبرماركت، وإتساعهم أي أن لا تكون المنتجات متكّسة فوق بعضها البعض.
- ومع أطيب تمنياتنا لك بتسوق صحيّ، آمن وممتع.