



المملكة المغربية
ⵜⴰⴳⴷⵓⴷⴰ ⵜⴰⴷⵣⴰⵢⵔⵉⵜ | ⵏ ⵓⵎⵓⵔ ⵏ ⵓⵙⵓⵔ

الوصايا الخمس لضمان سلامة الغذاء



منظمة
الصحة العالمية

وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
Ministère de la Santé et de la Protection Sociale





تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس

المناظرة الإفريقية الثانية للمحد من المخاطر الصحية



من 27 إلى 29 شتبر 2023
بمراكش



دليل الوصايا الخمس لضمان سلامة الغذاء



الوصايا الخمس لضمان السلامة الغذائية

أولا : غسل اليدين و الحفاظ على النظافة

ثانيا : افصل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ

ثالثا : الطبخ الطعام طبخا جيدا

رابعا : حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مناسبة

خامسا : استعمل الماء النقي المعالج والمواد الطرية السليمة

أولاً : غسل اليدين والحفاظ على النظافة

- اغسل يديك قبل تناول الطعام و قبل مناولته، واغسلهما مرارا وتكرارا أثناء إعداده
- اغسل يديك بالماء والصابون بعد الخروج من المرحاض
- اغسل و طهر جميع الأواني والمعدات وألواح التقطيع المستخدمة لإعداد الطعام أثناء وبعد الانتهاء من الطهي.
- لا تحضر الطعام إذا كانت يداك مصابتين بخدوش أو جروح أو دمامل
- اقض على الحشرات الضارة الموجودة بالمطبخ (خصوصا الذباب و الصراصير) و كذا القوارض
- اخزن المبيدات وجميع المنظفات المنزلية أو المواد الكيماوية الأخرى في مكان آمن بعيدا عن الأغذية و عن متناول الأطفال
- استعمل مناديل نظيفة مخصصة لكل غرض : منديل للأواني، فوطة لليدين، ممسحة لكان الاشتغال مع الحرص على تنظيفها بماء جافيل وتجفيفها باستمرار

لماذا؟

- لأن نظافة اليدين من الأسس الرئيسية لضمان سلامة الغذاء، فمعظم التسممات تنتج عن تلويث الطعام بالأيدي المتسخة أو الملوثة. كما أنها تنتج عن تهية الأغذية من طرف شخص حامل للجراثيم المسببة للمرض سواء كان ييدي أعراضا للمرض أو لا. ولكنه يحمل الجرثومة، وينقلها بيديه عبر مناولة المواد الغذائية.
- ولأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض، إلا أنه توجد جراثيم خطرة تنتشر على نطاق واسع، في التربة والماء، والحيوانات، والإنسان وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والمناديل والأواني، وخصوصا ألواح التقطيع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.



ثانيا : افصل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ

- افصل بين النيئ من اللحوم والدواجن والأسماك وبين الأطعمة الأخرى سواء عند التسوق أو عند التخزين.
- بعد الانتهاء من مناولة الأغذية النيئة (لحم، دجاج، سمك) قم بغسل الأواني المستعملة قبل إعادة استعمالها (مثل السكاكين وألواح التقطيع).
- اغسل الصحون المستخدمة للطعام النيئ واستخدم صحنًا نظيفًا للأطعمة المطبوخة.
- قم بتخزين الطعام في أوعية مغلقة تفاديا للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة أو الجاهزة للأكل.

لماذا؟

لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحوم والدواجن، والأسماك، وعصاراتها، قد تكون محتوية على جراثيم خطرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام، أو تخزينه. لذلك فالفصل بين الطعام النيئ و الطعام الجاهز يقي من انتقال الجراثيم بين مختلف أنواع الأطعمة (Contamination croisée).

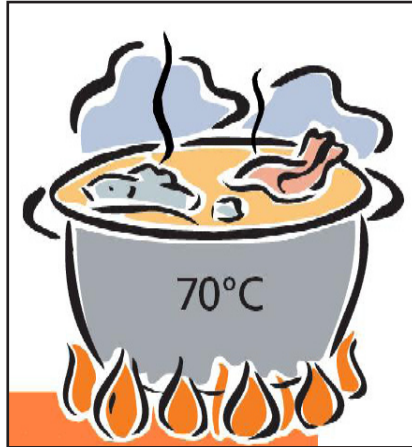


ثالثا : اطبخ الطعام طبخا جيدا

- اطبخ الطعام طبخا جيدا، لاسيما اللحوم، والدواجن والبيض والأسماك وتأكد من أن لون عصارات الحوم والدواجن لم يعد ورديا، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر).
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً واجعل الحساء والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية.
- قم بتقطيع اللحوم إلى أجزاء متوسطة حتى يسهل طهيها، وغطي الأواني خلال الطهي حتى يتم توزيع الحرارة بالتساوي على جميع أجزاء الطعام.
- لاتقم بإعادة تسخين الطعام أكثر من مرة، حيث أن هناك خطراً كبيراً من احتمال تكاثر البكتيريا بسبب اختلاف درجات الحرارة المتكرر.

لماذا ؟

لأن الطبخ الجيد يقتل جميع الجراثيم الخطرة تقريبا، وقد اتضح من الدراسات أن طهي الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يساعد على ضمان سلامة تناوله، وتشمل قائمة الأطعمة التي تتطلب مراقبة واهتماما خاصا عند طهيها : اللحم المفروم، والمشويات الملفوفة، الكفتة، وقطع اللحم الكبيرة والدواجن التي تطهى كاملة.

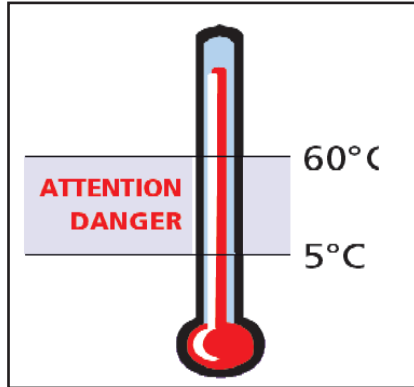


رابعا : حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مناسبة

- ضع في الثلاجة فوراً جميع الأطعمة القابلة للتلف (بيض، نقانق، مرتديلا، كاشير، مايونيز، كيتشوب، موطارد، باتيسري، مصبرات منزلية، طماطم مطحونة...) والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية.
- احفظ الخضر والفواكه بعد تنظيفها وتنشيفها في الثلاجة.
- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين بل سارع إلى تبريده و وضعه في الثلاجة.
- ضع في الثلاجة فوراً جميع الأطعمة القابلة للتلف والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية
- حافظ على الطعام المطبوخ في درجة حرارة تفوق 60 درجة مئوية حتى موعد تقديمه.
- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة.
- لإزالة تجميد الطع ام المجمد، ضعه في داخل الثلاجة ولا تتركه في درجة حرارة الغرفة.
- تأكد بطريقة دورية من درجة حرارة الثلاجة (5 درجات فوق الصفر والمجمد 18 درجة تحت الصفر) باستعمال المحرار (thermomètre)
- إن كانت كمية الطعام كبيرة فاحرص على توزيعها على عدة أوان حتى يتم وصول البرودة إلى كل الطعام بسرعة أكبر، ولتمنع بذلك احتمال تكاثر البكتيريا في الأجزاء التي يصعب وصول البرودة إليها في وقت قصير.
- يفضل عند وضع الطعام في أكياس أن يتم الضغط على الكيس لإخراج الهواء منه للمحافظة على الطعام من التأكسد.

لماذا؟

- لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة مما يتسبب في خطورة المواد الغذائية على صحة المستهلك. وبإبقاء درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يتباطأ نمو الجراثيم أو يتوقف تماماً.
- تكاثر الجراثيم مع درجات الحرارة :
- 18°C - أو أقل : توقف تكاثر الجراثيم
- من 0 إلى 5 درجات : تخفيف سرعة تكاثر الجراثيم
- من 5 إلى 60 درجة : تزايد سرعة تكاثر الجراثيم
- 60 درجة فما فوق : توقف تكاثر الجراثيم و قتل البعض منها



خامسا : استعمال الماء الشروب والمواد الطرية المأمونة

- استعمال المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب
- اختر أطعمة طازجة وسليمة و تأكد دائما من تاريخ الصلاحية قبل الاستعمال
- اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- اغسل الفواكه والخضر، و يستحسن إضافة جافيل لماء الغسل إذا كانت ستؤكل نيئة
- عند شراء المعلبات، تأكد من أنها غير مثقوبة، غير صدئة، غير مضغوطة و غير منفوخة، و لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته
- لا تشتري الأطعمة و الأشربة التي تعرض للبيع مكشوفة أو في درجة حرارة عالية أو المعرضة للغبار و الذباب
- عند شرائك المعلبات تأكد من تاريخ الصلاحية أولا، ويجب أن تكون المعلبات خالية من الصدأ والإنتفاخ، وأن يكون تخزينها بطريقة صحيحة.

لماذا؟

لأن المواد الأولية، بما فيها الماء والثلج، قد تكون ملوثة بجراثيم وكيمائيات خطيرة، وقد تتكون بعض الكيمائيات السامة في الأطعمة التالفة والمتعفنة، ويمكن للحرص في اختيار المواد النقية، وبعض التدابير البسيطة، مثل الغسل والتقسير، أن تقلل من احتمالات التعرض للخطر.



أنجز من طرف
مديرية علم الأوبئة ومحاربة الأمراض
مصلحة الصحة الغذائية

الأيدياع القانوني :

2009MO

