

الوصايا الخمس

لضمان سلامة الغذاء



دليل المدرب

تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس

المناظرة الإفريقية الثانية للحد من المخاطر الصحية



من 27 إلى 29 شتبر 2023
بمراكش

الوصايا الخمس لضمان سلامة الغذاء دليل المدرب



المحتويات

- تقديم 5
- الفصل الأول : معلومات أساسية 7
- الفصل الثاني : الوصايا الخمس لضمان السلامة الغذائية 19
- الوصية الأولى : حافظ على نظافتك 20
- الوصية الثانية : إفصل بين الطعام النقي والطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل 24
- الوصية الثالثة : أطبخ الطعام طبخا جيدا 26
- الوصية الرابعة : حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مناسبة 28
- الوصية الخامسة : استعمل المياه النقية المعالجة والمواد الطرية السليمة 30
- معلومات هامة 32
- استمارات التقييم 35

تقديم

تبنت الدول الأعضاء لمنظمة الصحة العالمية خلال جمعها العام لسنة 2000، قرارا تعتبر فيه السلامة الغذائية مؤشرا أساسيا للصحة العامة، ومنذ ذلك الحين، تقوم الحكومات في شتى أرجاء العالم بتكثيف جهودها من أجل تحسين السلامة الغذائية، وتأتي هذه الجهود استجابة لتزايد عدد المشاكل المرتبطة بالسلامة الغذائية وتزايد مشاعر القلق التي يبديها المستهلكون، إذ تعد الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية من المشاكل الصحية التي تتزايد انتشارا واستفحالا في البلدان المتقدمة والبلدان النامية على حد سواء، فهذه الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية هي أمراض معدية أو سامة تتسبب فيها كائنات تدخل الجسم عن طريق الأغذية المستهلكة. والجدير بالذكر أن كل شخص معرض لمخاطر الإصابة بهذه الأمراض.

من جهة أخرى، فإن تلوث الأغذية يشكل عبئا اجتماعيا واقتصاديا كبيرا على كاهل المجتمعات ونظمها الصحية. وتشير التقديرات إلى ارتفاع تكاليف الأمراض الناجمة عن العوامل المرضية، علما بأن تلك التكاليف تتعلق بالمجال الطبي والخسائر الإنتاجية.

وتعكف مختلف القطاعات الوزارية المعنية على الصعيد الوطني، بما فيها قطاع الصحة، على وضع سياسات من شأنها تعزيز السلامة الغذائية. وتغطي هذه السياسات السلسلة الغذائية بأكملها من مرحلة الإنتاج إلى مرحلة الاستهلاك وتستند إلى مختلف الخبرات المتوافرة.

وتشير إحصائيات وزارة الصحة إلى تزايد حالات التسمم الغذائي، إذ سجل خلال الخمس سنوات الأخيرة معدل سنوي يصل إلى 200 حادثة تسمم غذائي نتج عنها 1500 حالة تسمم وترجع 90٪ من حالات التسمم هذه إلى تلوث الأطعمة بالميكروبات، في حين ترتبط 10٪ المتبقية بالمواد الكيماوية.

في هذا السياق، ورغبة منها في تعزيز نظم السلامة الغذائية والترويج لانتهاج ممارسات إنتاجية جيدة وتلقين مهني وبائعي الأغذية والمستهلكين مبادئ مناولة الأغذية بالطرق السليمة، عملت مصلحة الصحة الغذائية التابعة لمديرية علم الأوبئة ومكافحة الأمراض على إنجاز كتيب موجه للتقنيين في حفظ الصحة للاستعانة به كأداة عمل في إطار أنشطة توعية وتحسيس مناولي ومهنيي الأغذية في المطاعم ومحلات إنتاج وبيع الأغذية.

ويتكون هذا الكتيب من فصلين اثنين : يتطرق الفصل الأول لمعلومات أساسية ومعارف علمية حول تلوث الأغذية والمشاكل الصحية المترتبة عنها ؛ في حين يتطرق الفصل الثاني للوصايا الخمس للسلامة الغذائية التي تبين كل واحدة منها على حدة، القواعد اللازم احترامها من أجل الوقاية والحد من هذه المشاكل.

مدير علم الأوبئة ومكافحة الأمراض

د. عمر المنزهي

الفصل الأول : معلومات أساسية حول السلامة الغذائية

الفصل الأول : معلومات أساسية

ما هي المشكلة ؟	معلومات إضافية
يصاب يوميا عدد كبير من الناس في جميع أنحاء العالم بالتسمم أو المرض بسبب الأغذية الفاسدة أو الملوثة التي يتناولونها. ويطلق على هذا المرض اسم المرض المنقول بالغذاء والذي ينتج عن جراثيم خطيرة أو كيماويات سامة. يمكن الوقاية من أغلب الأمراض المنقولة بالغذاء من خلال مناولة وتحضير الأغذية بطريقة سليمة.	إن المرض المنقول بالغذاء : • مشكلة تعاني منها البلدان النامية بحدة ؛ • عبء على خدمات المصالح الصحية ؛ • يؤثر تأثيرا بالغا على الرضع والأطفال والمسنين والمرضى ؛ • يحدث حلقة مفرغة للإسهال وسوء التغذية ؛ • يلحق الضرر بالتجارة والاقتصاد الوطني والتنمية من خلال تراجع مبيعات المواد الغذائية نتيجة فقدان الثقة بين المنتج والمستهلك.

الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية

- إن الجراثيم دقيقة الصغر بحيث يلزم مليون منها لحجب رأس إبرة.
- تعد البكتيريا والفيروسات والخمائر والفطريات والطفيليات كلها أنواعا من الجراثيم.
- إن رائحة الأغذية وطعمها ومظهرها ليست مؤشرات جيدة لتدرك ما إذا كان سيصيبك مرض جراء تناولها. وقد تغير بعض الجراثيم المفسدة مظهر الأغذية فعلا وهي خطيرة أيضا. ومن بين الأمثلة على ذلك الفطريات الخضراء التي تكسو الخبز و التي يمكن أن تنتج موادا سامة.
- من بين الأمثلة على الجراثيم الخطيرة الشائعة التي ينقلها الغذاء :
- البكتيريا : السلمونيلا (Salmonelle) والشيغيلة (Shigelle) والعطيفة (Campylobacter) والإيشيريشيا كولاي (Escherichia coli) ؛
- الطفيليات : الجياردية (Giardias) والشعرينة (Trichinella) ؛
- الفيروسات : التهاب الكبد «ألف» (Hépatite A) والفيروس الكأسي « Norovirus ».

ما مصنع الجراثيم؟

الجراثيم كائنات حية دقيقة الصغر لدرجة أنها لا ترى بالعين المجردة. وهاته الجراثيم خطيرة بحيث تتسبب في إصابة الأشخاص بالمرض بل قد تؤدي إلى الموت إحيانا. وتسمى هذه الجراثيم مسببة للمرض (germes pathogènes).
تكنم خطورة هذه الجراثيم في كون أغلبها لا يغير مظهر الأغذية.

آراء و اقتراحات للمدرب : كن على معرفة بالجراثيم الآتفة الذكر

الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية	كيف تنتقل الجراثيم؟
• إذا كان أحد معدي الأغذية مصابا بجراثومة ويستمر في مناولة وإعداد الغذاء، يمكن أن تنتقل بعض الجراثيم الخطيرة إلى المستهلك عبر الطعام. • والتهاب الكبد «ألف» (Hépatite A) والفيروسات الكأسية (Norovirus) مثالان عن الفيروسات المنتقلة بهذه الطريقة. • الأمراض الحيوانية المصدر هي أمراض سارية (maladies transmissibles) تسببها جراثيم تنتقل من الحيوانات إلى البشر عن طريق الأغذية ذات أصل حيواني (denrées animales ou d'origine animale).	تعتمد الجراثيم في تنقلها على الكائنات الحية الأخرى أو على الأشياء. ويسمى نقل الجراثيم من سطح إلى آخر «تلوثا». وتعتبر الديدان من أكثر وسائل نقل الجراثيم من مكان إلى آخر. وتنتشر الجراثيم كذلك عبر الغذية والمياه الملوثة. وقد تكون الحيوانات الأليفة والمنزلية أيضا مصدرا للتلوث.

الفصل الأول : معلومات أساسية

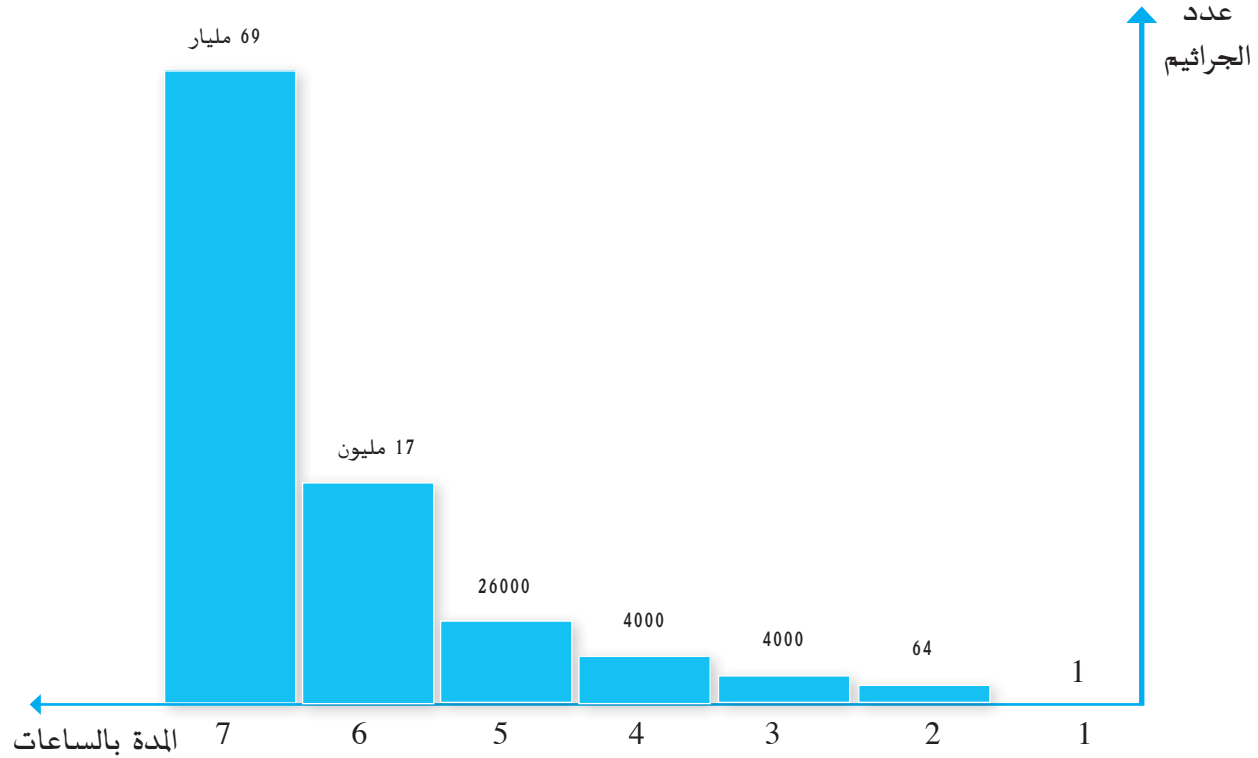
معلومات إضافية	أين تصيّد الجراثيم؟
• يشتمل براز الإنسان والحيوان على جراثيم مسببة للمرض. • إن مقدار ملعقة واحدة من التربة يضم أزيد من مليار جرثومة. والجراثيم ملازمة لجميع الكائنات الحية. • تحمل الحيوانات الجراثيم في قوائمها وأفواهها وجلودها.	توجد الجراثيم في كل مكان، غير أنها تتركز أساسا في : • البراز؛ • التربة والمياه؛ • الجرذان والفئران والحشرات والهوماء؛ • الحيوانات المنزلية (مثل القطط والكلاب) والحيوانات الأليفة (مثل الأغنام والأبقار والدجاج)؛ • الأشخاص (الأمعاء والفم والأنف واليدين والأظافر والجلد)؛ • وكل شيء أو مكان لا تراعى فيه شروط النظافة.

آراء و اقتراحات للمدرب : اعط مثلا شائعا و معروفا للجراثيم الخاصة بالمنطقة التي توجد بها.

الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية	كيف تنمو الجراثيم؟
• يمكن أن تتحول جرثومة واحدة إلى جرثومتين في ظرف 15 دقيقة فقط. وهذا يعني أن جرثومة واحدة تتكاثر ليتجاوز عددها 16 مليون خلال 6 ساعات. • تحتاج بعض الجراثيم إلى التكاثر إلى أعداد مرتفعة لتكون ضارة. بينما يمكن لأخرى أن تتسبب في المرض ولو وجدت بأعداد قليلة جدا. • تكون الفيروسات في أغلب الأوقات أصغر من الجراثيم الأخرى، ولا تنمو في الغذاء أو الماء، غير أن هذين الأخيرين وسيلتان من وسائل انتقال المرض.	تنمو الجراثيم بالتكاثر، وتحتاج في تكاثرها إلى : • الغذاء، • الماء، • الوقت، • الحرارة. ويعتبر كل من اللحوم والدجاج والأسماك و البيض و الأغذية المطبوخة والحليب أغذية تتيح ظروفًا مثالية لنمو الجراثيم و تكاثرها.

نمو الجرائم وتكاثرها في ظروف مناسبة ما بين 5 و60 درجة



الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية

- تنتج بعض المواد السامة الطبيعية (مثل الأفلاتوكسين) عن الفطريات التي تنمو في الأغذية.
- يمكن أن يحدث ابتلاع الأفلاتوكسين آثارا ضارة في الكبد قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

لا ينبغي إغفال الكيماويات

ليست الجراثيم السبب الوحيد وراء الأمراض المنقولة بالغذاء. فقد يتعرض الأشخاص أيضا للمرض بسبب الكيماويات السامة والتي تشمل :

- المواد السامة الطبيعية،
 - المبيدات المستعملة في الزراعة،
 - مبيدات الحشرات المستخدمة بشكل غير سليم،
 - مواد التنظيف،
 - الإضافات الغذائية المستخدمة بشكل غير سليم.
- ويمكن أن يؤدي إتباع تدابير بسيطة مثل الغسل أو التقشير إلى التقليل من خطر التضرر بالكيماويات الموجودة على سطح المواد الغذائية (خاصة الخضار و الفواكه).
- ويمكن للتخزين السليم في درجات حرارة مناسبة أن يمنع تكون المواد السامة الطبيعية أو يقلل منه.

آراء و اقتراحات للمدرب:

-ناقش أهمية قراءة و فهم التعليمات الموجودة على مواد التنظيف و مبيدات الحشرات أو أية مواد كيماوية أخرى
-حدث عن الخطر الذي يشكله الطبخ في أواني مكسوة بمواد تحتوي على معادن ثقيلة كالرصاص مثلا وأعط أمثلة على ذلك.

الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية

ما هي أعراض الأمراض المنقولة بالغذاء ؟

غالبا ما تكون آثار الأمراض المنقولة بالغذاء أكثر حدة وخطرا على الرضع و الأطفال والمرضى والحوامل والمسنين. يحافظ الإكثار من شرب الماء على محاربة الإجتفاف خلال فترة الإصابة بالإسهال.

تذهب التقديرات إلى أن 3 بالمائة من حالات الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد.

ينصح باستخدام الأقنعة التي تغطي الفم للأشخاص الذين قد يصيبهم السعال أو العطس عند تهوية الغذاء. كما يجب استخدام القفازات لغطاء أي جروح أو آفات بسيطة بعد تضميدها بضماد لاصق ، وينبغي تغيير هذه القفازات باستمرار.

ينبغي لمناول الأغذية أن يطلب الإستشارة الطبية عندما يكثر من التغوط أو يتصف برازه بالسيولة أو يخالطه الدم، أو تتواصل عنده هذه الأعراض أكثر من 3 أيام. وينبغي إبعاده عن تهوية الأغذية إلى حين شفائه.

يمر مليارات الأشخاص سنويا بفترة أو فترات يعانون فيها من أمراض منقولة بالغذاء، دون أن يدركوا أن الأغذية هي السبب وراء ذلك. وأكثر أعراض الأمراض المنقولة بالغذاء شيوعا هي :

- آلام المعدة والأمعاء،
- القيء،
- لإسهال.

وترتبط الأعراض بأسباب المرض. فقد تظهر بسرعة فائقة بعد تناول الغذاء، أو قد تستغرق أياما بل وأسابيع، لتظهر. وتظهر أعراض أغلب الأمراض المنقولة بالغذاء بعد مرور فترة تتراوح بين 24 و 72 ساعة عن تناول الغذاء.

ويمكن أن تؤدي الأمراض المنقولة بالغذاء إلى مشاكل صحية طويلة الأمد. وهناك أمراض خطيرة جدا تتسبب فيها الأغذية الملوثة، تشمل السرطان والتهاب الكبد والإضطرابات العصبية.

الفصل الأول : معلومات أساسية

معلومات إضافية	أنت قادر على التمييز؟
• من المهم إتباع الوصايا الخمس لضمان سلامة الغذاء لأن التهييء السليم للأغذية هو مفتاح الوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء. • تعد هذه الوصايا رسائل هامة ينبغي تبليغها إلى جميع الفئات، لاسيما الفئات التي تعمل في ميدان الأغذية وكذا ربات البيوت.	يمكنك منع الجراثيم من التسبب في إصابتك وإصابة الآخرين بالمرض بإتباع الوصايا الخمس التالية لضمان سلامة الغذاء : 1 - حافظ على نظافتك وخاصة غسل اليدين، 2 - افصل بين الطعام النيئ والطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل، 3 - اطبخ الطعام طبخا جيدا، 4 - حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مناسبة، 5 - استعمل المياه النقية المعالجة والمواد الطرية السليمة.

الفصل الأول : معلومات أساسية

ما ينبغي فعله في حالة المرض؟	معلومات إضافية
• تجنب تناول الأغذية أو تحضيرها في فترة المرض وبعد مرور 48 ساعة عن توقف الأعراض. • أما إذا اضطررت لذلك، فاغسل يديك بالماء والصابون قبل الشروع في تحضير الغذاء وأكثر من ذلك طوال عملية التحضير. وإن كنت كثير العطس أو السعال، فاستعمل القناع الذي يغطي الفم لتفادي تناثر الجزيئات التي تخرج من الفم أثناء العطس أو السعال.	• عندما تكون الأعراض حادة، ينبغي لك طلب المشورة الطبية فوراً و الابتعاد عن تهوية الأغذية.

الفصل الثاني

الوصايا الخمس لضمان السلامة الغذائية



الوصية الأولى : غسل اليدين والحفاظ على النظافة

معلومات إضافية	معلومات رئيسية
إن المظهر الجيد للطعام لا يعني أنه صالح للإستهلاك في حد ذاته. إذ يلزم 2,5 مليار بكتيرية لتعتيم لون 250 مليلتر من الماء، بينما يكفي أحيانا ما بين 15 و 20 بكتيرية مسببة للمرض (pathogènes) ليصاب المرء بالمرض توجد جراثيم خطيرة، تنتشر على نطاق واسع، في التربة والماء والحيوانات والإنسان. وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي والمناديل والقوط والأواني وخصوصا ألواح التقطيع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس بين الأيدي و الأدوات الملوثة من جهة، والأطعمة من جهة أخرى، إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.	• اغسل يديك بالماء والصابون قبل تهييء الطعام، واغسلهما مرارا وتكرارا أثناء إعدادده، مثلا عند الانتقال من تهييء اللحوم إلى مناولة الخضضر والفواكه لاسيما التي ستؤكل منها نيئة. • اغسل يديك بعد الخروج من المراض • اغسل وطهر جميع ألواح التقطيع والأدوات المستخدمة لإعداد الطعام • اعمل على حماية الطعام وأدوات المطبخ وساحاته من الحشرات والهوماء وسائر الحيوانات

حافظ على نظافتك

كيف تحافظ على نظافتك يديك: غسل اليدين

معلومات إضافية

من المهم التذكير والتحسيس بالنظافة الشخصية في مجال تهئي الأغذية. وينبغي أن تشمل مواضيع هذه المناقشة مواضيع مثل وضع القفازات و تغييرها باستمرار، عدم طلاء الأظافر، وارتداء ملابس نظيفة. قد يفهم من «المرحاض» التغوط فقط إذا لم تتم الإشارة إلى التبول أيضا.

لا يغسل كثير من الناس أيديهم بشكل صحيح، إذ لا يغسلون سوى جزءا منها أو قد لا يستعملون الصابون. وعند غسل اليدين، عليك أن تنتبه إلى الأنامل والأظافر والإبهامين والمعصمين وما بين الأصابع.

يساعد الجمع بين الماء الساخن والصابون على إزالة الدسم والجراثيم والأوساخ. ويمكن استخدام برميل به صنبور أو أي إناء آخر يسهل عملية الغسل إذا لم تكن المنطقة مزودة بالماء الصالح للشرب عبر الأنابيب.

من الأفضل غسل اليدين بالماء الدافئ، غير أن هذا الماء قد لا يتوفر في أوقات عديدة. ويكون الماء البارد أو الفاتر ملائما إذا استخدم مع الصابون.

عادة ما تنقل الأيدي الجراثيم من مكان إلى آخر، ولذلك يعتبر غسل اليدين بالماء والصابون أمرا بالغ الأهمية.

ينبغي لك أن تغسل يديك :

- قبل تهئي الأغذية ومرارا وتكرارا أثناء تحضير الغذاء،
- بعد الخروج من المرحاض،
- بعد مناولة اللحوم والدواجن والأسماك النيئة،
- بعد مناولة الفضلات (كتغيير حفاظ الرضيع مثلا).
- بعد مناولة الكيماويات (بما في ذلك مواد التنظيف)
- بعد مداعبة أو اللعب مع الحيوانات الأليفة،

ولغسل يديك، ينبغي لك أن :

- تبللهما بالماء الشروب،
- تدلكهما بالصابون 20 ثانية على الأقل،
- تغسلهما بالماء الشروب وتنشفهما جيدا بفوطة نظيفة وجافة، ويستحسن استعمال المناديل الورقية أو المجفف الكهربائي الخاص باليدين.

حافظ على نظافتك

معلومات إضافية	كيف تغسل الصحون والأواني؟
من المهم التمييز بين «التنظيف» و«التطهير». «التنظيف» هو عملية الإزالة اليدوية للأوساخ وفتات الأطعمة. أما «التطهير» فهو عملية توقيف تكاثر أو قتل الجراثيم؛ يجب الحفاظ على نظافة المناديل والفوط وغيرها من معدات التنظيف وتغييرها يوميا. واستخدام مناديل مختلفة لتنظيف الأطباق والسطوح للوقاية من انتشار الجراثيم، ولا ينصح باستخدام الإسفنج (l'éponge). لتحضير محلول مطهر : امزج 5 ملعقة صغيرة من ماء جافيل 12 درجة مع لتر من الماء، واستخدم المزيج لتنظيف وتطهير الأواني والسطوح والمناديل. يمكنك استخدام الماء المغلي لتطهير الأواني، ولكن ينبغي لك أن تحتاط لتفادي الاحتراق.	ينبغي للمرء عموما أن : • ينظف ويطهر أواني وأماكن تحضير الطعام، حتى لا يدع مجالا لتكاثر الجراثيم؛ • يولي اهتماما خاصا بالأواني، المستخدمة في الأكل والشرب والطبخ، التي تمس الأطعمة النيئة أو الفم؛ • يطهر ألواح التقطيع والأواني بعد تماسها مع النيء من اللحوم أو الأسماك؛ • لا ينسى تنظيف معدات التنظيف وتجفيفها، لأن الجراثيم تتكاثر بسرعة في الأماكن الرطبة؛ • بعد الانتهاء من الأكل، ينبغي للمرء أن : • يلقي ما تبقى من طعام في صندوق النفايات؛ • يغسل الأواني بالماء الساخن والمواد المنظفة مستخدما ممسحا نقيبا أو فرشاة لإزالة ما التصق من طعام ودسم؛ • يطهر الأواني بماء مغلي أو بمحلول مطهر؛ • يترك الأطباق وأواني الطبخ تجف أو يجففها بممسح ناشف ونظيف.

حافظ على نظافتك

معلومات إضافية	كيف تقي أماكن تحضير الطعام من الهوام؟
يمكن للهوام أن تنقل جراثيم خطيرة إلى الأغذية أو سطوح المطبخ قد يتعذر في بعض الأحيان التأكد من أن المطبخ خال تماما من الهوام. وينبغي لك في هذه الحالة تنظيف السطوح والأواني وتطهيرها قبل الإستعمال. تنقل القطط نوعا من الطفيليات يمكنه أن يلوث الغذاء ويتسبب في مرض خطير لدى الجنين (Toxoplasmosis) لذا قم بإبعاد القطط عن الأماكن المخصصة لتحضير الطعام وتخزينه.	الهوام هي الجرذان والفئران والطيور والصراصير والذباب وحشرات أخرى. وتنقل الحيوانات الأليفة (الكلاب والقطط والطيور. الخ) الجراثيم والهوام (البراغيث والقراد وغيرها) في قوائمها وشعرها. وللحفاظ على مأمونية الغذاء من الهوام ينبغي للمرء أن : • يغطي الطعام أو يضعه في أوعية مغلقة ؛ • يغطي صناديق النفايات ويفرغها وينظفها بانتظام ؛ • يبقي الأماكن المخصصة لتحضير الطعام نظيفة وفي حالة جيدة (يسد الشقوق في الحائط أو الحفر) ؛ • يستخدم الطعوم السامة (Les appâts toxiques) أو مبيدات الحشرات لقتل الهوام (مع اتخاذ الحيطة اللازمة لعدم تلويث الطعام ؛ • يبعد الحيوانات الأليفة عن الأماكن المخصصة لتخزين أو تحضير الطعام.

آراء و اقتراحات للمدرب:

اذكر أمثلة عن الهوام الشائعات بناء على الهامة المنتشرة في المنطقة.
ناقش طرق استئصال الهوام من الأماكن المخصصة لتحضير الطعام وتخزينه.



الوصية الثانية : افصل بين الطعام النيئ والطعام الجاهز

لماذا؟	معلومات رئيسية
لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحوم والدواجن، والأسماك، وعصاراتها، قد تكون محتوية على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه، لذلك فالفصل بين الطعام النيئ والطعام الجاهز يقي من انتقال الجراثيم.	• افصل بين النيئ من اللحوم والدواجن والأسماك وبين الأطعمة الأخرى • استعمل لمناولة الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع) أو نظفها جيدا قبل إعادة استعمالها. • قم بتخزين الطعام في أوعية مغلقة تفاديا للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة.

معلومات إضافية

إن الفصل بين الأطعمة لا ينبغي أن يتم أثناء الطبخ فحسب، بل خلال جميع مراحل تحضير الطعام بما في ذلك عملية الذبح و التسوق و التخزين والنقل. لا ينبغي إراقة السوائل المستخدمة لنقع اللحم النيئ على اللحم بعد أن يطبخ ويصبح جاهزا للأكل.

كيف تفصل بين الطعام النيئ والطعام الجاهز ؟

- عند التسوق، افصل بين النيئ من اللحوم والدواجن والأسماك وبين الأغذية الأخرى.
- في الثلاجة، قم بتخزين النيئ من اللحوم والأسماك والدواجن بمعزل عن الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للوقاية من التلوث الانتقالي (contamination croisée).
- قم بتخزين الطعام في أوعية ذات غطاء تفاديا للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة أو الجاهزة.
- اغسل الصحون المستخدمة للطعام النيئ، واستخدم صحنًا نظيفًا للأطعمة المطبوخة.
- بعد الانتهاء من مناولة الأغذية النيئة (لحم، دجاج، سمك) قم بغسل الأواني المستعملة قبل إعادة استعمالها (مثل السكاكين و ألواح التقطيع).



الوصية الثالثة : اطبخ الطعام طبخا جيدا

لماذا؟	معلومات رئيسية
لأن الطبخ الجيد يقتل جميع الجراثيم الخطيرة تقريبا. وقد اتضح من الدراسات أن طهي الطعام حتى 70 درجة مئوية يمكن أن يساعد على ضمان سلامة تناوله. وتشمل قائمة الأطعمة التي تتطلب اهتماما خاصا اللحم المفروم، والمشويات الملفوفة (الكفتة، الكباب)، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تطهى كاملة.	• اطبخ الطعام جيدا، لاسيما اللحوم والدواجن والبيض والأسماك • عند طبخ اللحوم والدواجن، تأكد من أن لون عصاراتها لم يعد ورديا، والأفضل استخدام مقياس الحرارة (ترمو متر) • قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيدا قبل تناوله، واجعله يغلي للتأكد من وصوله إلى 70 درجة مئوية.

آراء للمدرب :

قم بشرح تقنية استعمال المحرار. في حالة عدم توفره، وضح كيفية الاستعانة باللون كمؤشر بالنسبة للحوم.

معلومات إضافية

عادة ما يكون الجزء الداخلي من قطعة لحم سليمة معقما. فأغلب البكتيريا تتركز في السطح الخارجي. ولذلك فإن أكل قطع من اللحم لم يطبخ الجزء الداخلي منها طبخا جيدا (اللحم المشوي) لا يشكل أي خطر في أغلب الأحيان. غير أن كلا من اللحم المفروم والمشويات الملفوفة يمكن أن يشتمل على بكتيريا في الجزءين الداخلي والخارجي معا.

يمكن للطبخ على نار منخفضة القضاء على الجراثيم في الأغذية. غير أن درجات الحرارة المنخفضة تستدعي تخصيص وقت أطول للطبخ.

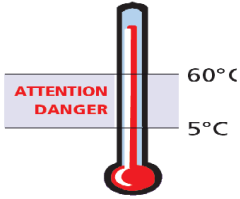
كيف تطبخ الطعام طبخا جيدا؟

ينبغي للطعام أن يصل إلى 70 درجة مئوية لضمان سلامته للأكل. ذلك أن درجة 70 مئوية تقضي حتى على التجمعات الكبيرة من الجراثيم خلال 30 ثانية. استخدم المحرار (ترمومتر) للتأكد من أن الطعام وصل إلى 70 درجة مئوية.

أما إذا لم يتوفر لديك محرار (ترمومتر) :

- اطبخ الدواجن حتى يصبح لون عصاراتها صافيا ولا يكون الجزء الداخلي منها ورديا،
- اطبخ البيض و الأسماك حتى درجة حرارة مرتفعة جدا.

اجعل الأطعمة المكونة من سوائل، مثل الحريرة والشربة، تصل درجة الغليان واتركها تغلي دقيقة واحدة على الأقل.



الوصية الرابعة : حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مناسبة

لماذا؟	كيف تطبخ الطعام طبخا جيدا ؟
لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة. وابقاء درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يبطأ نمو الجراثيم أو يوقفه تماما.	• لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين. • ضع في الثلاجة فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد ويستحسن حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية. • لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة (48 ساعة على الأكثر) • لإزالة تجميد الطعام المجمد، ضعه داخل الثلاجة ولا تتركه في درجة حرارة الغرفة . • حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 درجة مئوية) حتى موعد تقديمه

معلومات إضافية

لا تتكاثر الجراثيم في درجة حرارة شديدة الارتفاع أو شديدة الانخفاض، ولا يقضي تبريد الطعام أو تجميده على الجراثيم وإنما يحد من نموها. تتكاثر الجراثيم عادة بشكل أسرع كلما ارتفعت درجة الحرارة. بيد أن أغلبها يتوقف عن التكاثر عندما تصل الحرارة إلى 50 درجة مئوية.

ماهي درجات الحرارة المناسبة للطعام؟

تمتد منطقة الخطر بين 5 درجات و 60 درجة مئوية، حيث تتكاثر الجراثيم بسرعة فائقة. يبطئ التبريد تكاثر الجراثيم. غير أن هذه الأخيرة يمكن أن تنمو حتى عند تخزين الطعام في الثلاجة أو جهاز التجميد.

معلومات إضافية

يمكن تبريد ما تبقى من الطعام بسرعة من خلال : وضعه في أطباق مفتوحة، أو تقسيم قطع اللحم الكبيرة إلى قطع صغيرة، أو وضع الطعام في وعاء بارد ونظيف. ضع علامة على بقايا الطعام للتعرف على مدة تخزينه.

كيف تحافظ على الطعام في درجة حرارة مناسبة للطعام؟

عجل بتبريد بقايا الطعام وتخزينها. قم بتحضير كميات صغيرة من الطعام تفاديا لكثرة البقايا. لا ينبغي تخزين البقايا من الطعام في الثلاجة أكثر من 48 ساعة ولا إعادة تسخينها أكثر من مرة واحدة. عملية إزالة تجميد الطعام المجمد يجب أن تتم داخل الثلاجة.



الوصية الخامسة : استعمال المياه النقية، المعالجة والمواد الطرية السليمة

لماذا؟	معلومات رئيسية
لأن المواد الأولية، بما فيها الماء والثلج، قد تكون ملوثة بجراثيم وكيماويات خطيرة. وقد تتكون بعض الكيماويات السامة في الأطعمة التالفة والمتعفنة. تعتبر الفواكه والخضار الطازجة مصدرا مهما من مصادر الجراثيم والملوثات الكيماوية خصوصا التي تستعمل في الزراعة. ولذلك من الضروري غسل جميع الفواكه والخضار جيدا بماء نقي ومعالج قبل أكلها.	• اختر مواد غذائية طرية وسليمة • استعمل المياه الصالحة للشرب لإعداد الأطعمة (ماء الصنبور) أو عالجها لتصبح صالحة للشرب • اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل الحليب المبستر. • اغسل الفواكه والخضار جيدا بماء جافيل (نصف ملعقة صغيرة من ماء جافيل 12 درجة لكل 5 لترات من الماء) • بالغ في غسل الخضار التي ستؤكل نيئة مثل الخس، الخيار، الجزر، الطماطم...

اقتراحات للمدرب :
تحدث عن طرق معالجة الماء ليصبح صالحا للشرب
تحدث عن كيفية اختيار المواد السليمة (طرق معرفة الجيد من اللحم و الدجاج و السمك و البيض و الخضار و الفواكه)
تحدث عن أهمية قراءة و فهم ملصقات العلبات
تحدث عن الطرق المتاحة لحماية المواد الغذائية من التلف.

لماذا؟	كيف تنتقي المواد الطرية السليمة؟
يمكن للبكتيريا أن تنمو في المواد الغذائية المعلبة التي لم تحضر بشكل سليم. ويمكنها أيضا التكاثر في الأجزاء التالفة أو المهشمة من الفواكه والخضر.	عند شراء المواد الغذائية أو استعمالها : • اختر الطرية والسليمة منها ؛ • تجنب الطعام التالف أو المتعفن ؛ • اختر الأطعمة المعالجة صناعيا لأنها مأمونة مثل الحليب المبستر ؛ • لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته، • انتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية المبين على علب المواد الغذائية وارم العلب المهشمة أو المنتفخة أو المؤكسدة أو التي انتهى تاريخ صلاحيتها، • اقطع الأجزاء التالفة أو المهشمة من الفواكه أو الخضر، اختر من الأطعمة الجاهزة أو المطبوخة أو المحدودة الصلاحية ما هو مخزن بشكل سليم (إما أن تكون ساخنة 60 درجة فما فوق أو باردة 5 درجات فما تحت)

معلومات هامة

1 - ما هو التسمم الغذائي ؟ وما مدى خطورته ؟

إن الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي تنتقل عن طريق الغذاء، ويمكن أن تنمو وتتكاثر فيه، أو أن تفرز فيه بعض السموم، والجدير بالذكر أن الأغذية الملوثة بهذه الجراثيم لا تظهر بالعين المجردة على أنها ملوثة، بمعنى أن هذه الجراثيم لا تسبب تغييرات في المظهر الخارجي للغذاء، إذ لا تتغير رائحتها ولا لونها ولا طعمها، فيتناولها الإنسان على أنها أغذية سليمة ونظيفة فيصاب بوعكة صحية تجعله طريح الفراش لعدة أيام يعاني من الصداع والإسهال والقيء، بالإضافة إلى أن بعضا من هذه الجراثيم يمكن أن تسبب سمومها شللا كاملا للإنسان وخاصة في العضلات اللاإرادية مثل عضلة القلب والرئتين وما شابه ذلك، فتؤدي الإصابة بها إلى شلل يؤدي إلى الوفاة لا سمح الله، والجدير بالذكر أيضا أن حالة الإسهال والقيء التي يشعر بها المريض ما هي إلا وسيلة يستخدمها الجسم للتخلص من مسببات التسمم قبل وصولها لمجرى الدم، حيث أن وصول مسببات التسمم إلى الدورة الدموية يؤدي إلى مشاكل صحية أكبر.

2 - مدى سرعة فساد الأغذية

لقد قسم المختصون الأغذية إلى ثلاثة أنواع حسب سرعة تلوثها وفسادها :

أ - أغذية سريعة الفساد : وتشمل معظم أغذيتنا اليومية وخاصة تلك التي تتميز باحتوائها على نسبة

عالية من الرطوبة وتركيز عالي من البروتين مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب وما يصنع من هذه الأغذية، ويفضل أن تحفظ هذه الأغذية في المجمد إذا كانت ستخزن لعدة شهور، أما إذا حفظت في الثلاجة فإنه يفضل استهلاكها خلال أيام قليلة، ولا يجب تركها في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.

ب - أغذية متوسطة الفساد : وهي تشمل أنواعا مختلفة من الفواكه والخضر التي يمكن أن تحفظ لعدة أسابيع أو بضعة شهور عند تخزينها في درجة حرارة مناسبة مثل البطاطس ولب المكسرات وما شابه ذلك.

ج - أغذية بطيئة الفساد : وهي ذات محتوى رطوبة منخفض جدا مثل الحبوب والبقول والمكسرات والسكر والدقيق، وهذه يمكن حفظها لمدة زمنية طويلة نسبيا تتراوح من عدة أشهر إلى عدة سنوات شريطة أن تحفظ في مخازن جيدة التهوية خالية من الرطوبة وبمبنى عن الحشرات والقوارض، فقد تبين أن هذه الأغذية لا تفسد إلا إذا تم تخزينها بطريقة سيئة.

3 - الأغذية المفضلة للجراثيم :

وتشمل كل أنواع :

- * اللحوم والدواجن والأسماك والقواقع المحار والأصداف البحرية ؛
- * منتجات اللحوم والأسماك والدواجن مثل الهامبرجر ؛
- * البيض ومنتجاته وما يصنع منه المايونيز والكعك وما شابه ذلك ؛
- * الحليب ومنتجاته وخاصة الكريمة والقشدة ويشمل ذلك الثلجات وبعض الحلويات (الباتيسري) نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من السكر والحليب خصوصا وأنها تؤكل باردة من غير طبخ ؛

- * الخضروات والفواكه الطازجة ؛
- * الأغذية المطبوخ وخاصة إذا تركت لفترة طويلة في درجة حرارة الغرفة.

4 - الأغذية غير المفضلة للجراثيم :

وتشمل كل أنواع :

- * الأغذية المالحة مثل اللحوم والأسماك المملحة ؛
- * الأغذية الحمضية كالمخللات والفواكه والخضراوات الحمضية كصلصة الطماطم وعصائر البرتقال والليمون وما شابه ذلك ؛
- * الأغذية السكرية مثل المربي والعسل ؛
- * الأغذية الدسمة كالدهون والزيوت والزبدة ؛
- * الأغذية المجففة مثل البسكويت الجاف والحليب المجفف والتمور وبعض الفواكه الأخرى ؛
- * المعلبات وخاصة إذا كانت سليمة من الخارج وغير منتفخة أو لا يظهر عليها أي اعوجاج أو صدأ.

استمارات التقييم

تقيم هذه الاستمارة السمات الديمغرافية للفئات المستهدفة ومدى ملاءمة عملية التكيف وفشل أو نجاح الدورة التدريبية في تحقيق مرمها.

السمات الديمغرافية للفئة المستهدفة

6- هل هناك عادات ثقافية تشكل خطرا على السلامة الغذائية؟

☐ نعم ☐ لا

إذا كانت الإجابة «نعم» يرجى ذكر هذه العادات

7- ماهي الإمكانيات المتاحة للمشاريكن؟ (ضع علامة في جميع الخانات وأضف الموارد الأخرى غير الواردة في القائمة)

☐ مياه مأمونة ☐ مقياس الحرارة (ترمومتر)

☐ مياه جارية ☐ فرن

☐ ثلاجة ☐ تدبير الصرف الصحي

☐ كهرباء ☐ تدبير النفايات المنزلية

1- ماهي الفئة المستهدفة؟

2- ماهو معدل أعمار الفئة المستهدفة؟

3- ماهو المستوى التعليمي العام للفئة المستهدفة؟

☐ بدون تعليم ☐ تعليم محدود ☐ تعليم عال

4- ماهو معدل إلمام الفئة المستهدفة بالقراءة والكتابة؟

☐ غير ملمة بالقراءة ☐ إلمام محدود بالقراءة ☐ ملمة بالقراءة

5- ماهو الوسط الذي تعيش فيه الفئة المستهدفة؟

☐ قروي ☐ حضري

المواقف

ب- ينبغي دائما طبخ الحساء والشربة إلى درجة الغليان لضمان مأمونية الغذاء. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق	الوصية 1 - حافظ على نظافتك أ- غسل اليدين مرارا وتكرارا أثناء إعداد الطعام ليس مضيعة للوقت. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق ب- الحفاظ على نظافة السطوح في المطبخ يحد من مخاطر الإصابة بالمرض. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق
الوصية 4 - حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة أ- إزالة تجميد الطعام المجمد في مكان بارد أضمن لمأمونيته ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق ب- أعتقد أن إبقاء الطعام المطبوخ خارج الثلاجة أكثر من ساعتين أمر غير مأموت. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق	الوصية 2 - افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ أ- يساعد الفصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ على الوقاية من المرض ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق ب- يستحق استخدام سكاكين وألواح تقطيع مختلفة للأطعمة النيئة والمطبوخة بذل جهود إضافية. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق
الوصية 5 - استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة أ- من المهم تفحص طراوة الأطعمة وسلامتها ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق ب- أعتقد أن من المهم رمي الأطعمة التي انتهى تاريخ صلاحيتها. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق	الوصية 3 - اطيخ الطعام طبخا جيدا أ- تعتبر مقاييس حرارة اللحم (ترموتر) مفيدة للتأكد من أن الطعام مطبوخ طبخا جيدا. ☐ موافق ☐ غير متأكد ☐ غير موافق

السلوكيات المبلغ عنها

الوصية 1 - حافظ على نظافتك

أ- أغسل يدي قبل إعداد الطعام وأثناءه.

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

ب- أنظف السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام قبل إعادة استعمالها لأطعمة أخرى.

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

الوصية 2 - افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

أ- أستخدم معدات ولوحات تقطيع منفصل عند إعداد الطعام النيء والطعام المطبوخ.

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

ب- يافصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ أثناء التخزين.

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

الوصية 3 - اطيخ الطعام طبخا جيدا

أ- أتيقن من أن اللحوم مطبوخة طبخا جيدا بالتأكد من أن اللحوم طبخا جيدا بالتأكد من أن عصاراتها صافية أو باستخدام مقياس الحرارة (ترمومتر).

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

ب- أعيد تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيدا.

☐ دائما ☐ في أغلب الأحيان ☐ أحيانا ☐ نادرا ☐ أبدا

[illegible]

