

# سلامة الغذاء



## حافظ على نظافتك



وذلك من خلال الحرص على غسل يديك قبل تناول الطعام، وبعد الخروج من المراحيض، والإهتمام بنظافة جميع السطوح المستخدمة لإعداد الطعام، والتحقق من حماية الطعام والمطبخ من الحشرات والجراثيم.

لماذا؟ .....

على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض، إلا أن هناك بعض الجراثيم الخطيرة التي قد تنتشر على نطاق واسع في التربة والماء وأجسام الحيوانات والإنسان. وتكون هذه الجراثيم ملتصقة بالأيدي والمماسح والأواني وخصوصاً أدوات التقطيع، ويمكن أن تؤدي أدنى ملامسة إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.

## إطبخ الطعام طبخاً جيداً



إطبخ الطعام جيداً، لا سيما اللحوم والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية. تأكد من غلي الحساء والشوربة وما شابهها ووصولها إلى درجة ٧٠ مئوية. تأكد من إختفاء اللون الوردي من عصارات اللحوم والدواجن، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ثرمومتر).  
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.

لماذا؟ .....

لأن الطبخ الجيد يقتل جميع الجراثيم الخطيرة تقريباً، فقد إتضح من الدراسات أن طهي الطعام حتى درجة ٧٠ مئوية يمكن أن يساعد على ضمان سلامة تناوله وتشمل قائمة الأطعمة التي تتطلب إهتماماً خاصةً اللحم المفروم، والمشويات المملوطة، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تطهى كاملة.

## حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة



احرص على وضع جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للتلف في الثلاجة، ولا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين، ومن المهم الحفاظ على سخونة الطعام المطبوخ في درجة ٦٠ مئوية قبل تقديمه، مع عدم تخزينه لمدة طويلة حتى في الثلاجة.

لماذا؟ .....

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة، وبإبقاء درجة حرارة الطعام تحت ٥ أو فوق ٦٠ درجة مئوية يتباطأ نمو الجراثيم أو يتوقف تماماً.



## إفصل بين الطعام النيء والمطبوخ

-إفصل بين النيء من اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية، وبين الأطعمة الأخرى.  
-إستعمل لتداول الأطعمة النيئة معبات وأواني وأدوات منفصلة.  
- قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة.

لماذا؟.....

لإحتمال إحتواء الأطعمة النيئة لا سيما اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية  
وعصارتها على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد  
الطعام وتخزينه.

## تذكر دائماً .. غسل اليدين ..

- بعد الخروج من دورة المياه.
- قبل تناول الطعام.
- قبل البدء في إعداد الطعام.
- بعد الإنتهاء من أعمال النظافة.

## كيف تغسل يديك ؟



ضع الصابون على راحة يديك.



بلل يديك بماء الحنفية



إزالة أية مجوهرات



جفف يديك بالمناديل.



قم بغسل الرغوة من اليدين.



إدعك يديك للحصول على الرغوة.

مع تحيات  
الهيئة العامة لحماية المستهلك

٨٠٠٧٧٩٩٧ - ٨٠٠٧٩٠٠٩

[www.pacp.gov.om](http://www.pacp.gov.om)



pacpomani



@pacp\_oman



pacp oman

المرجع

[www.alriyadh.gov.sa](http://www.alriyadh.gov.sa)



## استعمل المياه والمواد المأمونة

استعمل المياه الصالحة للشرب، مع الحرص على إختيار الأطعمة التي عولجت  
لكي تكون مأمونة مثل الحليب المبستر، وتأكد من غسل الخضروات والفاكهة  
جيدا قبل أكلها، واحذر من إستخدام الطعام بعد إنتهاء صلاحيته.

لماذا؟.....

لأن المواد الخام بما فيها الماء والتلج قد تكون ملوثة بجراثيم وكيمائيات  
خطرة، وقد تكون سامة في الأطعمة التالفة والمتعفنة، ويمكن التقليل من  
إحتمال التعرض للخطر بالتأكد من حسن إختيار المواد النيئة وبتأخذ بعض التدابير  
البسيطة مثل الغسيل الجيد والتقشير.