

# القواعد الأربعة التي تضمن لنا سلامة المواد الغذائية

التنظيف

الفصل

الطبخ

التبريد



بمساهمة:

- Departament de Salut
- Agència Catalana del Consum

بمشاركة:

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i mestresses de casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Promotora de l'Orientació del Consum de la gent gran (PROGRAM)

من اجل معلومات مفصلة:

acsa@gencat.cat

السلامة الغذائية  
نصائح للمستهلكين

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
902 111 444

مصلحة الصحة ترد خلال 24 ساعة

## القواعد الأربعة التي تضمن سلامة المواد الغذائية

من اجل الوقاية من الامراض الناتجة عن طريق التسمم بواسطة المواد الغذائية، يجب احترام قواعد النظافة عند تحضير الأطعمة و كذلك عند حفظها. هذه القواعد هي التي تساعد علي ضمان صحة الأطعمة.

إن الامراض الناتجة عن طريق التسمم بواسطة المواد الغذائية هي عبارة عن امراض تظهر بأعراض تخص الجهاز الهضمي، و تتمثل هذه الاعراض في القيء و الإسهالات التي تصيبنا عندما نتناول مواد غذائية ملوثة بالكائنات المجهرية، كالمونلة مثلا. ان العلاقة بين بعض التصرفات الخاطئة و المحددة ، و هذه الامراض، معروفة جيدا. لذا يجب علينا احترام القواعد الاساسية الاربعة التالية:

تنظيف و

فصل و

طبخ و

تبريد

هي القواعد التي تساعد علي تفادي الامراض الناتجة عن طريق التسمم بواسطة المواد الغذائية

## التنظيف

- اغسلوا ايديكم قبل الشروع في تحضير الطعام و كذلك بعد استعمال المواد الغذائية الغير مطبوخة.

- يجب غسل اليدين خلال تحضير الغذاء، كلما لمستم الزبالة و الاقمطة و النقود، إلخ.

- اغسلوا ايديكم بعد الذهاب إلى المراض و بعد العطس و بعد السعال و التمخط و كذلك بعد لمس الحيوانات الأليفة.

- نظفوا المساحات الأفقية بالمطبخ و كذلك ادوات الطبخ قبل و بعد استعمالها، خاصة عند استعمالها لطبخ اللحم و السمك و البيض و الدجاج، إلخ.

- احموا المواد الغذائية و المطبخ من الحشرات و من الحيوانات الأليفة.

- اغسلوا الفواكه و البقول، بالأخص عند تناولها و هي غير مطبوخة

### لماذا؟

- يوجد في الأرض و عند الإنسان و الحيوانات بعض البكتيريا الخطيرة التي تسبب امراضا تنقل عبر المواد الغذائية.

- يمكن لنا نقل تلك البكتيريا بواسطة ايدينا و كذلك بواسطة المناديل و ادوات الطبخ، و يسبب ذلك تلوث المواد الغذائية.



## الفصل

- يجب دائما فصل المواد الغذائية الغير مطبوخة عن المواد الغذائية المطبوخة و عن التي لا تحتاج إلي الطبخ و كذلك عن التي تم تنظيفها.

- يجب استعمال أواني متعددة و مختلفة (كالفرشاة و السكاكين و الصحون، إلخ) عند لمس تلك المواد الغذائية.

- احتفظوا بالمواد الغذائية الغير مطبوخة و المواد الغذائية المطبوخة في امكان مختلفة داخل الثلاجة. احتفظوا بها في اواني مغلقة من اجل تفادي تلويث بعضها البعض.

### لماذا؟

- يمكن ان تحتوى المواد الغذائية الغير مطبوخة علي البكتيريا التي يمكن ان تسبب تلوث المواد الغذائية المطبوخة او الاخرى التي لا تحتاج إلي الطبخ، و التي تم تنظيفها.

## الطبخ

- اطبخوا جيدا المواد الغذائية، خاصة اللحوم و الدجاج و البيض و الأسماك.

- يجب ان لا تقل درجة حرارة داخل المواد الغذائية التي يتم طبخها، التي تحتوى علي بيض، أقل من 75 درجة مئوية. اقلو البيض جيدا.

- يجب ان تصل درجة الحرارة الداخلية لقطع اللحم و الدجاج، علي الأقل إلي 75 درجة مئوية. تأكدوا من ان لون المرقة فاتح غير محمر.

- يجب تسخين الطعام جيدا قبل الشروع في اكله. يعتبر الغذاء ساخنًا و مناسب للاكل إذا لزم تركه فترة من الزمن لكي يبرد قبل الشروع في اكله.



## 3

## 2

### لماذا؟

- الطهي يقضي علي البكتيريا الخطيرة التي يمكن لها ان توجد بالأطعمة. إذا تم تسخين الطعام حتي درجة حرارة مناسبة، فسوف يتم القضاء علي البكتيريا.

- التسخين إلي درجة حرارة مناسبة يقضي علي البكتيريا التي يمكن لها التطور داخل الطعام خلال حفظه.

## التبريد

- يجب تحضير الطعام فورًا قبل تناوله، و عندما لا يمكن القيام بذلك، فيجب الحفاظ عليه داخل الثلاجة.

- ضعوا فورًا في الثلاجة الأطعمة المطبوخة. لا يمكن تركها في درجة المحيط أكثر من ساعتين. يجب توزيع الطعام في اواني صغيرة لتسهيل عملية تبريدها.

- دعوا الجليد يزيل عن الأغذية داخل الثلاجة، او داخل الميكروويف فورًا قبل الشروع في تحضيرها. لا تدعوا جليد الأطعمة المجمدة يذوب في درجة المحيط.

### لماذا؟

- بعض البكتيريا تتضاعف بسرعة إذا احتفظنا بالطعام في درجة المحيط.

- يبطن أو يوقف تضاعف البكتيريا إذا قلت درجة الحرارة عن 5 درجة مئوية او زادت عن 65 درجة مئوية.



## 4