

تحضير والتعامل مع الطعام الصحي

Human
Services



Peoplefirst

للحصول على المزيد من المعلومات

هناك منشورات أخرى عن هذا الموضوع متوفرة لدى دائرة الخدمات الإنسانية وتشمل:

- الصحة الشخصية للعاملين في الطعام
- الخزن والعرض الآمن للطعام
- تسمم الطعام- وكيف تمنعه

للمزيد من المعلومات المفصلة هناك مراجع صادرة عن سلامة الطعام فيكتوريا.

يمكنك الحصول عليها من مجلسك المحلي أو من سلامة الطعام فيكتوريا. كما يمكن

لمجلسك المحلي أو دائرة الصحة أن يخبرك عن دورات التدريب المتوفرة للمتعاملين بالطعام.

Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

www.foodsafety.vic.gov.au

سلامة الطعام فيكتوريا هو برنامج ضمن قسم الصحة العامة في دائرة الخدمات الإنسانية وهو المسؤول عن نشر ومراقبة ممارسات الطعام الآمن في جميع مصالح الطعام في فيكتوريا.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,
Victorian Government Department of Human Services,
April 2001.

عند تذييب الطعام من الثلج، ضعه في الرف السفلي من الثلاجة للتأكد بأنه سيبقى بارداً خلال الإذابة، ولا يلوث الأطعمة الأخرى. يمكنك استخدام فرن المايكروويف لإذابة ثلج الطعام، ولكن يجب أن يطبخ الطعام مباشرة بعد ذلك.

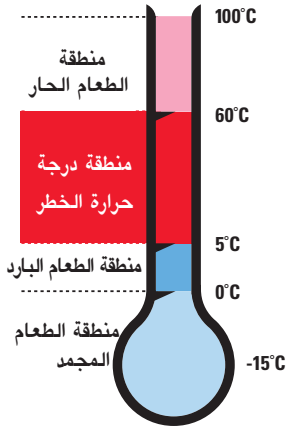
يجب تذييب الطعام جيداً قبل طبخه، للتأكد من طبخه بشكل كامل. وإذا كان عليك طبخ الطعام الذي ما زال متجمداً، خذ العناية الزائدة للتأكد من طبخه بالكامل، وبأن درجة حرارته تصل إلى ٧٠ درجة مئوية.

تغليف وتقديم الطعام الجاهز

يجب أن تخزن الطعام في مادة نظيفة، غير سامة، وقوية بما يكفي لذلك. احتفظ بمواد التغليف بعيداً عن منطقة تحضير الطعام حتى لا يتلوث.

خزن أوعية الطعام غير المستعملة رأساً على عقب حتى لا يدخلها التراب والوسخ. اغسل وعقم الأوعية قبل استخدامها. لا تعيد استعمال الأوعية المخصصة للإستعمال لمرة واحدة.

عند تقديم الطعام، تأكد بأن السكاكين والأطباق نظيفة وغير مكسرة.



طبخ وتسخين الطعام

تكون درجة الحرارة ما بين 60°C و 70°C ما تسمى بمنطقة درجة حرارة الخطر. وهذه درجة مئوية. وهذه حرارة الخطر.

من المهم جدا أن لا تبقى الطعام في منطقة درجة حرارة الخطر لأكثر من الضروري. وتأكد بأن جميع الطعام، وخاصة اللحم، الدواجن، البيض ومنتجات الألبان، قد طبخت حتى درجة حرارة 70°C درجة مئوية. وهذا سيقتل معظم البكتيريا.

تبريد الطعام

الطعام الذي أخرج من الفرن للتو لا يجب أن يترك لأكثر من ساعة. وعندما يبرد، يجب أن يوضع الطعام في الثلاجة.

الكميات الكبيرة من الطعام تبرد أسرع إذا وضعتها في صواني غير عميقة (لا تزيد عن عمق 10 سنتيمتر) أو تقسمها إلى قطع صغيرة.

تجميد وتذويب الطعام

يجب أن لا تعيد تجميد ما قد أذيب من طعام. عند إذابة الطعام المجمد، تبدأ البكتيريا بالتضاعف به. وإذا ما أعيد تجميده فإن البكتيريا لا تموت وتبقى هناك عند تذويب الطعام مرة أخرى.

تحضير الطعام

عندما تحضر كلا من الطعام النيء والطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل، يجب أن لا تستعمل السكاكين ذاتها، لوح التقطيع أو المعدات الأخرى لكلا النوعين من الطعام. وإذا لم يكن بالإمكان استخدام معدات مختلفة، يجب أن تغسل جيدا المعدات بماء صابوني ساخن. اشطف جيدا جميع الفواكه والخضار بماء نظيف لكي تزيل الأتربة، البكتيريا، الحشرات والكيماويات.

التعامل بالطعام

كل شخص يوجد في جسمه بكتيريا. حتى الأشخاص الأصحاء يمكن أن ينقلوا البكتيريا إلى الطعام بلمسه بيديهم. وإذا كان لا بد من لمس الطعام، تأكد من غسل يديك جيدا أولا.

يمكن التعامل بأمان مع الطعام النيء والذي سيطبخ باليد المجردة. ولكن للتعامل مع الطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل، استعمل الملقط، ملعقة أو ملعقة منبسطة، أو البس في يديك قفازات نظيفة للإستعمال مرة واحدة.

القفازات

إذا كنت تستعمل قفازات، تم بتغييرها علي الأقل مرة كل ساعة. استعمل فقط القفازات التي تستخدم لمرة واحدة.

غير القفازات:

- عندما تتلوث
 - عندما تتمزق
 - عند التحويل ما بين الطعام غير الناضج والجاهز للأكل
 - عند تغيير الوظائف
- استعمل دائما قفازات جديدة. اغسل يديك دائما قبل لبس القفازات

يعتبر تسمم الطعام مشكلة صحية خطيرة. وكشخص يعمل في الطعام- إذا ما كنت مساعدا في المطبخ، عامل معالجة الطعام، مساعد بقال أو مساعد في عمل السندوتش- فإن عليك مسؤولية هامة في معاملة سلامة الطعام.

بتخزين، عرض ومعالجة الطعام بأمان فإنك:

- تحمي الآخرين من الإصابة بالمرض
- تحمي وظيفتك.
- تحمي سمعتك في صناعة الطعام.
- تحمي مصلحتك التجارية.

تداخل التلوث

الطعام النيء يحتوي على البكتيريا، بما فيها البكتيريا التي تسبب تسمم الطعام. إذا طبخ الطعام النيء بالكامل، لأكثر من 60 درجة مئوية، سوف تقتل معظم هذه البكتيريا.

إذا ما حدث تداخل ما بين الطعام الذي طبخ وأصبح جاهزا للأكل والطعام النيء، يمكن عندئذ للبكتيريا أن تلوث الطعام المطبوخ. وهذا ما يسمى بالتلوث التداخلي.

ولهذا السبب، فإنه من المهم جدا أن تبقى الطعام النيء بعيدا عن الطعام المطبوخ والطعام الجاهز للأكل. جدا

حالة تسمم طعام واحدة يمكن أن تغلق مصلحتك التجارية