

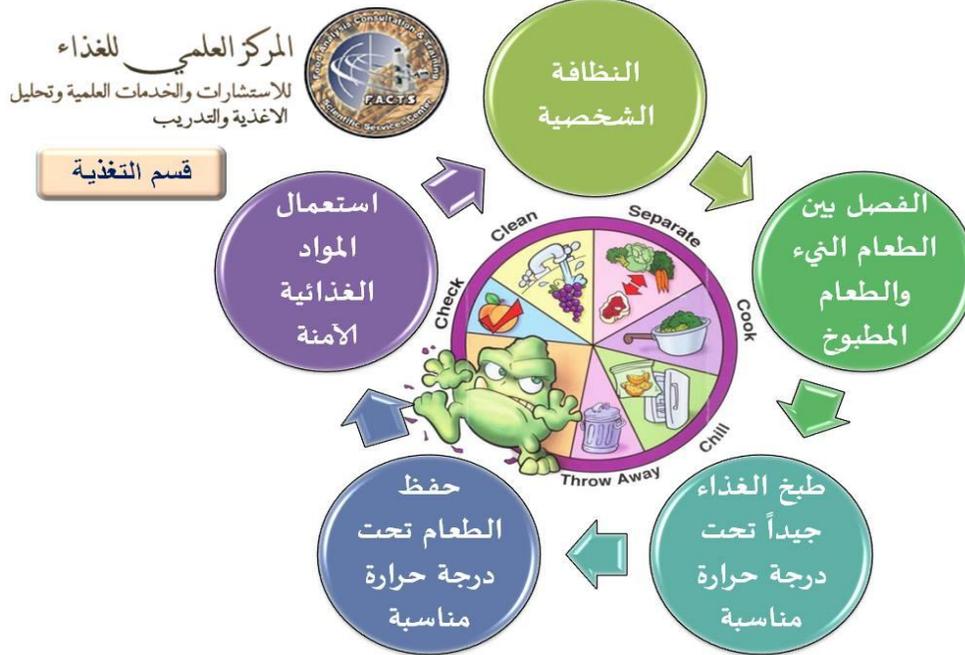
7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

تحت إشراف: غسانة دويك، غسانة دويك، غسانة دويك، غسانة دويك
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهم الجميع



القواعد الخمس الأساسية لتحضير غذاء صحي وآمن



إعداد :-

م / وليد الأشوح

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

تحت إشراف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

سلامة الأغذية، مسألة تهم الجميع



تعريف بالتنوع البيولوجي

هو التنوع العريض للنباتات، والحيوانات والكائنات الدقيقة والميكروبات والاختلافات الجينية داخل كل نوع - على سبيل المثال، بين مجموعات متنوعة من المحاصيل وسلالات الماشية. الكروموسومات، والجينات، والحمض النووي و تنوع الأنظمة الإيكولوجية مثل تلك الأنظمة الموجودة في الصحارى والغابات والأراضي الرطبة والجبال والبحيرات والأنهار و المسطحات الزراعية. وفي كل نظام إيكولوجي، تُكوّن المخلوقات الحية، بما فيهم البشر، مجتمعاً يخصصها، حيث يتفاعلون فيما بينهم كما يتفاعلون مع ما يحيط بهم من الهواء والماء والتربة حيث يوفر التنوع البيولوجي عدداً كبيراً من السلع والخدمات التي تمدنا بأسباب المعيشة في حياتنا.

التنوع البيولوجي طبقاً لإعلان شرم الشيخ COP14

البنية التحتية الأساسية التي تدعم جميع أشكال الحياة على الأرض و هي ضرورية ليس فقط لتوفير الخدمات الأيكولوجية (23 خدمه) و لكن لتعزيز النمو الإقتصادي (125 تريليون دولار / سنه) و الدفع بعجلة التنمية المستدامة .

إتفاقية التنوع البيولوجي

وافق زعماء العالم في قمة الارض في RIO عام 1992 إتفاقية التنوع البيولوجي

اهداف الإتفاقية

وهي المحافظة على التنوع البيولوجي والاستخدام المستديم لمكوناته والتقاسم العادل والمنصف للمنافع الناجمة عن استخدام الموارد الجينية.

الموارد البيولوجية

هي التي تمدنا بالمأكل والملبس، وبالمسكن والدواء والغذاء الروحي والتناقص الحالي في التنوع البيولوجي ناجم في معظمه عن النشاط الانساني ويمثل تهديدا خطيرا للتنمية البشرية وتشكل الموارد البيولوجية أحد الأصول الرأسمالية التي تحمل إمكانات هائلة قادرة على إدراج فوائد مستدامة. ويلزم اتخاذ اجراءات عاجلة وحاسمة لحفظ وصيانة الجينات والنواع والنظم الايكولوجية، بغية إدارة الموارد البيولوجية واستخدامها على نحو مستدام

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

#يوم_البيئة_العالمي
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهمّ الجميع



أسباب فقدان التنوع البيولوجي

التعدي علي الموارد الطبيعية و التلوث بجميع انواعه و الاضائة الاصطناعية و الاحتباس الحراري و إرتفاع درجة حرارة سطح البحر و الجو و الصيد الجائر و الاتجار غير المشروع و القمامه البحريه و التعدي علي الشواطئ



٣ / ٨

الطعام المُنتج للاستخدام
البشري يُفقد أو يُهدر

هذا يُعد إهداراً لمواردنا
ويزيد من الغازات المسببة
للاحتباس الحراري بلا طائل

دعونا نستهلك بحرص!

يوم البيئة العالمي

#يوم_البيئة_العالمي

#WED2015

منظمة
الاغذية والزراعة
للأمم المتحدة



7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذو انا. فملاسة فو انا. فملاسة فو انا. فملاسة فو انا.
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



موضوع اليوم العالمي لسلامة الأغذية الاول لعام 2019 هو **سلامة الأغذية شاغلنا جميعاً**. فسلامة الأغذية تساهم في الأمن الغذائي وفي صحة الإنسان والازدهار الاقتصادي والزراعة والوصول إلى الأسواق والسياحة والتنمية المستدامة حيث كلفت الأمم المتحدة وكالتين من وكالاتها المتخصصة، وهما منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية، لقيادة الجهود المبذولة لتعزيز سلامة الأغذية في جميع أنحاء العالم.

دليل الفاو ومنظمة الصحة العالمية كيف يمكن للجميع المشاركة. يتضمن الدليل خمس خطوات لإحداث فرق مستدام في مسألة سلامة الأغذية:

1. **اضمن سلامتها.** يجب على الحكومات ضمان الطعام الآمن والمغذي للجميع.
2. **ازرعها بشكل آمن.** يحتاج منتجو الزراعة والغذاء إلى اتباع ممارسات جيدة.
3. **احتفظ بها آمنة.** يجب على شركات الأغذية التأكد من نقل الأغذية وتخزينها وإعدادها بأمان.
4. **تحقق من أنها آمنة.** يحتاج المستهلكون إلى الحصول إلى معلومات واضحة وموثوقة في الوقت المناسب حول المخاطر الغذائية والمخاطر الصحية المرتبطة بخياراتهم الغذائية.
5. **اعمل كفريق واحد.** على الحكومات والهيئات الاقتصادية الإقليمية ووكالات الأمم المتحدة ووكالات التنمية والمنظمات التجارية ومجموعات المستهلكين والمنتجين والمؤسسات الأكاديمية والبحثية العمل معاً في قضايا سلامة الأغذية.

حقائق حول سلامة الأغذية

- ✚ يصاب ما يقدر بنحو 600 مليون شخص - أي ما يقرب من 1 من كل 10 أشخاص في العالم - بأمراض بعد تناول طعام ملوث، ويموت 420,000 كل عام.
- ✚ الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات يتحملون 40٪ من عبء الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية، حيث يتوفى 125,000 طفل كل عام.
- ✚ تبلغ قيمة التجارة في الغذاء 1.6 تريليون دولار أمريكي، أي حوالي 10٪ من إجمالي التجارة السنوية على مستوى العالم.

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

تحت إشراف منظمة الأغذية والزراعة - الفاو
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



- تشير التقديرات الأخيرة إلى أن الغذاء غير الآمن يكلف الدول ذات الدخل المنخفض والمتوسط حوالي 95 مليار دولار أمريكي على شكل خسارة إنتاجية كل عام.
- يؤدي نقص التغذية إلى حدوث 5 ملايين حالة وفاة بين الأطفال دون سن الخامسة كل عام في البلدان النامية. (المصدر: سبب الوفيات بين الأطفال دون سن الخامسة، يونيسف، 2006)
- يعاني طفل واحد من بين كل أربعة أطفال - حوالي 146 مليون - من نقص الوزن. (المصدر: وضع الأطفال في العالم 2007، يونيسف)
- يعيش أكثر من 70% من الأطفال ممن يعانون نقص الوزن (في سن الخامسة أو أقل) في 10 بلدان فقط، حيث يوجد أكثر من 50% منهم في منطقة جنوب آسيا وحدها. (المصدر: التقدم من أجل الأطفال 2006، يونيسف)
- يموت نحو 10.9 مليون طفل دون سن الخامسة سنوياً في البلدان النامية، وتتسبب الأمراض المرتبطة بسوء التغذية والجوع في 60% من هذه الوفيات. المصدر: وضع الأطفال في العالم 2007، يونيسف
- نقص الحديد هو أكثر أشكال سوء التغذية انتشاراً في جميع أنحاء العالم، حيث يؤثر على ما يقدر بـ ملياري شخص. القضاء على نقص الحديد يمكن أن يحسن مستويات الإنتاج الوطنية بمقدار 20%. (المصدر: منظمة الصحة العالمية، قاعدة بيانات منظمة الصحة العالمية بشأن الأنيميا.)
- نقص اليود هو أكبر سبب للتخلف العقلي واعتلال المخ، ويؤثر على 1.9 مليار شخص في جميع أنحاء العالم. ويمكن بسهولة الوقاية من ذلك عن طريق إضافة اليود إلى الملح. المصدر: التقرير الخامس لحالة التغذية في العالم، لجنة الأمم المتحدة الدائمة للتغذية 2005
- هناك نحو 842 مليون شخص ليس لديهم ما يكفي من الطعام ليأكلوه، ويعيش نحو 98 بالمائة منهم في البلدان النامية.
- منطقة جنوب آسيا والمحيط الهادئ موطن لأكثر من نصف سكان العالم، وبها أيضاً نحو ثلثي الجوعى في العالم. (المصدر: بيان صحفي من الفاو، 2010)

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذوؤأأأأ أأأأأأ أأأأأأ أأأأأأ أأأأأأ
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



تشكل النساء ما يزيد قليلاً عن نصف سكان العالم، ولكن هن أيضاً يشكلن أكثر من 60% من الجوعى في العالم. (المصدر: تقرير تعزيز الجهود الرامية إلى القضاء على الجوع، المجلس الاقتصادي والاجتماعي، 2007)

يعيش نحو 65% من الجوعى في العالم في سبع بلدان فقط، هي الهند والصين وجمهورية الكونغو الديمقراطية وبنجلاديش وإندونيسيا وباكستان وإثيوبيا. (المصدر: بيان صحفي من الفاو، 2010)

سلامة الغذاء:

عملية التنظيم العلمي التي تصف سبل التعامل مع، تصنيع، وتخزين الغذاء، من خلال طرقٍ تقي من الإصابة بالأمراض المنتقلة عن طريق الأغذية الملوثة

أي عامل بيولوجي أو كيميائي أو إشعاعي أو مواد غريبة أو أية مواد أخرى لم يتعمد إضافتها للغذاء فتؤثر على سلامة الغذاء أو ملاءمته للاستهلاك

الأمن الغذائي :

يتحقق الأمن الغذائي عندما تتوافر للجميع في كل الأوقات الإمكانيات المادية والاجتماعية والاقتصادية للوصول إلى الأغذية المأمونة والمغذية بكميات كافية لتلبية احتياجاتهم وتفضيلاتهم الغذائية لينعموا بحياة نشيطة وصحية.

انعدام الأمن الغذائي :

الحالة التي يفتقر فيها الأشخاص إلى إمكانيات الوصول إلى الكميات الكافية من الأغذية المأمونة والمغذية لضمان نمو وتنمية طبيعيين وحياة مفعمة بالنشاط والصحة .

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاعذية

هاتف: +963 11 538 33 44
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهمّ الجميع



يأتي نتيجة

- عدم توافر الأغذية
- عدم كفاية القدرة الشرائية
- التوزيع غير الملائم
- استخدام الأغذية بشكل غير مناسب

نقص التغذية

حالة من عدم القدرة على الحصول على ما يكفي من الأغذية طوال فترة تمتد على مدى سنة على الأقل .
وتعرّف بعدم كفاية مستوى المتناول من الأغذية لتلبية متطلبات الطاقة الغذائية .

الجوع

هو مرادف لنقص التغذية المزمن

الحد من الفقر و الجوع قياسا علي هدفين :-

1. مؤتمر القمة العالمي للأغذية عام 1996 الهادف الي خفض من يعانون من نقص التغذية الي % 11.8 بحلول عام 2015
2. الهدف الإنمائي للألفية 2015 الهادف الي خفض نسبة الجوعي الي 498 مليون بحلول عام 2015

المحاور الرئيسية لمؤشرات الأمن الغذائي

1. كفاية الإمدادات الغذائية (Availability).
2. استقرار الإمدادات الغذائية (Stability).
3. القدرة على الحصول على الأغذية (Accessibility).

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الغذية

مبادرة عالمية لزيادة الوعي بالسلامة الغذائية
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



مجموعة مؤشرات الأمن الغذائي		
	البعد	مؤشرات الأمن الغذائي
العوامل المحددة الثابتة والمتحركة	التوافر	متوسط كثافة إمدادات الطاقة الغذائية متوسط قيمة إنتاج الأغذية نسب إمدادات الطاقة الغذائية المستمدة من الحبوب والحبوب والدرنات متوسط الإمدادات من البروتينات متوسط الإمدادات من البروتينات الحيوانية المصدر
	الوصول للمادي	النسبة المئوية من الطرق المعبّدة من إجمالي الطرق كثافة الطرق كثافة السكك الحديدية
	الوصول الاقتصادي	المؤشر المحلي لأسعار الأغذية
	الاستخدام	الوصول إلى مصادر المياه المحسنة الوصول إلى مرافق الإسحاح المحسنة
	التعرض للخطر	نسبة الاعتماد على الواردات من الحبوب النسبة المئوية من الأراضي الصالحة للزراعة المجهزة للري قيمة الواردات الغذائية مقارنة بالصادرات الإجمالية من المنتجات
	الصدمات	الاستقرار السياسي وغياب العنف الإرهاب تقلب الأسعار المحلية للأغذية تغير إنتاج الأغذية للفرد الواحد تغير الإمدادات الغذائية للفرد الواحد
النتائج	الوصول	إنتشار نقص التغذية نسب الأغذية مما يتفقه الفقراء عمق العجز الغذائي معدل إنتشار عدم كفاية الأغذية
	الاستخدام	النسبة المئوية من الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون الهزال النسبة المئوية من الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون التفرّم النسبة المئوية من الأطفال دون سن الخامسة الذين يعانون النقص في الوزن النسبة المئوية من البالغين الذين يعانون من النقص في الوزن معدل إنتشار فقر الدم لدى النساء الحوامل معدل إنتشار فقر الدم لدى الأطفال دون سن الخامسة معدل إنتشار النقص في فيتامين "أ" (بنيج) معدل إنتشار النقص في اليود (بنيج)

سلامة الأغذية، مسألة تهم الجميع



الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض إلا أنه توجد جراثيم خطيرة، تنتشر على نطاق واسع، في التربة، والماء، والحيوانات، والإنسان، وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والمساح، والأواني، وخصوصاً ألواح القطع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.

حافظ على نظافتك

- اغسل يديك قبل تناول الطعام، واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- اغسل يديك بعد الذهاب إلى المرحاض
- اغسل وطهر جمع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- أضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهام، وسائر الحيوانات



لماذا؟

لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحم والدواجن، والأطعمة البحرية، وعصاراتها، وقد تكون محتوية على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه.

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- افصل بين النيء من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- استعمل لتداول الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع)
- قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة



لماذا؟

لأن الطبخ الجيد يقلل جميع الجراثيم الخطيرة تقريباً. وقد اتضح من الدراسات إن طهي الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يساعد على ضمان مأمونية تناوله. وتحتل قائمة الأطعمة التي تتطلب اهتماماً خاصاً باللحم المفروم، والشوربات المفرومة، الكفتة، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تنضج كاملة.

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- اطبخ الطعام جيداً، لاسيما للحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- اجعل الحساء والشربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية.
- وتأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترمومتر)
- قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً



لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة. وبإبقاء درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يباطئ نمو الجراثيم أو يوقف تماماً. ومع ذلك فإن بعض الجراثيم الخطيرة قد تنمو تحت درجة 5 مئوية.

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ضع في التلاجة (البراد)، فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية
- حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية)، حتى موعد تقديمه
- لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في التلاجة (البراد)
- لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة



لماذا؟

لأن المواد الخام، بما فيها الماء والجديد، قد تكون ملوثة بجراثيم وكميات خطيرة. وقد تكون بعض الكيماويات السامة في الأطعمة الفالقة والمنسفة. ويمكن للحمض في اختيار المواد النيئة، وبعض الدوابر البسيطة، مثل العسل والخبز، أن تقلل من احتمالات التعرض للخطر.

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لصحاح صالحة للشرب
- اختر أطعمة طازجة وسليمة
- اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- اغسل الفواكه والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته



7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هاتف: +961 3 330 0000 - فاكس: +961 3 330 0001
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



الممارسات الجيدة للنظافة الشخصية

ويجب اتباع هذه التوصيات قبل وأثناء إعداد الغذاء في أي مكان

✚ ارتداء الملابس النظيفة مثل مريلة المطبخ أو الجوانتي

✚ قص الأظافر بصفة دائمة والمحافظة على نظافتها

✚ عدم ارتداء الحلي والساعة أثناء إعداد الغذاء

✚ تغطية الشعر والذقن أثناء إعداد الغذاء حتى لا يتساقط في الغذاء أثناء أعداده وتقديمه

✚ تغطية الجروح، الحروق، والخدوش بضمادة نظيفة

✚ وأهم هذه التوصيات هو غسل الأيدي

غسل الأيدي

ثبت علميا أن % 36 من الأمراض المنقولة بالغذاء سببها هو عدم غسل الأيدي لذا يجب غسلها جيدا لمنع

انتشار الجراثيم التي قد تكون السبب في تلوث الأغذية

مراحل غسل الأيدي

1. إزالة كل الحلي بالأصابع والأيدي وكذلك ساعة اليد
2. بلل يديك بالماء الدافئ
3. أغسل يديك بالصابون و الماء لمدة من 20 الي 30 ثانية
4. اغسل أظافر اليد وما بين الأصابع وكذلك كف اليد جيدا
5. أشطف يديك جيدا
6. جفف يديك جيدا بالمناديل الورقية أو المجفف الهوائي لأن الميكروبات يمكنها أن تنتشر بسهولة حينما تكون الأيدي مبللة

ما هو التسمم الغذائي

يحدث التسمم الغذائي نتيجة استهلاك الغذاء الملوث بسبب عدم اتباع الممارسات الجيدة لتداول الأغذية

أعراض التسمم الغذائي:

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذه القائمة غير الشاملة. يرجى الاتصال بمركزنا
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



تختلف طبقاً لسبب التلوث ولكن أشهر هذه الأعراض هي قيء، غثيان، ألم في البطن حمى و جفاف وصداع شديد هذا لا يعني أن تظهر هذه الأعراض جميعها في وقت واحد ولكن يظهر البعض منها بعد مرور نصف ساعة أو ربما بعد مرور شهر كامل حسب نوع الملوث إذا أصيب الشخص بأي عرض من أعراض التسمم الغذائي فيجب عليه التوجه إلى الطبيب وأخذ العلاج أما إذا كان الشخص المصاب يقوم بإعداد الغذاء للأخرين فيجب عليه أن يمتنع عن إعداد الأغذية حتى الامتثال للشفاء لأنه من المحتمل أن تكون سببا في عدوى أشخاص آخرين.

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالتسمم الغذائي

الأطفال و كبار السن و السيدات الحوامل و الأشخاص ذو المناعة الضعيفة ممن يتناولون الأدوية التي تسبب نقص المناعة

المصابين ببعض الأمراض المزمنة أو السرطان، أو فيروس نقص المناعة أو مرضى الإيدز.



اسباب التسمم الغذائي:

- 1- عدم الاعتناء بالنظافة الشخصية.
- 2- عدم نضج الطعام جيدا عند طبخه.
- 3- ترك الطعام لفترة طويلة في درجة حرارة غير مناسبة.
- 4- تلوث ادوات الطبخ.
- 5- تناول الخضراوات والفواكه دون غسلها.
- 6- تناول الاطعمة المعلبة الفاسدة.
- 7- تجميد و تذويب اللحوم المجمدة بطريقة غير صحيحة
- 8- تناول الاطعمة المكشوفة.
- 9- تناول المأكولات التي تحتوي على مواد كيميائية او المرشوشة بالمبيدات الحشرية.

المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

تحت إشراف منظمة الأغذية والأغذية العالمية
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



العوامل المؤثرة في نمو وتكاثر البكتريا على الاغذية

هناك ست عوامل تساهم في نمو وتكاثر البكتريا على الأغذية ما يطلق عليها
الغذاء : تحتاج البكتريا إلى مصدر للطاقة للنمو وتستمدّها من الكربوهيدرات أو البروتينات
الحموضة : تنمو البكتريا في الوسط الذي يحتوي على درجة حموضة ضعيفة أو غير حامضي
الوقت : تبدأ البكتريا في النمو بعد مرور ساعتين في درجات الحرارة الخطرة
درجة الحرارة : تنمو البكتريا في درجات الحرارة الخطرة بين 5 الي 60 درجة مئوية
الأوكسجين : بعض أنواع البكتريا تحتاج لأوكسجين لكي تنمو والبعض الآخر ينمو في حالة عدم وجود
الأوكسجين
الرطوبة : تحتاج البكتريا إلى رطوبة من أجل أن تنمو بسرعة

التلوث العرضي

هو انتقال الميكروبات الضارة فيما بين الأغذية والأسطح التي تلامس الغذاء أو المعدات التي تستخدم في إعداد الغذاء.

أما **الأسطح الملامسة للغذاء** فتشمل: الأيدي، والملابس، و فوط التنظيف، والأسطح التي يتم عليها إعداد الغذاء مثل الأرفف، رخامة المطبخ، لوحات التقطيع، الأدوات المستخدمة السكاكين والأطباق طرق التعرض للتلوث العرضي والذي قد يؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء مثل:

- ✚ المكونات الغذائية الملوثة التي يمكن إصاقتها للأغذية والتي لا تتعرض للطهي.
- ✚ الأسطح الملوثة التي تلامس الأغذية المعدة للاستهلاك الفوري مثل لوحات التقطيع.
- ✚ الغذاء الملوث الذي يلامس أو تتساقط عصارته على الأغذية المطبوخة أو الأغذية المعدة للاستهلاك الفوري.
- ✚ متداول الغذاء الذي يلمس غذاء ملوث ثم يلمس الأغذية المعدة للاستهلاك الفوري بدون غسل الأيدي.
- ✚ فوط التنظيف إذا لم تكن نظيفة فهي أداة فعالة لنقل الميكروبات إلى الأسطح الملامسة للأغذية.

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هاتف: +963 11 534 1234 | فاكس: +963 11 534 1234 | بريد إلكتروني: info@fao.org
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



لذا يجب علينا:

✚ الفصل بين اللحوم، والطيور، والأسماك وغيرها من الأغذية البحرية النيئة من جانب وبين الأغذية الأخرى من جانب آخر مثل الخبز والسلطات وغيرها من الأغذية الجاهزة للاستهلاك الفوري التي لا تطهى قبل الأكل

✚ وضع الأغذية المعدة للاستهلاك الفوري أو المطهية في عبوات مغلقة فوق الأغذية النيئة في الثلاجات وليس تحتها تفاديا لسقوط قطرات عصارة اللحوم عليها وذلك لأن الأغذية النيئة مثل اللحوم والطيور والأسماك وغيرها من الأغذية البحرية وعصارتها تحتوي على جراثيم خطيرة يمكن أن تنتقل إلى الأغذية الأخرى وتسبب الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.

لوحات التقطيع

✚ لتلافي حدوث التلوث العرضي هو غسلها وتطهيرها بالطريقة الجيدة بعد كل استخدام بغض النظر عن نوعها

✚ يفضل استخدام لون معين للوحة تقطيع اللحوم النيئة ومختلف عن لون عن لوحة تقطيع السلطات وفي كل الأحوال يجب أيضا غسلها وتطهيرها بالطريقة الجيدة

✚ في حالة وجود لوحة تقطيع واحدة فيجب غسلها وتطهيرها بالطريقة الجيدة قبل إعادة استخدامها

✚ في حالة وجود شقوق في لوحة التقطيع فهذا يعني أنها استخدمت كثيرا ويصعب تنظيفها لذا يجب التخلص منها

ترتيب الأغذية داخل الثلاجة

يقوم معظم الأشخاص بوضع الأغذية في أي مكان متاح داخل الثلاجة بالرغم من وجود ترتيب آمن لوضعها على أرفف الثلاجة لمنع حدوث التلوث العرضي ، ليصبح الترتيب كما يلي:

الأغذية المعدة للاستهلاك الفوري في الرف العلوي حتى لا تتساقط قطرات سوائل الأغذية النيئة على الأخرى المعدة للاستهلاك الفوري مثل السلطات

توضع الأغذية النيئة في الأرفف السفلية بالترتيب الآتي:

أولاً: الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى النيئة.

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هاتف: +963 11 534 1000
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهمّ الجميع



أسفلها اللحوم النيئة.

أسفلها اللحوم والأسماك المفرومة النيئة

أسفلها قطع الطيور الكاملة أو المفرومة النيئة حيث أن سوائل الطيور هي أكثر السوائل التي تحتوي على

نسب عالية من الجراثيم

وزعي الطعام في الثلاجة بطريقة تمنع تلوثه



وضع الأطعمة في الثلاجة بشكل عشوائي
قد يتسبب في انتقال البكتيريا
وحدوث تلوث عرضي. ولذلك علينا أن نرتب
الأطعمة

في الثلاجة ترتيباً صحيحاً لمنع حدوث ذلك.

الترتيب الصحيح للأطعمة في الثلاجة :

- ❖ احفظي الحليب ومشتقاته والطعام المطبوخ والسلطات في الجزء العلوي من الثلاجة.
- ❖ ضعي أسفل ذلك الأسماك والمأكولات البحرية النيئة.
- ❖ ثم ضعي أسفل ذلك اللحوم النيئة.
- ❖ وفي الأسفل تماماً ضعي الدواجن النيئة.
- ❖ ينصح بوضع الخضروات في الأدراج المغلقة بينما يفضل وضع الفاكهة في الأدراج ذات الرطوبة المنخفضة والتي تحتوي على فتحات تهوية

المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذه الأيام، فالتعاون هو المفتاح. #WorldFoodSafetyDay
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



هل تشك في سلامة غذائك

لا يجب الاعتماد كلياً على الرائحة أو المذاق أو شكل الغذاء، فأحياناً تبدو هذه الأغذية صالحة للأكل ولكنها في الحقيقة تكون غير آمنة حيث أن وجود البكتيريا أو سمومها لا يغير من الطعم أو المذاق أو الرائحة أو الشكل في أحوال كثيرة

ما هي درجات الحرارة الخطرة

تعتبر درجات الحرارة من أخطر العوامل التي تؤثر على سلامة الأغذية التي نتناولها حيث تتكاثر البكتيريا بسرعة

ما بين 5 الي 60 درجة مئوية وهو ما يطلق عليه **منطقة درجات الحرارة الخطرة** فإذا تركنا واحدة فقط من البكتيريا في درجة حرارة الغرفة لمدة ثلث ساعة ستصبح اثنان وتتكاثر لتصل إلى مليار وحدة بكتيريا في نحو عشر ساعات.

درجات الحرارة الصحيحة لحفظ الأغذية:

- ✚ يجب الحفاظ على الأغذية خارج نطاق درجات الحرارة الخطرة لمنع نمو وتكاثر البكتيريا فيها ويتم ذلك من خلال الاحتفاظ بالأغذية الباردة باردة أي عند درجة حرارة 5 درجة مئوية أو أقل والاحتفاظ بالأغذية الساخنة ساخنة أي عند 60 درجة مئوية أو أعلى
- ✚ يجب طهي الغذاء جيداً ولا سيما اللحوم والطيور والمأكولات البحرية حتى تصل درجة الحرارة الداخلية إلى الدرجة المناسبة والتأكد من ذلك باستخدام الترمومتر المخصص لقياس درجة حرارة الغذاء.
- ✚ وإذا تم إعداد الغذاء ولم يتم استهلاكه مباشرة فيجب الاحتفاظ به خارج نطاق الحرارة الخطرة بتبريده إذا كان ساخناً وإعادة تسخينه إلى درجة حرارة أكثر من 74 درجة مئوية قبل استهلاكه مباشرة ولا ينصح بإعادة التسخين سوى لمرة واحدة فقط.

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

تحت إشراف منظمة الأغذية والأغذية العالمية
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



الطرق الجيدة لإذابة اللحوم النيئة

إن التجميد لا يقوم بقتل كافة أنواع الميكروبات والجراثيم التي قد توجد بالغذاء والتي تبدأ في التكاثر بمجرد إذابة اللحوم النيئة في درجات الحرارة الخطر لذا إذا قمت بإذابة اللحوم النيئة في درجة حرارة الغرفة فإنك بذلك توفر للميكروبات البيئة المناسبة للنوم والتكاثر. وينصح أن يتم إذابة اللحوم بالطرق الجيدة التالية:

- ✚ وضعها في الرف السفلي بالثلاجة قبل الاستخدام بوقت كافي الطريقة المثلى
- ✚ تحت الماء الجاري البارد في حالة الضرورة
- ✚ من الفريزر إلى وعاء الطهي مباشرة فك اللحوم جزء من عملية الطهي
- ✚ داخل الميكروويف

الشراء والتداول الآمن للحوم

- ✚ الشراء من مصدر معروف.
- ✚ أن تكون اللحوم موضوعة في الثلاجة عند الجزار قبل الشراء لأن اللحوم المكشوفة والمعروضة خارج محلات الجزار معرضة للتلوث بالميكروبات والأتربة وعوادم السيارات.
- ✚ أن يكون عليها أختام واضحة لأنها قد تكون مذبوحة خارج المجازر ومن الممكن أن تكون مصابة بأمراض معدية يمكن أن تنتقل للإنسان.
- ✚ التأكد من أن رائحة اللحوم وشكلها مقبول لأن الرائحة الكريهة وتغير الشكل يدل على فسادها لتصبح ضارة بالصحة

التداول الآمن للحوم

- ✚ تنظيف لوحة التقطيع أو الرف الذي سيتم تقطيع وتجهيز اللحوم عليه بالماء الدافئ والصابون والمطهرات
- ✚ غسل الأيدي فور الانتهاء من عملية التجهيز
- ✚ غسل وتطهير الأدوات المستخدمة في التجهيز مثل السكين ولوحة التقطيع بعد الانتهاء مباشرة، وقبل البدء في إعداد الاغذية الأخرى مثل السلطات.

7 حزيران / يونيو 2019

اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



هاتف: +961 3 333 3333 | فاكس: +961 3 333 3333 | بريد إلكتروني: info@fao.org
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

✚ تبريد أو تجميد اللحوم النيئة فور التقطيع

✚ تقطيع اللحوم المراد تجميدها قطع صغيرة لسهولة عملية التجميد

✚ تقسيم اللحوم على كميات صغيرة تكفي طبخة واحدة لتجنب فك اللحوم ثم إعادة تجميدها

✚ إذابة اللحوم، لذا يجب عدم إذابتها) فكها بتركها في درجة حرارة الغرفة بل يجب وضعها في الرف

السفلي للثلاجة قبل الرغبة في استعمالها بفترة كافية، وعند الضرورة يتم طهيها مباشرة بوضعها وهي مجمدة في وعاء الطهي على النار كجزء من عملية الطهي، أو في الميكروويف أو تحت الماء الجاري.

✚ الطهي الجيد للحوم خاصة اللحوم المفرومة والهامبرجر هو أفضل وسيلة لقتل البكتيريا الضارة، لذا

يجب التأكد أن درجة الحرارة قد تعدت 74 درجة مئوية في عمق أو منتصف قطع اللحم، ولا يمكن الاعتماد على العين المجردة في للتأكد من تمام عملية الطهي.

✚ التأكد من أن الشوربة (قد وصلت إلى مرحلة الغليان) أكثر من 74 درجة مئوية أو أن لون عصارة اللحوم لم يعد ورديا.

✚ بعد الانتهاء من عملية شواء اللحم سواء في الفرن أو الشواية أو الميكروويف، فيجب تركه لفترة في نفس المكان حيث أن درجة الحرارة العالية الثابتة تؤدي إلى قتل الجراثيم الضارة.

✚ استخدام الترمومتر الخاص لقياس درجة حرارة الغذاء للتأكد من وصول درجة حرارة الغذاء إلى الدرجة الملائمة.

✚ تبريد اللحوم المطبوخة والحساء التي يتم تناولها بوضعها في الثلاجة بعد الطهي سريعا فيمكن وضع

الحساء الساخن في الثلاجة فورا عن طريق إعادة تقسيمها في أطباق مسطحة أصغر لسرعة عملية التبريد داخل الثلاجة أو تركها خارج الثلاجة لتبرد قليلا لمدة ساعتين على الأكثر قبل وضعها في الثلاجة ولا تترك في درجة حرارة الغرفة حتي لا تصبح بيئة مناسبة لنمو الميكروبات.

✚ إعادة تسخين اللحوم المطبوخة السابق تبريدها تسخيننا جيدا ويراعى أن إعادة التسخين تتم لمرة واحدة

فقط

7 حزيران / يونيو 2019

اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

، سلامة الأغذية
مسألة تهم الجميع



تحت إشراف منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

الخطوات الجيدة لاستخدام المايكروويف في طهي أو تسخين الغذاء

- ✚ اتباع التعليمات المكتوبة على المنتج المراد طهيهِ أو تسخينه داخل المايكروويف بدقة
- ✚ المعرفة الجيدة للقوة الكهربائية للمايكروويف
- ✚ استخدام الترمومتر الخاص بقياس درجة حرارة الغذاء
- ✚ الاحتفاظ بالطعام داخل المايكروويف بعد الانتهاء من عملية الطهي أو التسخين حوالي دقيقة أو دقيقتين أو بعد إطلاق الصفارة الثانية للمايكروويف للتأكد من توزيع الحرارة في جميع أجزاء الغذاء.

أهمية الطهي الجيد

يعتبر الطهي الجيد من أهم الممارسات الواجب مراعاتها للتأكد من سلامة الغذاء وتختلف درجة الحرارة التي يجب الوصول إليها باختلاف نوع الغذاء لذا يجب استخدام الترمومتر المناسب لقياس درجة الحرارة الداخلية للغذاء والاسترشاد بالجدول التالي

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذه القائمة غير شاملة. يرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية مسألة تهم الجميع



جدول فترات حفظ الاغذية المختلفة بالتبريد والتجميد في حالة عدم وجود تعليمات للمصنع

م	المادة الغذائية	التبريد (الثلاجة) أقل من 5 درجات مئوية	التجميد أقل من-18 درجات مئوية
اللحوم			
1	اللحوم النيئة	1-2 يوم	1-2 شهر
2	اللحوم المطهية	3-4 أيام	2-3 أشهر
الطيور			
3	الطيور النيئة	3-4 أيام	2-3 أشهر
4	الطيور المطهية	3-4 أيام	4 أشهر
الأسماك			
5	الأسماك النيئة	1-2 يوم	2-3 أشهر
6	الأسماك المطهية	3-4 أيام	4-6 أشهر
7	الأسماك المدخنة	14 يوم أو المدة المدونة على تاريخ العبوة	شهرين
8	الجمبري	1-2 يوم	3-6 أشهر
الألبان ومنتجاتها			
9	اللبن	أسبوع	3 أشهر
10	الجبن الصلبة (الرومي)	غير مفتوحة (6 أشهر) مفتوحة (3-4 أسابيع)	6 أشهر
11	الجبن الناعمة (الإسطنبولي)	أسبوع	6 أشهر
12	الزبدة	1-3 أشهر	6-9 أشهر
13	الزبادي	7-14 يوم	1-2 شهر
أخرى			
14	الببتزا	3-4 أيام	1-2 شهر
15	عبوات العصائر	غير مفتوحة (3 أسابيع) مفتوحة (7-10 أيام)	8-12 شهر
16	الحشوات (للمحاشي المختلفة الطيور)	3-4 أيام	شهر واحد
17	الخضروات المطبوخة	3-4 أيام	شهر واحد

أغذية أخرى لا تحتاج إلى تجميد

1	المعلبات مثل التونة	3-5 أيام
2	الجبن الريكوتا	أسبوع
3	البيض	3-5 أيام

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هاتف: +963 11 534 1000 - فاكس: +963 11 534 1001
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهمّ الجميع



احذر شراء!!

لا تشتري المواد الغذائية المبردة الموجودة في درجات برودة غير كافية !!!
وهذه يمكن معرفتها من محتويات التلاجة بالأا تكون الأطعمة مكدسة بها؛ لأن ذلك يؤثر في درجة برودة الغذاء، كما يمكن معرفة ذلك أحياناً من لمس المواد الغذائية إن كانت مغلقة ببلاستيك، (وهذا لا ينطبق على المواد الغذائية المغلفة بالكرتون؛ لأن العلب الكرتونية عادة تكون برودتها أقل من الغذاء بداخلها، ولا ينطبق كذلك على العبوات المعدنية؛ لأنها تعطي إحساساً عالياً بالبرودة أكثر من درجة برودة الغذاء الذي بداخلها) !!



المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هاتف: +963 11 534 1000 - فاكس: +963 11 534 1001
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهمّ الجميع



احذر شراء!!

المعلبات المنتفخة أو المنبججة



من غير المعتاد وجود معلبات منتفخة، وذلك لوسائل التصنيع الحديثة المستعملة حالياً، ولكن إذا وجدت مثل هذا المعلبات فلا تتركها في مكانها، بل انقل ملاحظتك للمسؤول عن المكان: لأن هذا معناه أن محتويات تلك العلبة أصبحت غير جيدة للاستهلاك، وقد يقوم أحد الأشخاص بشراؤها دون أن ينتبه لهذا الأمر، وبالتالي يؤدي إلى إصابته بالتسمم، وأيضاً تجنب شراء العلب المنبججة.



المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذو انا. فمالمسة فوفااا. فمالمسة. فمالمسة. فمالمسة. فمالمسة.
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهمّ الجميع



احذر شراء!!

لا تشتري!!!

الأغذية المجمدة المغلفة التي بها قطع ثلج أو الأطعمة المجمدة التي بين أجزاءها ثلج

فكلا الحالتين تعني أنه تم إعادة تجميد تلك المواد وغالباً ما تفقد المادة الغذائية .
جودتها في تلك الحالة والثلج الموجود داخل الغلاف هو الماء المتساقط من الغذاء .
المجمد والنتيجة حصول تغيير في نكهة ومذاق الطعام.



المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات



7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذه القائمة غير الشاملة من المنتجات هي مرفقة
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهمّ الجميع



احذر شراء!!

عند شرائك المواد المجمدة كاللحوم تأكد بأنها كالصخر عند لمسها، أما إذا كانت طرية الملمس فلا تشتريها، لأن ذلك يعني أن درجات التجميد غير كافية.



المركز العلمي للغذاء
للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات

7 حزيران / يونيو 2019
اليوم
العالمي
لسلامة
الاغذية

هذو اناك. فمالمسرة فووقااا. فمالمسرة. فمالمسرة. فمالمسرة. فمالمسرة.
www.fao.org/world-food-safety-day
www.who.int/foodsafety

، سلامة الأغذية
مسألة تهمّ الجميع



احذر شراء!!

الأطعمة المبردة المنتفخة العبوات

هذا الأمر كثير الحدوث، وهو نتيجة لوجود
الميكروبات، حيث يؤدي تفاعلها مع المادة الغذائية
إلى تكوين الغاز وانتفاخ العبوة والأطعمة التي يمكن
أن تتعرض لذلك عصيرات الفواكه، الألبان غير
المعالجة، الألبان وعادة ما يعني ذلك أن هذا
الأطعمة تم حفظها لفترة من الوقت في درجات برودة



غير كافية.

المركز العلمي للغذاء

للاستشارات والخدمات العلمية وتحليل
الاغذية والتدريب



قسم الجودة والاستشارات