



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التجارة
مديرية التجارة لولاية قسنطينة

حملة للتحسيس و الوقاية
من أخطار التسمّات الغذائية

معا للوقاية من التسمّات الغذائية

من 23 جوان إلى 01 جويلية 2014

أيها مستهلك حافظ على صحتك



مستهلك واع = مستهلك سليم

التسمم الغذائي هو حالة مرضية مفاجئة خلال فترة زمنية قصيرة بعد تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات الممرضة أو السموم الناتجة عنها أو كلاهما معاً



ماهي أعراض التسمم الغذائي؟

● غثيان و قيء

● تقلصات في المعدة والأمعاء

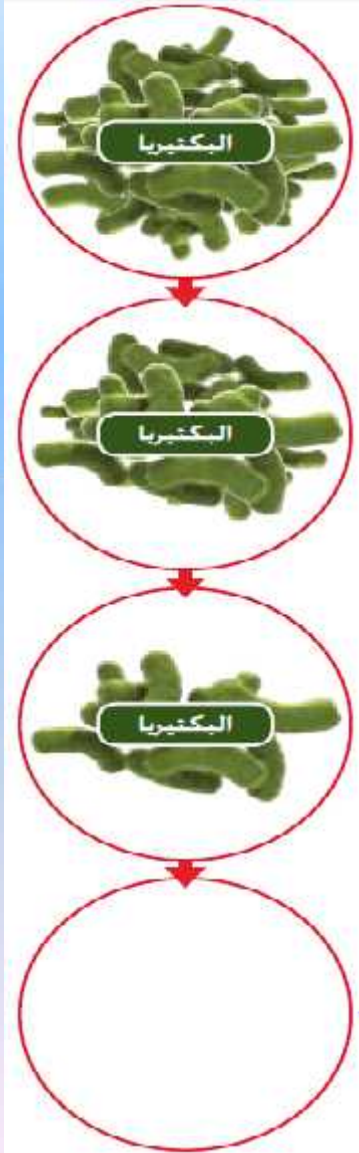
● إسهال

● ارتفاع حرارة الجسم

● وفي بعض حالات شلل في الجهاز العصبي



غسل اليدين جيداً قبل وأثناء تحضير الطعام



غسل اليدين بالماء
الدافئ

تدليك اليدين
بالصابون لمدة 20
ثانية

غسل اليدين جيداً
بالماء

جفيف اليدين جيداً
باستخدام مناشف
تستخدم لمرّة واحدة

يمكن للبكتيريا أن تنتشر بسهولة من الغذاء النيئ (كاللحوم) الى اليدين. السكاكين. الواح التقطيع والمعدات الاخرى (كالثلاجة/المبرد)



يجب غسل الادوات والمعدات اليدوية بشكل جيد بين عمليات تداول الغذاء



يجب فصل اللحم النيئ عن الأغذية الجاهزة للتقديم (مثل السلطات) خلال مختلف عمليات اعداد وتخزين الغذاء.





الحفظ بالتبريد والتجميد

تحتاج معظم انواع الغذاء الى حفظها على درجات حرارة باردة بهدف تقليل نمو البكتيريا.

يجب ان تكون معدات التخزين والعرض قادرة على حفظ الغذاء على درجة حرارة اقل من 5° درجات مئوية.

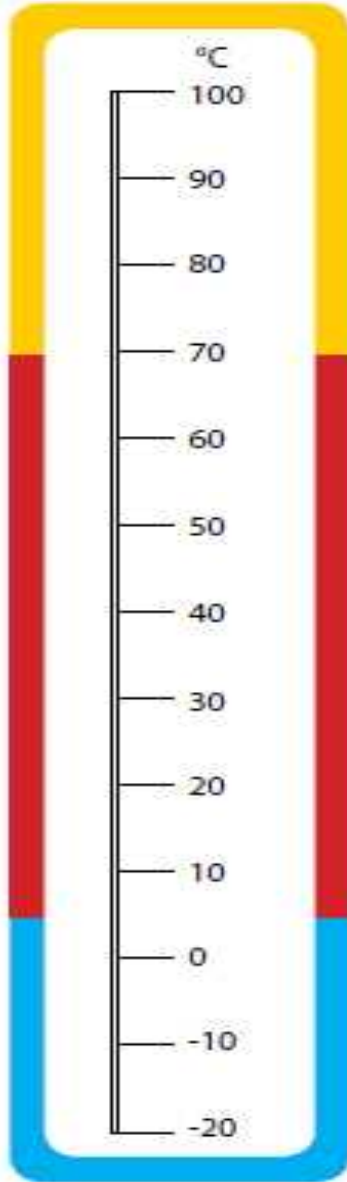
يجب وضع البطافة الغذائية على الغذاء واستهلاكه خلال فترة الصلاحية المحددة.

يمكن تخزين الغذاء لفترة اطول عند تجميده على درجة حرارة 18°- درجة مئوية والتي تكفل إيقاف نمو البكتيريا كليا.

يجب حفظ الاغذية في عبوات تمنع دخول الهواء مع وضع البطافة الغذائية تشمل تاريخ التجميد.



منطقة الخطر



يجب حفظ الاغذية الساخنة على درجة حرارة اعلى من 63° مئوية



تعتبر منطقة الخطر حيث تنمو البكتيريا من 5° - 63° درجة مئوية



يجب حفظ الاغذية المبردة على درجة اقل من 5° مئوية



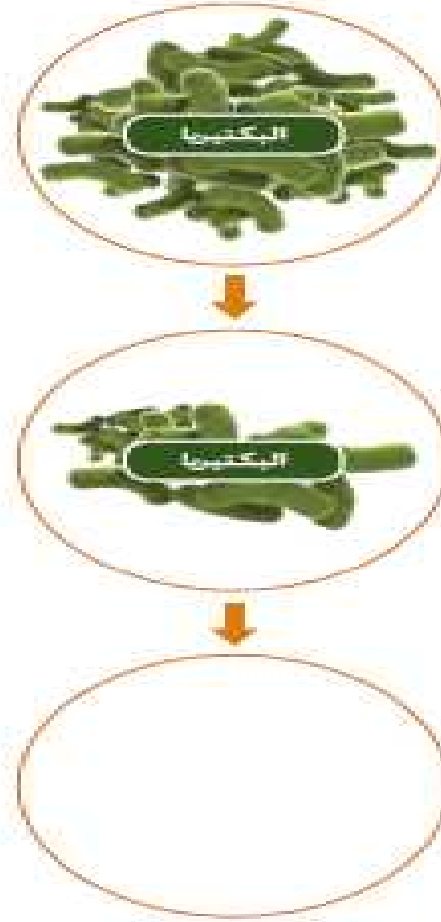
طبخ اللحوم الحمراء



طبخ الدجاج



طبخ الأغذية السائلة



تعمل الحرارة على قتل البكتيريا لذلك اذا تم رفع درجة الحرارة بشكل كافي اثناء الطبخ. فسيتم القضاء بشكل نهائي على البكتيريا. في حال وصلت الأغذية ذات الطبيعة السائلة الى مرحلة الغليان بشكل كامل. فهذا يعني ان الغذاء قد وصل الى درجة حرارة الطبخ الآمن.

كيفية شراء المواد الغذائية الجيدة

• يجب قراءة البيانات الموجودة على بطاقة الوسم للمنتج الذي تودون شراؤه



التركيبة و المحتويات

تاريخ الصنع و تاريخ تحمية
الصلاحية

كيفية الاستعمال و
شروط الحفظ

اسم و عنوان المنتج أو
المستورد أو الموزع و بلد
المنشأ

ماهي الطريقة الصحيحة لشراء اللحوم ؟

● اللحوم المحفوظة في الثلاجة يجب أن يكون سطحها بارداً باللمس،

● اشترى اللحم الذي يحمل الختم و الموضوع في أجهزة التبريد،

● أن تكون مرنة ولونها زاهياً، وليس لها رائحة،

● يجب حفظ اللحوم الطازجة بعد شرائها في الثلاجة؛ ولهذا اجعلها آخر المشتريات مباشرة قبل دخولك المنزل.



لحوم مختومة = لحوم صحية

حما حلاله - حلاله حلاله



لا تشتري اللحم المفروم المحضر مسبقا

بل يفرم عند الطلب



اللحم مفروم أكثر عرضة للتلوث الميكروبي

ماهي الطريقة الصحيحة لشراء الدواجن ؟

● اشترى الدواجن المنزوعة الأحشاء ، الموضبة والمحفوظة في أجهزة التبريد



بطاقة الوسم

- تسمية الفصيلة الحيوانية
- رقم اعتماد المذبح
- اسم أو التسمية التجارية و
- عنوان المذبح أو الموظب
- تاريخ نهاية الاستهلاك

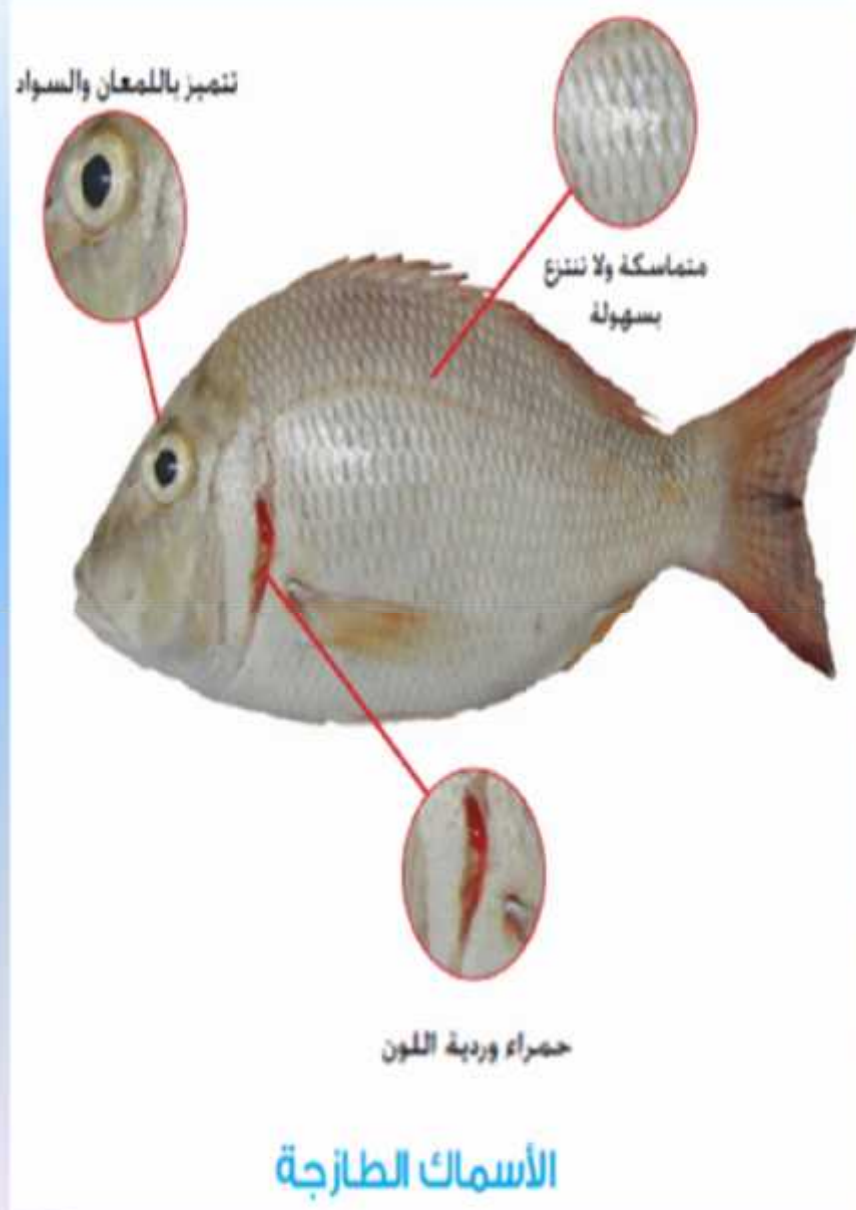
● تاريخ انتهاء الصلاحية
رقم الترخيص

ماهي طريقة الصحيحة لشراء السمك ؟



- يجب أن يكون السمك خلال عرضه للبيع مغطى جيدا بالثلج
- و مصنف حسب النوعية وحسب الحجم

الصفة	الأسماك الطازجة
لحوم الأسماك	متماسكة تترد مرة اخرى بعد الضغط عليها
الرائحة	يمكن تمييز رائحة البحر عند شم منطقة الخياشيم
جلد السمكة	لامع. براق
القشور	لامعة. متماسكة. لا تنتزع بسهولة عند ازالتها في الاتجاه العكسي
العيون	بارزة تتميز باللمعان والسواد
الخياشيم	حمراء وردية اللون. نظيفة
البطن	غير منتفخة ولا ينبعث منها رائحة كريهة
عند وضعها في الاناء المملوء بالماء	تغوص



الصفة	الأسماك الغير صالحة
لحوم الأسماك	غير متماسكة، مهترئة، لا ترتد عند الضغط عليها
الرائحة	كريهة، او رائحة نشادر، او رائحة تزنج
جلد السمكة	باهت اللون عليه طبقة مخاطية لزجة
المشور	باهته، غير متماسكة، تنتزع بسهولة عند ازالته في الاتجاه العكسي
العيون	غائرة معتمة
الخياشيم	باهته اللون او رمادية الى بنى، بها مخاط كثير
البطن	منتفخة، بروز فتحة الشرج وخروج جزء من الامعاء منها
عند وضعها في الاناء المملوء بالماء	تطفو



تجنب شراء السمك في ورق الجرائد

ورق الجرائد يحتوي على
مواد كيميائية مسببة
لأمراض خطيرة من بينها
السرطان و الفشل الكلوي



ماهي الطريقة الصحيحة لشراء الحليب و مشتقاته ؟

❗ الحليب و مشتقات الحليب من المواد الغذائية سريعة التلف



❗ لا تشتري الحليب و مشتقاته
المعروض خارج أجهزة التبريد

ماهي طريقة الصحيحة لشراء الخضمر و الفواكه؟



• يجب أن تكون الفواكه والخضروات طازجة مكتملة النمو غير ذابلة أو متغيرة اللون أو الخصائص أو مخدوشة.

• يجب الاهتمام بغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل استهلاكها طازجة وذلك للتخلص على أكبر كمية من الملوثات والمبيدات الحشرية.



ماهي الطريقة الصحيحة لشراء الحلويات و المرطبات ؟

● نظراً لاحتواءها على مواد سريعة التلف (البيض، الحليب ، الفواكه...)
فهي عرضة للتلوث الميكروبي

لذا يجب شراءها من
المحل الذي يحرص
على وضعها داخل
أجهزة التبريد



خطر سوء حفظ الحلويات و المرطبات

أمان

حفظ جيد في $3^{\circ}C$ بعد 2 ساعتين

منتوج سام
 10^6 m

بعد 2 ساعتين درجة حرارة المحيطة



تلوث بكتيريا

القولون الغائطية

Coliformes

Fécaux

$10 \frac{1}{2}$ m

نسبة غير ممرضة

كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟



عندما تقرر أن تأكل في مطعم، أو أن تأخذ وجبة جاهزة إلى المنزل، ضع في اعتبارك ثلاثة محاور رئيسية:

● النظافة

● الطهي

● التبريد



كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟



● النظافة انظر للمكان قبل جلوسك فيه إذا كان غير نظيف فالأفضل أن تغادر المكان وتتناول طعامك في مكان آخر.



كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟

● الطهي: احرص دوماً على طلب الوجبات مطهية جيداً، خصوصاً السمك والبيض واللحوم والدواجن والأطعمة المصنعة منها كال (همبرغر) والنقانق.



كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟



● التبريد: يجب أن تتأكد بأن الأطباق الباردة مقدمة لك وهي باردة