

تجنب الجراثيم

نقاط يجب مراعاتها،
عند إحضار المواد الغذائية
إلى رياض الأطفال أو المدرسة



قد تحتوي المواد الغذائية على جراثيم ضارة، كالبيكتريا والعفن. وحتى الفيروسات، كالنوروفيروس يمكن أن تنتقل من فرد لفرد عن طريق المواد الغذائية.

ويمكن أن تظهر هذه الجراثيم بشكل عام وتتكاثر في العادة في ظل درجات حرارة بين 10° و 60°م وتنمو على نحو سريع داخل المواد الغذائية.



ويمكن بشكل خاص التعرف على وجود جراثيم في المعتاد من خلال منظر المواد الغذائية أو رائحتها أو طعمها. ويمكن أن تتسبب بعض الجراثيم في الإصابة بالإسهال وأمراض مصحوبة على سبيل المثال بمضاعفات شديدة. لذلك فمن المهم بشكل خاص أن نحرص على تجنب تواجد هذه الجراثيم في وجباتنا الغذائية.

Gesundheits- und Veterinäramt
Niederdingstraße 30a
48155 Münster

Telefon: 02 51/4 92-54 61
E-Mail veterinaeramt@stadt-muenster.de

Dieses Informationsblatt finden Sie in der jeweils aktuellen Fassung auf der Internetseite der Stadt Münster: <http://www.stadt-muenster.de/verbraucherschutz/merkblaetter>

الآباء الأجزاء،

تتعرض بعض المواد الغذائية للفساد بفعل عوامل معينة، كدرجات الحرارة المرتفعة، نقص التبريد أو نقص التسخين مثلاً، وبذلك يمكن أن تضر بصحة الإنسان.

وتتأثر أجسام الأطفال على الفور بالمواد الغذائية "الفاسدة" بشكل سريع، وذلك بسبب ضعف الكائنات الحية داخل أجسامهم عنه لدى البالغين.

ولهذا السبب فمن الأهمية بمكان الاستغناء عن بعض المواد الغذائية والالتزام بقواعد صحية معينة عند إعداد الوجبات لطفلك أو إعداد وجبات لرياض الأطفال أو المدرسة.

لقد قمنا بتجميع أهم النقاط في هذه المطوية لأجلك، حتى يشعر طفلك بالسعادة عند تناول الإفطار الذي قمت بإعداده، وكذلك الوجبات الخفيفة المحببة للغذاء أو الفطائر والوجبات التي يصطحبها.

نتمنى لكم السعادة وبالهناء والشفاء.

فريق إدارة الجودة

مكتب الشؤون الصحية والبيطرية والأغذية

إرشادات حول التعامل

الصحي مع المواد الغذائية

النظافة الشخصية

ينبغي الحرص على اتخاذ جميع إجراءات الحماية التي تدعم النظافة الشخصية الكافية والحيدة (كغسل اليدين قبل أي تعامل مع المواد الغذائية).

إذابة تجمد المواد الغذائية تماماً

ينبغي إذابة التجمد تماماً عن اللحوم المجمدة قبل إعدادها بعد إخراجها من العبوة ووضعها على شبكة التقطير. تخلص من الماء الناتج عن الإذابة بعناية، حيث يحتوي هذا الماء على كميات كبيرة من الجراثيم. قم بكل حرص بتنظيف جميع الأغراض، التي تتلامس مع الماء.

تسخين الوجبات بشكل كاف

قم دائماً بتسخين الوجبات التي تفسد بسرعة على درجة حرارة +70°م على الأقل، وذلك وحده الذي يقضي على الجراثيم والبكتيريا. لا يجوز طهي (الطيور بشكل غير كاف، حيث يجب فصل العظم عن اللحم على نحو سهل. يتعين طهي البيض لمدة 10 دقائق على الأقل حتى يتصلب الصفار. يجب أن يأخذ اللحم المفروم اللون الرمادي من الداخل بشكل متساوي بعد الطهي).

التبريد

احرص على التبريد السريع للوجبات الساخنة في أوعية مسطحة. واحرص على تبريد المكونات المطهية للسلطة، قبل خلط السلطة، حتى لا يتم تسخين المكونات الأخرى.

الشطف

احرص على الشطف الصحي. واستخدم أدوات مائدة/أوعية نظيفة وجديدة.

الخبز

احرص دائماً على الخبز التام للفتائر وبسكويت الوافل والعجين المشتمل على البيض النيء.

تغطية المواد الغذائية

احرص على تخزين المواد الغذائية المعدة للأكل داخل الثلاجة وهي مغطاة بالكامل.

الاحتفاظ بالوجبات في حالة باردة

يتعين تخزين المواد الغذائية التي تفسد بسرعة، كالأسماك/اللحوم، البيض والحليب وجميع المأكولات التي يتم إعدادها بهذه المواد الغذائية داخل الثلاجة في درجة حرارة لا تتجاوز 7°م. ينبغي دائماً نقل الوجبات في حالة باردة إلى رياض الأطفال/المدرسة (حقيبة تبريد، صندوق تبريد وغيره).

ننصح بإعداد الوجبات السريعة لأطفالك، والتي سيقومون بتناولها بعد منتصف اليوم، باستخدام المواد الغذائية غير الحساسة (مثل قطع الفاكهة/الخضروات، الخبز)، وذلك لعدم ضمان توفر وسائل التبريد داخل رياض الأطفال/المدرسة على مدار اليوم.

غسل المواد الغذائية

احرص دائماً على غسل المواد الغذائية النيئة التي سيتم تناولها (مثل الفاكهة، الخضروات، السلطة) بشكل جيد. (في ألمانيا تتميز مياه الصنبور بنفس جودة المياه الصالحة للشرب).

مراعاة فترة التخزين

احرص على مراعاة تاريخ الاستهلاك وتاريخ انتهاء الصلاحية الواردين على العبوات. فبعد انتهاء التاريخين لا يجوز تناول المواد الغذائية.

التعامل مع المواد الغذائية النيئة والمطهية

عند إعداد المواد الغذائية النيئة والمطهية لا تستخدم نفس أدوات المطبخ قبل غسلها بشكل جيد.

الإعداد السريع

ينبغي إعداد المواد الغذائية التي تفسد بسرعة على نحو سريع. فكلما زادت فترة تعرض المواد الغذائية للحرارة، إزداد خطر تكاثر الجراثيم.

هذه الأطعمة لا

يجوز اصطحابها

- ⊗ لحم مفروم نيء (مثل لحم مفروم بالبصل، لحم مفروم متبل، تارتار)
- ⊗ السجق النيء القابل للفرد (مثل سجق اللحم المفروم بالبصل، السجق المختلط)
- ⊗ الحليب الخام والحليب كامل الدسم
- ⊗ جبن الحليب الخام غير الناضج ومنتجات الحليب الخام الأخرى الطازجة
- ⊗ اللحوم غير المطهية بشكل كاف
- ⊗ منتجات الأسماك النيئة (مثل السلمون المدخن، السلمون المرقط، السوشي)
- ⊗ الوجبات المشتملة على بيض نيء (مثل المايونيز المنزلي، الحلويات المحتوية على بيض نيء)
- ⊗ الأيس كريم المزال عنه التجمد
- ⊗ الوجبات المشتملة على توت مجمد لم يتم تسخينه بشكل كاف

