

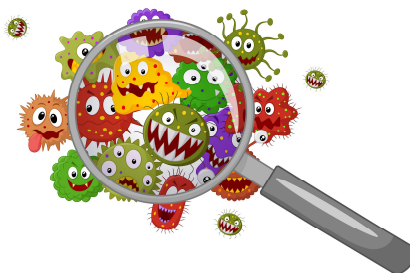
دوری از میکروب ها

هنگامی که غذا به مهدکودک یا
مدرسه می آورید،
به چه نکاتی باید توجه کنید



غذا می تواند حاوی میکروب هایی از قبیل باکتری ها و قارچ ها باشد. همچنین ویروس هایی از قبیل نورو ویروس می توانند از طریق مواد غذایی از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند.

این میکروب ها همه جا وجود دارند و معمولاً در دمایی بین ۱۰ تا ۶۰ درجه سانتیگراد و در مواد غذایی بسیار سریع تکثیر پیدا می کنند.



نکته خاص این است که معمولاً نمی توانیم آنها را از روی شکل ظاهر یا بو یا مزه تشخیص دهیم. برخی از میکروب ها می توانند باعث اسهال و بیماریهایی با مشکلات نسبتاً مهم شوند. از اینرو بسیار مهم است که از وجود این میکروب های بیماری زا در غذاهای خود جلوگیری کنیم.

Gesundheits- und Veterinäramt

Nieberdingstraße 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>

والدین عزیز،

برخی از مواد غذایی تحت شرایط خاصی تغییر پیدا می کنند، مثلاً در هوای گرم تابستان، خنک نکردن به مقدار کافی یا گرم نکردن به مقدار کافی و از این طریق می تواند سلامت افراد به خطر بیفتد.

مخصوصاً در این حالت بدن بچه ها در برابر مواد غذایی «فاسد» ضعیف واکنش نشان می دهد، چون اندام های آنها هنوز به اندازه بزرگسالان قوی نشده است.

به همین دلیل مهم است وقتی برای مدرسه یا مهد کودک بچه ها غذا تهیه می کنید، از برخی از مواد غذایی اجتناب کنید و به اصول بهداشتی خاصی توجه کنید.

نکات مهمی را در این برشور برای شما خلاصه کرده ایم تا همه بتوانید از صبحانه ای که تهیه کرده اید، میان وعده ای که از روی علاقه برای عصر تدارک دیده اید یا غذاها و کیک های همراه لذت ببرید.

برای شما شادی آرزو می کنیم و امیدواریم غذا گوارای وجودتان باشد.

اداره امور دامپزشکی، مواد غذایی
و سلامت

ممنوع است

- ⊗ گوشت چرخی خام (مانند مت، هاکه پیتر، تارتار)
- ⊗ سوسیس خام که روی نان می مالند (مانند سوییل وورست، تی وورست)
- ⊗ شیر نجوشانده و شیر خام
- ⊗ پنیر جا نیفتاده تهیه شده از شیر خام و سایر محصولات تازه تهیه شده از شیر نجوشانده
- ⊗ گوشت کاملاً پخته نشده
- ⊗ فرآورده های تهیه شده از ماهی خام (مانند لاکس دودی، گریود لاکس، سوشی)
- ⊗ غذاهای حاوی تخم مرغ خام (مانند مایونزهای خانگی، غذاهای شیرین حاوی تخم مرغ خام)
- ⊗ بستنی که آب شده باشد
- ⊗ غذاهای حاوی میوه های گوشتی که کاملاً حرارت داده نشده و خنک نشده باشد

تذکرات بهداشتی راجع به نحوه کار با مواد غذایی

غذاها را خنک نگه دارید

مواد غذایی که زود فاسد می شوند مانند گوشت/ماهی، تخم مرغ، شیر و کلیه غذاهایی که از این مواد تهیه می شوند باید در یخچال با دمای حداکثر ۷ درجه سانتیگراد نگهداری شوند. غذاها باید همیشه سرد به مدرسه/مهدکودک آورده شوند (کیفهای خنک نگهدارنده، بسته های خنک کننده و غیره). توصیه می کنیم از مواد غذایی غیرحساس برای وعده فرزند خود که بعد از ظهر خورده می شود، استفاده کنید (مانند میوه ها/سبزیجات قاچ شده، نان) چون خنک نگهداشتن در طول روز در مهدکودک/مدرسه تضمین نمی شود.

مواد غذایی را بشویید

مواد غذایی ای را که به صورت خام خورده می شوند (مانند میوه ها، سبزیجات، سالاد) همیشه کاملاً بشویید (در آلمان آب لوله کشی قابل شرب است).

به مدت زمان مصرف توجه کنید

به مهلت تاریخ مصرف و نگهداری روی بسته مواد غذایی توجه کنید. پس از گذشتن تاریخ انقضا نباید دیگر از این مواد به عنوان تغذیه های عمومی استفاده کرد.

کار با مواد غذایی خام و پخته شده

در هنگام تهیه مواد غذایی خام و پخته شده، هرگز از یک وسیله آشپزخانه به صورت مشترک قبل از شستن کامل آن استفاده نکنید.

انجام سریع کار

با مواد غذایی که سریع فاسد می شوند، سریع کار کنید. هر چه بیشتر گرم شوند، خطر تکثیر میکروب ها بیشتر می شود.

بهداشت شخصی

لطفاً به بهداشت شخصی خود و به ایمنی همگان با بهداشت شخصی کامل، خوب و کافی توجه کنید (مثلاً شستن دست ها قبل از کار کردن با مواد غذایی).

یخ مواد غذایی را کاملاً آب کنید

گوشت یخ زده را قبل از تهیه غذا بدون بسته بندی روی یک توری کاملاً آب کنید. با دقت آب ناشی از ذوب یخ را بریزید چون حاوی مقدار زیادی میکروب است. تمام اشیائی را که در تماس قرار داشتند، با دقت بشویید.

بگذارید غذا کاملاً حرارت ببیند

غذاهایی را که زود فاسد می شوند همیشه با حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت دهید، چون فقط به این صورت میکروب ها و باکتری ها کشته می شوند. (گوشت ماکیان نباید خام به نظر برسد و استخوانها باید به آسانی جدا شوند. تخم مرغ باید حداقل ۱۰ دقیقه بپزد تا زرده آن سفت شود. وسط گوشت چرخ شده باید پس از پخت کاملاً خاکستری به نظر برسد).

بگذارید غذا خنک شود

غذاهای داغ را روی سطحی قرار دهید که سریع خنک شوند. بگذارید افزودنی های پخته شده برای سالادها خنک شوند قبل از اینکه سالاد را مخلوط کنید تا از گرم شدن بقیه محتویات جلوگیری کنید.

چشیدن

سعی کنید هنگام چشیدن غذا بهداشت را رعایت کنید. از ظروف و سرویس های تمیز و تازه استفاده کنید.

پختن

کیک ها، نان شیرینی ها و کلیه خمیرها را که حاوی تخم مرغ خام هستند کاملاً بپزید.

سر ظرف مواد غذایی را بگذارید

مواد غذایی آماده مصرف را در یخچال به صورت در بسته نگه دارید.

