



ازدهار البلدان كرامة الإنسان



Sweden
Sverige



السلوكيات الخاطئة للتعامل مع الغذاء

إعداد

فادي فلاح جبر

الأمين العام

الاتحاد العربي للصناعات الغذائية

السلوكيات الخاطئة للتعامل مع الغذاء

هناك عدة أخطاء للتعامل مع الغذاء سواء في الإعداد للمواد الأولية أو في مرحلة التصنيع ناتجة عن قلة اهتمام في النظافة أو عن الأسلوب التنظيف الغير السليم ومنها

عدم غسل اليدين جيدا



عدم الاعتناء بنظافة مكان التصنيع والمعدات



التلوث التبادلي



• انتقال البكتيريا الضارة أو المواد المثيرة للحساسية من الطعام الى الأطعمة الأخرى أو الأسطح أو اليدين أو المعدات.

• يحدث التلوث التبادلي إذا تم استخدام نفس المعدات التي تم استخدامها لإعداد الطعام النيء في إعداد الطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل أو بين الأطعمة التي تسبب الحساسية والأطعمة الأخرى.

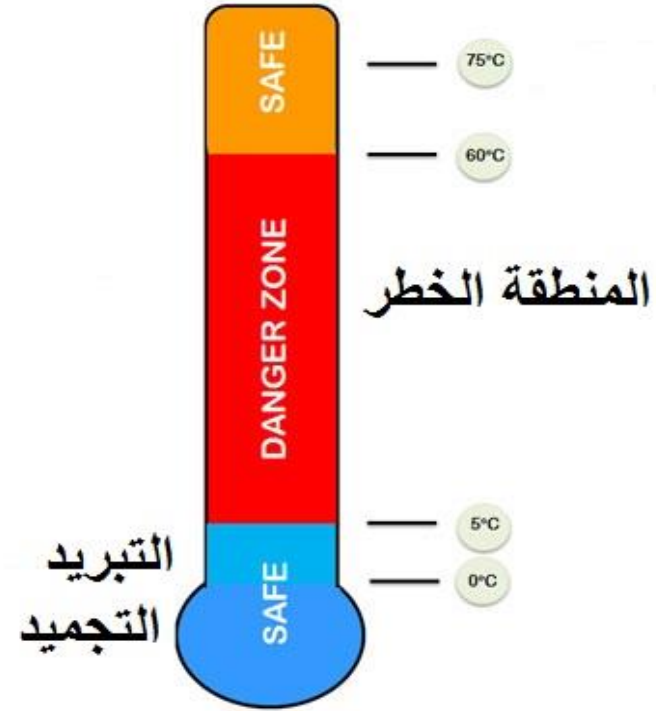
• يمكن أن يحدث التسمم الغذائي عندما تتلامس البكتيريا الموجودة في الطعام النيء (الحموم.الدجاج.الاسماك) مع الطعام المطبوخ أو الجاهز للأكل او استعمال ادوات التقطيع نفسها لتقطيع الخضار مما يتيح الفرصة للبكتيريا للنمو.



المسؤولية الكاملة تقع على الشخص الذي يتعامل مع الطعام في منع التلوث التبادلي.

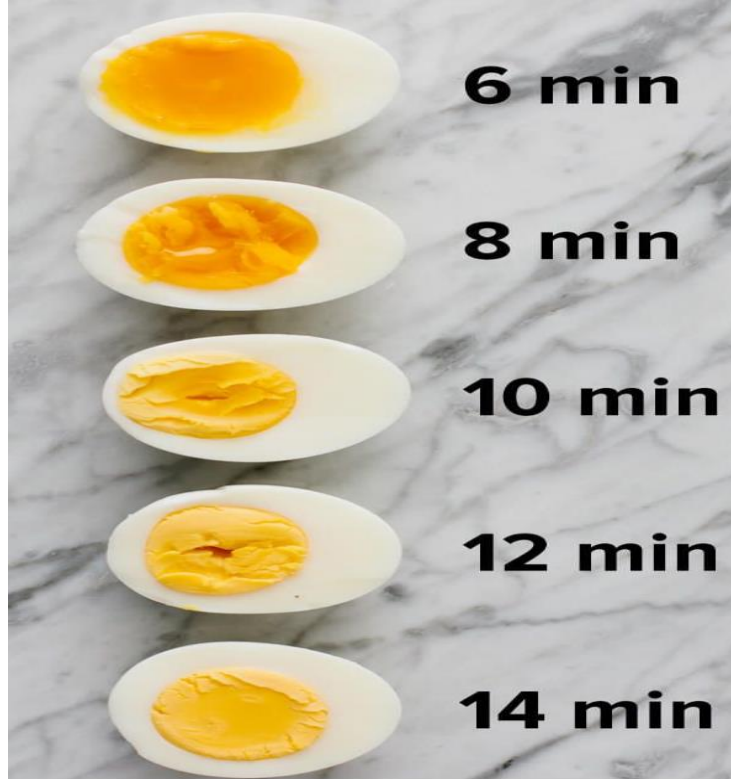
عدم التقيد بدرجة الحرارة

البكتيريا تنمو ما بين درجة حرارة 5 الى 60 ويكون هذا الوسط مناسب جداً لنمو هذه البكتيري



الوقت المطلوب للطهي

لكل مادة غذائية هناك وقت محدد مع حرارة معينة ليكون الطعام سليم ومغذي وايضا لتوفير الطاقة والاستفادة من المحتوى الغذائي في الأطعمة



VEGETABLE	BOILED	STEAMED	MICROWAVE
Asparagus	Not recommended	8-10 min	2-4 min
Beetroot	30-60 min	40-60 min	9-12 min
Bok choy	Stalks for 3 - 4 min Leaves for 1 - 1 ½ min	Stalks for 6 min Leaves for 2 - 3 min	2-4 min
Brussels sprouts	Bring to boil and simmer for 5-7 min	8-10 min	4-6 min
Broccoli (cut into florets)	4-6 min	5-6 min	2-3 min
Cabbage (shredded)	5-10 min	5-8 min	5-6 min
Cauliflower	4-6 min	3-5 min	2-3 min
Carrots (sliced)	5-10 min	4-5 min	4-5 min
Corn on the cob	5-8 min	4-7 min	1 ½ - 2 min
Eggplant (sliced)	Not recommended	5-6 min	2-4 min
Beans	6-8 min	5-8 min	3-4 min
Mushrooms	Not recommended	4-5 min	2-3 min
Peas	8-12 min	4-5 min	2-3 min
Capsicum	Not recommended	2-4 min	2-3 min
Potatoes (cut)	15-20 min	10-12 min	6-8 min
Spinach	2-5 min	5-6 min	1-2 min
Zucchini	3-5 min	4-6 min	2-3 min

طرق الوقاية من تلوث الغذاء

- 1- غسل اليدين قبل وبعد أعداد الطعام وقبل تناول الطعام.
- 2- تنظيف مكان العمل والمعدات قبل البدء في العمل وبعد الانتهاء.
- 3- لا تستخدمى نفس الأواني والأطباق لتحضير الاغذية النيئة والمطبوخة. وايضاً أدوات تقطيع الخضار والفواكه مخصصه فقط لهم ولا تستعمل لتقطيع اللحوم.
- 4- استخدمى ميزان الحرارة ولا تستعمل عينك لقياس الحرارة مما توفر فى الوقت وعلى هدر فى الطاقة.
- 5- لكل مادة غذائية وقت محدد للأعداد ومع درجة حرارة المناسبة لها.

نظافة الطهي

تتعلق نظافة الطهي بالممارسات ذات الصلة بإدارة الأغذية والطهي ومنع تلوث الطعام الذي يصعب الحد منه ومنع التسمم الغذائي وتقليل انتقال المرض إلى الأطعمة الأخرى. و تشمل ممارسات الطهي النظيف ما يلي:

- 1- تنظيف وتعقيم مناطق تحضير الطعام والتجهيزات (على سبيل المثال استخدام ألواح التقطيع المخصصة لإعداد اللحوم والخضروات النيئة. وأسطح الطاولات والمعدات المستخدمة)
- 2- تخزين مناسب للأغذية لمنع التلوث المباشر .
- 3- تبريد الأطعمة (بعض المواد الغذائية لا تحتاج لتبريد).
- 4- وضع علامات على الطعام للإشارة إلى وقت اعداده (و يفضل وضع اشارة يفضل استخدامه قبل هذا التاريخ).