

تقدمها  
لكم

اليسرة  
للاغذية

مبادرة وطنية مجتمعية  
سلامة  
عائلتك  
من سلامة  
غذائك  
من اليسرة للأغذية



البكتيريا. في أي مكان في العالم، ستلحق بك البكتيريا  
لأنها أيضاً تستمتع بالسفر، وهي لا تسافر وحدها، بل  
تتكاثر وتتكاثر. لذا خذ الحقيبة في المرة التالية التي  
تسافر فيها!



# سافر بسلامة

البكتيريا تحب أن تكون محور أي لقاء، وهي تتكاثر في الأماكن التي تفتقر لأدنى معايير السلامة والنظافة الغذائية. لذلك تجنبها من خلال متابعتك للخطوات التالية لتبعد عنك خطر الإصابة بالتسمم الغذائي عند السفر، واحفظ هذه الورقة في محفظتك أينما كنت

- عند البحث عن مطعم للأكل في السفر، اختر المطاعم الأكثر شعبية والمزدحمة، لأن في حالة إنتشار حالات التسمم الغذائي في أحد المطاعم، سينتشر الخبر حول هذا المطعم وبالتالي سيخسر سمعته بالإضافة إلى الزبائن
- قم باختيار أطباقك بحذر، وبما أن معظم حالات التسمم تحدث عن طريق تلوث الأغذية النيئة، كن حذراً في اختيارك الغذائية وتجنب الخضروات غير المطبوخة والألبان
- اختر الأطعمة المبهرة بالفلفل والكر كم لإحتوائها على مواد مضادة للبكتيريا
- إن كنت بحاجة لاستخدام الماء الجاري من الصنبور، تذكر أن تغليه لعدة دقائق لضمان التخلص من البكتيريا
- للطلبية في الخارج: عند طلب الأكل من مطاعم خدمة التوصيل، إستهلكها خلال ساعتان من وقت تقديمها، أو احفظها في الثلاجة إذا كانت باردة أو ضعها في الفرن أو السخان إذا كانت ساخنة، لتجنب تكاثر البكتيريا المسببة للتسمم الغذائي
- احفظ المأكولات بطريقة محكمة في الثلاجة والفريرز، وتذكر أن أقصى مدة لحفظ الأطعمة المختلفة في الثلاجة هي من ٣ إلى ٤ أيام، ومن شهر إلى شهرين في الفريزر

## 4 أساسيات للسلامة الغذائية

افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض عن باقي الأغذية في عربة التسوق وعند وضعها في الثلاجة.

**افصل  
الأغذية عند  
التخزين**

اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون قبل وجبة الطعام وبعدها، واغسل الأسطح والأواني جيداً، بعد كل استعمال.

**نظف  
الأغذية  
والمطبخ**

18 درجة مئوية تحت الصفر هي درجة الحرارة الأنسب للفريرز، وساعتان هي الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة لتلف خارج الثلاجة قبل إعادتها إليها.

**برّد  
الأغذية**

استخدم ميزان الحرارة "الثرمومتر" لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للقضاء على البكتيريا الضارة.

**اطبخ  
بسلامة**