

تقدمها
لكم

اليسرة
للأغذية

مبادرة وطنية مجتمعية
عائلتك
من سلامة
غذائك
من اليسرة للأغذية

ما الذي تخبئه التجمعات والاحتفالات؟



البكتيريا. فهي ضيفة الموائد خلال الاحتفالات
والزيارات العائلية

تجوع بسلامة

تحتوي الموائد في الزيارات العائلية على الأذ وأشهى الأطعمة المتنوعة، ومع ذلك هناك ضيف ثقيل يفسد فرحة هذه الاحتفالات وهي البكتيريا الضارة التي تتكاثر وتنتشر مع الممارسات الخاطئة داخل المطبخ. الجميع يعلم أن ليس هنالك أسوأ من تلوث الأطعمة بالبكتيريا، ولهذا نقدم لكم هذه الخطوات الأساسية للحفاظ على سلامة الأغذية التي ستقدمونها

- الكثير من الأطفال والضيوف يحبون تذوق الأطعمة التي تعدها بأصابعهم أثناء تحضيرها في مطبخك، ومع الجو البارد وموسم الانفلونزا، احرص على أن تختفي هذه العادة نهائياً لضمان سلامة الأطعمة وتجنب تلوثها
- لإعطاء منظر شهى للأطعمة، قدّم الطعام بأطباق صغيرة، واحفظ المتبقي من الحصة في درجات حرارة مناسبة كالفرن إذا كانت ساخنة أو الثلاجة إذا كانت باردة، حتى تتجنب التلوث الغذائي قبل إعادة ملء هذه الأطباق بحسب الحاجة
- أثناء تقديم صلصات التغميس، احرص على وضع ملعقة بجانب وعاء الصلصة، وذلك لتجنب تلوث الأغذية الذي ينتج عند التغميس المتكرر في طبق الصلصة نفسه
- الكثير من أفراد العائلة والأصدقاء يجذبون إحصار الأطباق المعدة منزلياً، لهذا احرص مسبقاً على تخصيص مساحات داخل الفرن إن كانت الأطعمة ساخنة أو الثلاجة إن كانت باردة، ليتسنى تقديمها لاحقاً
- ضع ما تبقى من الأطعمة في عبوات تخزين، وتأكد من أن الثلاجة غير مكتظة بالأطعمة، وذلك لعدم إعاقه مرور تيار الهواء وحتى تقوم الثلاجة بالتبريد بشكل جيد

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 للفریزر، وساعتان هي الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة للتلف خارج الثلاجة قبل إعادةها إليها.

برّد
الأغذية

استخدم ميزان الحرارة الترمومتر لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للبقاء على البكتيريا الضارة.

اطبخ
بسلامة