



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التجارة  
مديرية التجارة لولاية قسنطينة

# القافلة الوطنية للتحسيس و الوقاية من التسممات الغذائية

تكريس ثقافة الإستهلاك من أجل صيف بدون تسممات غذائية

من 18 إلى 27 جوان 2012

# أيها مستهلك حافظ على صحتك

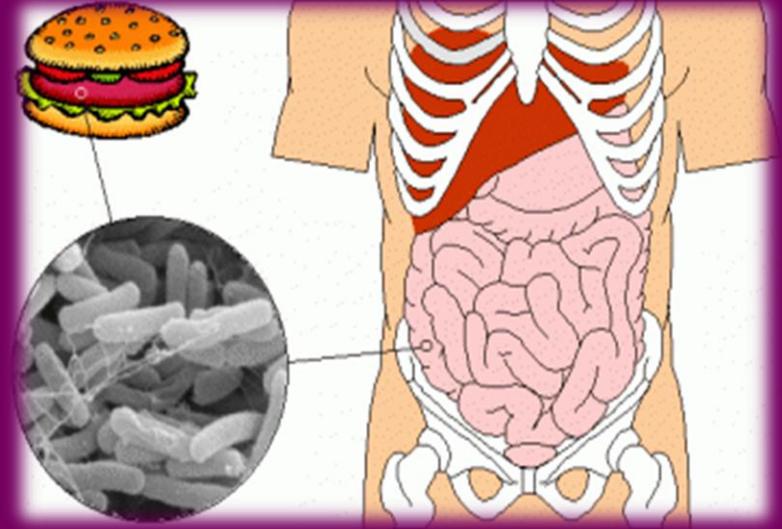


مستهلك واع = مستهلك سليم

# ماهو التسمم الغذائي؟

بعد تناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات الممرضة أو السموم الناتجة عنها أو كلاهما معاً

التسمم الغذائي هو حالة مرضية مفاجئة خلال فترة زمنية قصيرة



# ماهي أعراض التسمم الغذائي؟



● غثيان و قيء

● تقلصات في المعدة والأمعاء

● إسهال

● ارتفاع حرارة الجسم

● وفي بعض حالات شلل في الجهاز العصبي



# ما مدى سرعة فساد الأغذية؟

أغذية متوسطة الفساد



أغذية بطيئة الفساد



أغذية سريعة الفساد



# ماهي طرق الوقاية من أمراض التسمم الغذائي؟

**1** . محاولة منع وصول الميكروبات للغذاء

تطبيق قواعد النظافة و النظافة الصحية

**2** . منع نمو الميكروبات

تطبيق طرق حفظ الأغذية

**3** . القضاء على الميكروبات

تطهير الأجهزة وأدوات الملامسة للأغذية و الطهي الجيد

# طرق الوقاية تبدأ من مرحلة الشراء

ماهي طريقة الصحيحة لشراء الأغذية ؟

شراء الأغذية من مصدر موثوق به

احذروا من الباعة المتجولين



تأكدوا من نظافة المحل قبل الشراء منه،

نظافة الأرفف والأرضيات



● تأكدوا من أن المنتج قد تم حفظه بطريقة سليمة في المحل

● وضع المواد سريعة التلف في الثلاجة  
● فصل المواد الغذائية عن السلع الأخرى  
● عدم تعريض المواد الغذائية لأشعة الشمس



# تأكدوا من البيانات الموجودة على بطاقة الوسم Etiquette



تاريخ الصنع و تاريخ  
نهاية الصلاحية

التركيبة و المحتويات

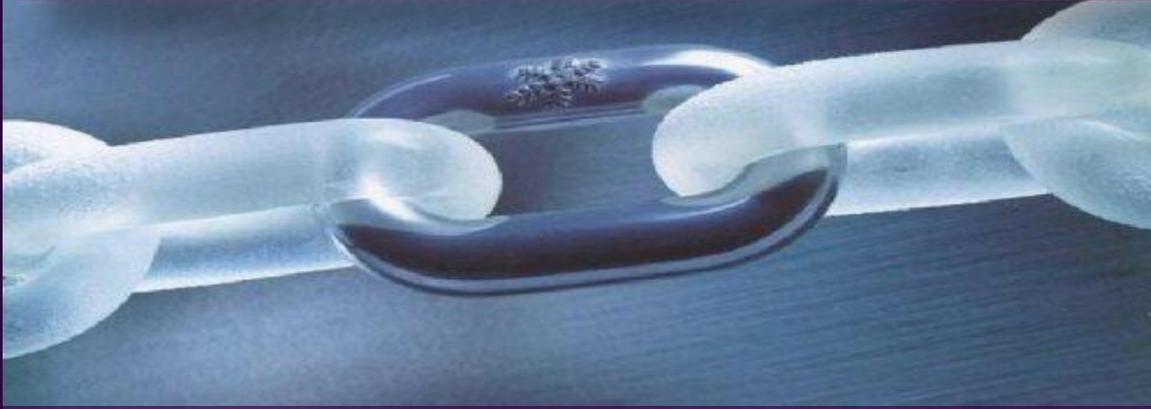
كيفية الاستعمال و  
شروط الحفظ

اسم و عنوان المنتج أو  
المستورد أو الموضب

# قراءة الوسم



# ماهي سلسلة التبريد ؟

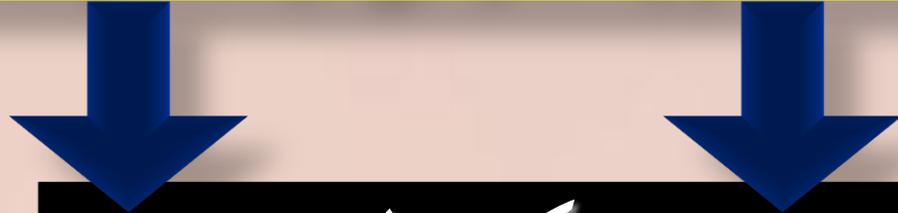


هي حفظ المواد الغذائية المبردة ، المبسترة ، المجمدة في درجة حرارة منخفضة تسمح لها بالاحتفاظ بجودتها الغذائية و إبقائها سليمة من مكان صنعها إلى المطبخ

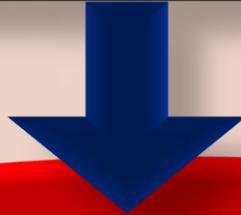


ماهي مخاطر قطع سلسلة التبريد ؟

نتيجة ارتفاع درجات الحرارة الموصى بها تكاثر بعض الجراثيم



تسارع تكاثر الجراثيم



- التقليل من مدة صلاحية المواد
- المادة سليمة أن تصبح خطيرة
- إتلاف المظهر و الذوق

## مواد غذائية مبردة

## درجات الحرارة

- منتوجات البحر الغضة، لا سيما الأسماك ، القشريات، الرخويات
- الأحشاء
- لحوم مجزرة المقطعة و الحوم الموضبة في وحدة بيع للمستهلك
- الوجبات المطهية مسبقا
- الوجبات الباردة المحضرة في اليوم نفسه ، الشطائر و خلاصة المرق
- المرطبات الحديثة الصنع، كريمة المرطبات و الحلويات الطازجة
- دواجن، أرانب، لحوم الصيد
- منتوجات من اللحوم غير المستقرة، لا سيما الكاشير، الباتي و المرقاز
- المنتوجات المحتوية على البيض
- البيض في قشوره مبرد
- الحليب النيئ، المبستر
- منتوجات الحليب الطازج غير المعقمة، لاسيما الياغورت، الحليب المخمر وقسدة التحلية
- الزبدة
- القسدة الطازجة ، الجبن الطازج
- جبن ذو العجينة اللينة ، الجبن ذو العجينة الممزوجة بالبقدونس
- أجبان أخرى
- اللحوم بعظمها و بالقطع
- حليب موجه للصناعة
- كل اصناف شبه المصبرات، باستثناء المصنوعة من منتوجات الصيد البحري
- منتوجات من اللحوم المستقرة (مواد متينة بواسطة التدخين أو تحريضها للدخان)
- شبه مصبرات منتوجات الصيد لا سيما البلم

# مواد غذائية مجمدة أو مجمدة في درجة منخفضة درجة الحرارة

- الأحياء -12°م
- دواجن، أرانب -12°م
- المنتجات المحتوية على البيض -12°م
- الزبد، الدهون الغذائية، بما في ذلك القسدة الموجهة لصناعة الزبدة -14°م
- منتجات الصيد البحري -18°م
- لحوم -18°م
- الوجبات المطهية -18°م
- كل المواد المحضرة بمنتجات ذات أصل حيواني -18°م
- أفخاذ الضفادع ، حلزونات -18°م
- المثلجات و القسدة المتلجة -20°م

# ماهي طريقة الصحيحة لشراء اللحوم ؟



● اللحوم المحفوظة في الثلاجة يجب أن يكون سطحها باردا باللمس،

● اشترى اللحم الذي يحمل الختم و الموضوع في أجهزة التبريد،

● أن تكون مرنة ولونها زاهياً، وليس لها رائحة،

● يجب حفظ اللحوم الطازجة بعد شرائها في الثلاجة؛ ولهذا اجعلها آخر

المشتريات مباشرة قبل دخولك المنزل.

# لحوم مختومة = لحوم صحية

مختومة = مختومة = مختومة



لا تشتري اللحم المفروم المحضر مسبقا



بل يفرم عند الطلب



اللحم مفروم أكثر عرضة للتلوث الميكروبي

# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الدواجن ؟

● اشترى الدواجن المنزوعة الأحشاء ، الموضبة والمحفوطة في أجهزة التبريد



بطاقة الوسم

● تسمية الفصيلة الحيوانية

● رقم اعتماد المذبح

● اسم أو التسمية التجارية و عنوان المذبح أو الموظب

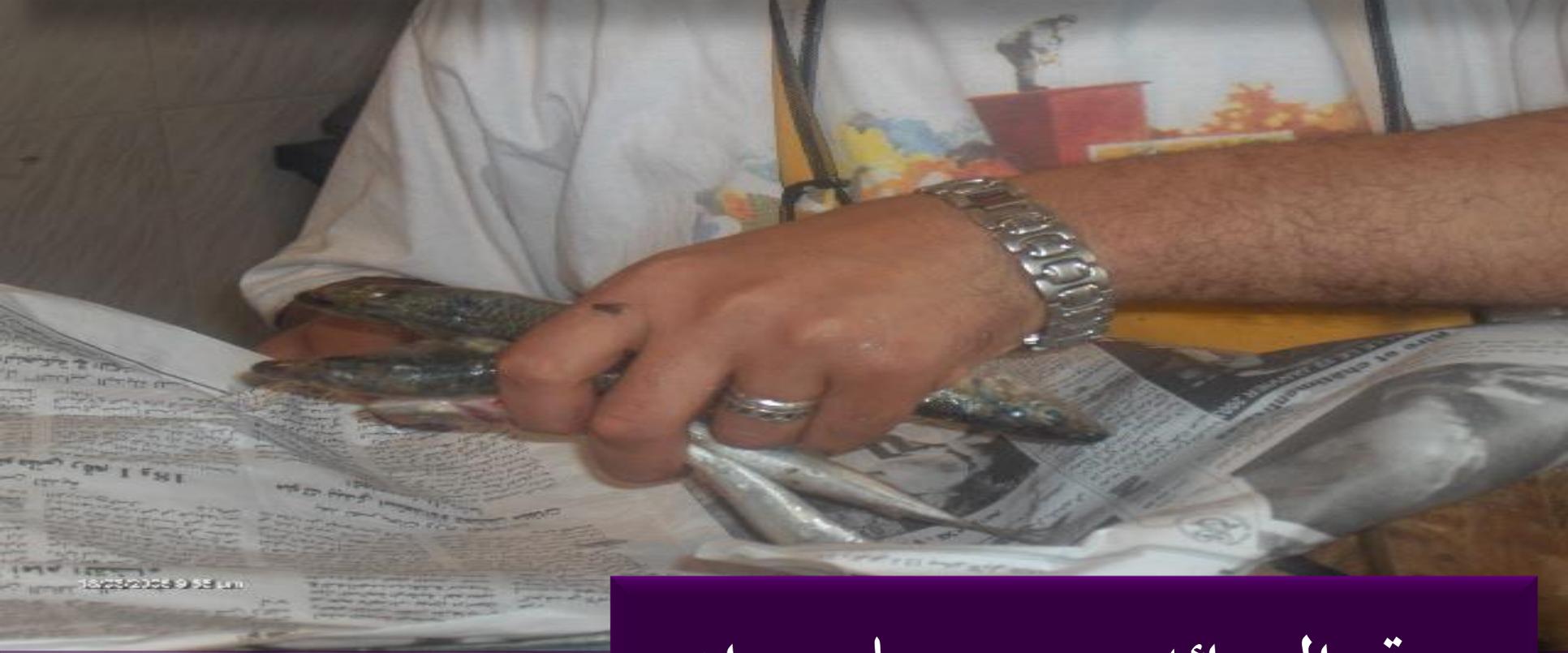
● تاريخ نهاية الاستهلاك

# ماهي طريقة الصحيحة لشراء السمك ؟



• يجب أن يكون السمك خلال عرضه للبيع مغطى جيدا بالثلج  
• و مصنف حسب النوعية وحسب الحجم

تجنب شراء السمك في ورق الجرائد



ورق الجرائد يحتوي على مواد  
كيميائية مسببة لأمراض خطيرة من  
بينها السرطان و الفشل الكلوي

ماهي طريقة الصحيحة لشراء الحليب و مشتقاته ؟

❶ الحليب و مشتقات الحليب من المواد الغذائية سريعة التلف

❷ لا تشتري الحليب و مشتقاته المعروض خارج أجهزة التبريد



# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الخبز؟



يمكنك شراء الخبز من  
عند الخباز أو البقال بشرط  
أن يكون موضوع في مكان  
نظيف خاص به

الخبز المعروض على الأرصفة مجهول المصدر كما أنه عرضة لجميع أنواع  
التلوثات (جراثيم, دخان السيارات, غبار... الخ)

# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الحلويات و المرطبات ؟

🔴 نظراً لاحتواءها على مواد سريعة التلف ( البيض، الحليب ، الفواكه... ) فهي عرضة للتلوث الميكروبي

لذا يجب شراءها من  
المحل الذي يحرص  
على وضعها داخل  
أجهزة التبريد



# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الحلويات و المرطبات ؟

أنّ إبقاء الحلويات و المرطبات (tarte) الخاصة بالمناسبات خارج الثلاجة لمدة طويلة خاصّة في فصل الصيف يؤدي حتما إلى تسمم جماعي



60 % من التسممات المسجلة سنة 2010 حدثت في الأفراح و الولائم الجماعية

# خطر سوء حفظ الحلويات و المرطبات



حفظ جيّد في  $3^{\circ}$  + بعد 2 ساعتين

أمان

بعد 2 ساعتين درجة حرارة المحيطة

منتوج سام

$m \geq 10^6$

تلوث بكتيريا

القولون الغائطية

**Coliformes**

**Fécaux**

$m \leq 10$

نسبة غير ممرضة

# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الخضر و الفواكه؟

❖ يجب شراء الكميات المناسبة بحيث يتم استهلاكها خلال فترة قصيرة فمعظم الخضروات والفواكه تقل جودتها مع طول فترة التخزين.



# ماهي طريقة الصحيحة لشراء الخضراوات والفواكه؟



❶ يجب أن تكون الفواكه والخضروات طازجة مكتملة النمو غير ذابلة أو متغيرة اللون أو الخصائص أو مخدوشة.

❷ يجب الاهتمام بغسل الخضروات والفواكه جيداً قبل استهلاكها طازجة وذلك للتخلص على أكبر كمية من الملوثات والمبيدات الحشرية.



# كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟

عندما تقرر أن تأكل في مطعم، أو أن تأخذ وجبة جاهزة إلى المنزل، ضع في اعتبارك ثلاثة محاور رئيسية:

● النظافة

● الطهي

● التبريد



# كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟

النظافة انظر للمكان قبل جلوسك فيه إذا كان غير نظيف فالأفضل أن تغادر المكان وتتناول طعامك في مكان آخر.



# كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟

الطهي: احرص دوماً على طلب الوجبات مطهية جيّداً، خصوصاً السمك والبيض واللحوم والدواجن والأطعمة المصنعة منها كالـ (همبرغر) والنقانق.



# كيف تختار مكان تناول وجبتك في المطاعم؟

❶ التبريد: يجب أن تتأكد بأن الأطباق الباردة مقدمة لك وهي باردة



# نقاط سيئة في المطاعم

المكان حول المطعم من الخارج سيئ النظافة وجود نفايات بجانب المطعم

الطاولات غير نظيفة.

مقدموا الطعام منظرهم العام سيئ، أظافرهم غير نظيفة، ملابسهم متسخة

دورات المياه وأماكن غسل الأيدي سيئة النظافة



















19/07/2008 @ 38 549

و شگرا  
شگرا

