



المملكة العربية السعودية  
وزارة الشؤون البلدية والقروية  
وكالة الوزارة للشؤون البلدية  
الإدارة العامة لصحة البيئة  
إدارة المواد الغذائية



سلامة الغذاء  
حفاظاً على الصحة والاقتصاد

١٤٣٥ هـ / ٢٠١٤ م

## السلامة وشراء الأغذية:

- ✓ شراء الأغذية من مصادر موثوق بها.
- ✓ قراءة كافة البيانات الواردة على بطاقة العبوة الغذائية قبل الشراء.
- ✓ عدم شراء الأغذية منتهية الصلاحية والمعلبة المنبجعة أو المنتفخة أو التي تشير إلى وجود صدأ، والمحفوظة في عبوات تالفة أو مثقوبة أو التي تُبين أي بوادر تسريب.
- ✓ عدم شراء الأغذية المبردة أو المجمدة المعروضة في درجات حرارة الغرفة.
- ✓ التأكد من أن أغطية عبوات الحليب أو المشروبات الأخرى محكمة القفل.
- ✓ فصل الأغذية سريعة التلف عن الأغذية الجافة أثناء التسوق.
- ✓ شراء الأغذية المبردة أو المجمدة في المرحلة النهائية من التسوق.
- ✓ تأكد من تغليف اللحوم والدجاج الطازج جيداً قبل وضعها في عربة التسوق المخصصة؛ لتجنب تسرب السوائل منها على الأغذية الأخرى.

سلامة الأغذية مسؤولية كل فرد  
وعامل في الإنتاج والتجهيز والتسويق  
والتداول والطهي وانتهاءً بمن  
يتناولون هذه الأطعمة.



رقم الإيداع : ٣١٧٥ / ١٤٣٤

## السلامة وحفظ الأغذية:

- ✓ يجب حفظ الأغذية في درجات الحرارة المناسبة وفقاً لطريقة الإعداد.
- ✓ تخزين الأغذية المبردة في الثلاجة والمجمدة في المجمد.
- ✓ حفظ الأغذية المطبوخة أو الجاهزة للتقديم في الرف العلوي في الثلاجة، في حين توضع المواد النيئة كاللحوم والأغذية المتبلّة والجاهزة للطبخ في أوعية محكمة الإغلاق في الرف السفلي؛ لمنع حدوث تلوث تبادلي.
- ✓ تغطية الأغذية عند وضعها داخل الثلاجة.
- ✓ عدم ملء الثلاجة أو المُجمّد بكميات إضافية؛ للسماح للهواء البارد بالدوران.
- ✓ إذابة الأغذية المجمدة وذلك بوضعها في أدنى رف في الثلاجة، كما يمكن استخدام فرن الميكروويف باحتياطات وظروف محددة.
- ✓ تبريد أو تجميد الأغذية سريعة التلف والأغذية المطبوخة خلال ساعتين أو أقل.





## سلامة الغذاء



ضمان بأن تكون الأغذية المقدمة للمستهلك لا تسبب له أضراراً صحية عن طريق اتباع الإجراءات الوقائية اللازمة لذلك.

العوامل التي تسهم في الإصابة بالأمراض عن طريق تناول الأغذية :

- عدم الالتزام بدرجات الحرارة اللازمة أثناء التخزين
- تدني مستوى النظافة الشخصية
- استعمال أدوات ملوثة
- الطبخ غير المكتمل
- تناول طعام من أماكن غير آمنة صحياً

### الأطعمة الخطرة:

هي الأطعمة عالية الرطوبة والبروتين وقليلة الحموضة مثل: الحليب واللحوم والدجاج والأسماك ومنتجاتها وبروتينات الصويا والثوم.



### التسمم الغذائي:

الحالة المرضية التي يصاب بها الإنسان بعد تناوله مادة غذائية سبق وأن تلوّثت بأحد مسببات المرض.

### أنواع التسمم الغذائي:

- تسمم أو عدوى ميكروبية: بكتيريا، فيروسات، طفيليات، فطريات.
- تسمم كيميائي: المبيدات، المعادن الثقيلة، العقاقير البيطرية، بعض مضافات الأغذية.



### أكثر الناس عرضة للإصابة بالتسمم الغذائي:

- الأطفال الرضع، والمرأة الحامل، وكبار السن، والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة.



### أعراض التسمم الغذائي:

- القيء، الغثيان، ارتفاع درجة الحرارة، الإسهال، المغص الحاد، التعرق، الصداع، والتشنجات في بعض الأحيان.

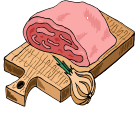


### كيف نمنع التسمم الغذائي؟

- تنظيف الأسطح والأدوات بمادة منظفة مخففة بالماء قبل التحضير.
- غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون.
- غسل علب الأغذية قبل فتحها.
- غسل الخضار والفواكه الطازجة بالماء الجاري الدافئ.



- استخدام ترمومتر للتأكد من درجة نضج الطعام.
- حفظ الأغذية الساخنة ساخنة والأغذية الباردة باردة.
- عدم ترك الأغذية عند درجات الحرارة المثلى لنمو البكتيريا (5-65°م).
- الابتعاد عن العادات السيئة أثناء التحضير كالعطس والسعال والتدخين.
- الابتعاد عن الأغذية المشتبه بها أو التي حدث لها تغير في الطعم والقوام والرائحة أو اللون.



### التلوث المتبادل أو الخلطي

- هو انتقال المواد الضارة صحياً عن طريق الأيدي التي لامست أغذية نيئة أو الأسطح والفضوط غير النظيفة وغير المعقمة ومن ثم لامست طعاماً معداً للأكل.
- ملامسة طعام غير مطبوخ مع طعام معد للأكل (مثل استعمال سكين لتقطيع اللحم وعمل السلطة).



### المبادئ الأساسية لسلامة الغذاء:

- نظافة الأيدي والأسطح والطعام
- فصل المواد لمنع التلوث
- طبخ وتحضير الطعام بشكل كامل
- الحفظ بالتبريد

