

برخی از نکات مهم در تهیه و نگهداری

غذای سالم

بر اساس خود مراقبتی

هفته سلامت ۱-۷ ادیبهشت



گروه هدف : عموم مردم

گروه مهندسی بهداشت محیط

فروردین ۹۳

- غذاهای تاریخ گذشته را با غذاهای تازه آماده شده برای نگهداری، مخلوط نکنید . غذاها را برای اندازه یک وعده بسته بندی کنید که در هنگام مصرف ، غذای آماده بسته بندی شده بیش از یک بار گرم نشود.

ب (دورریز

- ظرف دورریز غذا باید مشخص باشد . محل نگهداری ظروف دورریز غذا و یا سطل زباله باید کاملاً از محل آماده سازی و طبخ ، توزیع و سرو غذا دور باشد.

- سطل و محل دفع زباله باید به طور مرتب شسته و بهداشتی شود .

- لوله های فاضلاب و محل های خروج و دفع آب شستشو ، باید کاملاً پوشیده و دارای حفاظ مشبک باشد .

- چنانچه نان های استفاده نشده را جمع آوری می کنید در بسته های بهداشتی نگهداری شوند و کاملاً خشک باشد تا کپک نزند و

برای استفاده خوراک دام بهداشتی و عاری از میکروارگانیسم های بیماری زار باشد.

برگرفته از : سایت پزشکان بدون مرز

مرحله چهارم : نکات بهداشتی توزیع و مصرف غذا

۱- زمان مصرف غذا نباید خیلی طولانی باشد ، زیرا دمای اتاق بهترین دما برای رشد و تکثیر میکروارگانیسمهای بیماریزا است
۲- از گرم کردن غذای آماده با روش انتقال حرارت آهسته استفاده نکنید .

۳- برای استفاده از غذاهای از پیش آماده ، به تاریخ مصرف آنها توجه کنید تا از موعد مصرفشان نگذشته باشد

مرحله پنجم : نکات بهداشتی در نگهداری و دور ریز غذا

الف (نگهداری

- غذای باقیمانده را پس از توزیع و مصرف بلافاصله سرد کرده ، در یخچال یا فریزر نگهداری کنید .
- سرد کردن غذای طبخ شده برای نگهداری باید در حداقل زمان صورت گیرد .

- بلافاصله پس از سرد کردن ، غذا باید بسته بندی شده ، در یخچال یا فریزر در دمای برودت مناسب قرار گیرد .

- کلیه غذاهای آماده برای نگهداری راتاریخ بنزید و در هنگام استفاده از غذاها ی بسته بندی شده قدیمی تر استفاده کنید .

اهداف آموزشی

شما پس از مطالعه این پمفلت می توانید :

- 1- با مشخصات بهداشتی مواد غذایی با بسته بندی مجاز آشنا شوید .
- 2- با نکات بهداشتی هنگام آماده سازی ، طبخ ، آماده سازی و مصرف غذا آشنا شوید.

مقدمه :

افزایش جمعیت و به موازات آن نیاز به تامین احتیاجات غذایی مردم از مهمترین مسائلی است که باید به آن پرداخته شود . امروزه شاهد هستیم که تنوع و تولیدات مواد غذایی روز به روز در حال افزایش می باشد . علاوه بر لزوم تعیین مقدار کافی از مواد غذایی ، حفظ ایمنی ، بهداشت و کیفیت مواد غذایی تولید شده نیز اهمیت خاصی دارد . بهداشت و ایمنی مواد غذایی از جنبه های مختلفی حائز اهمیت است که از جمله آنها می توان به نکاتی که از نظر بهداشتی در تهیه و نگهداری مواد غذایی مهم هستند اشاره داشت . ذیلاً برخی از این نکات یاد آوری می گردد:

نکات مهم بهداشتی به هنگام تدارکات و تهیه غذا

مرحله اول : تامین مواد اولیه

- 1- تا حد امکان از فروشگاه هایی که فروشندگان آنها شرایط بهداشت مواد غذایی را رعایت می کنند خرید کنید.
- 2- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده ، حتماً به تاریخ مصرف و علامت استاندارد روی بسته توجه کنید ، از تازگی و ایمنی آن اطمینان داشته باشید .
- 3- قوطیها ی کنسرو مواد غذایی باید سالم (بدون فرو رفتگی و یا باد کرده) باشد .
- 4- زمان و دما در مورد مواد غذایی فاسد شدنی اهمیت فراوانی دارد. دمای مواد غذایی گوشتی و یا لبنی در هنگام خرید باید زیر ۷ درجه سانتی گراد باشد .

5- از روزنامه برای بسته بندی و حمل مواد غذایی بخصوص نان استفاده نکنید.

مرحله دوم : بهداشت در آماده سازی مواد غذایی

- 1- کلیه وسایل و سطح عمل آوری را قبل و بعد از عمل آوری تمیز و بهداشتی کنید .
- 2- کلیه مواد خام غذایی ، قبل از استفاده باید کاملاً شسته و تمیز شوند

در هنگام تهیه مواد غذایی بسته بندی شده به مشخصات مهم بهداشتی درج شده روی بسته توجه نمایید

3- برای رفع انجماد گوشت و سایر مواد غذایی پیس از خروج از فریزر قرار دادن در یخچال روش مطمئن تر و بهتری است.

سبزی و میوه منجمد را بدون خروج از انجماد مورد طبخ قرار دهید

4- در دوران بیماری از تماس با مواد غذایی یا غذای آماده برای سرو اجتناب کنید .

مرحله سوم : بهداشت طبخ.

1- افزودنیهای غذا مانند ادویه جات را در مراحل اولیه طبخ به غذا اضافه کنید که در دمای مناسب طبخ قرار گیرد.

2- استعمال دخانیات در هنگام عمل آوری غذا در هر مرحله اکیداً ممنوع است .

3- تخم مرغ را درست قبل از طبخ ، از یخچال خارج کنید و باقیمانده ی کلیه مواد غذایی را که تخم مرغ خام به همراه دارند ، پس از استفاده دور بریزید .

4- از مصرف غذای سوخته ، خصوصاً گوشت (کبابی) و نان جداً خودداری کنید .

5- از تماس دست با صورت ، مو و یا هر شیء غیر از مواد غذایی و ظروف تمیز مورد طبخ در هنگام عمل آوری غذا خود داری کنید .