

المفاتيح [05] الخمسة للسلامة الصحية للمواد الغذائية

1. تعودوا على النظافة؛
2. قوموا بفصل المواد النيئة عن الطازجة؛
3. قوموا بطهي المواد جيدا؛
4. احتفظوا بدرجة الحرارة المناسبة؛
5. استعملوا ماء و مواد مضمونة.

القاعدة رقم 1 : تعودوا على النظافة

كيف ذلك ؟

- اغسلوا أيديكم و كذا، الأواني، و كل المساحات الخاصة بإعداد الأطعمة وذلك باستعمال الصابون و الماء الساخن و ذلك قبل و بعد الانتهاء من إعداد الطبخ؛
- تطهير المساحات و كل الوسائل التي تلامس المواد الغذائية باستعمال ماء الجافيل؛
- الخضر و الفواكه الطازجة يتم غسلها بماء الحنفيات قبل استهلاكها و طهيها.

لماذا ؟

- معظم الكائنات المجهرية لا تسبب أمراض لكن الكثير من الكائنات المجهرية الخطيرة تتواجد في الأرض و الماء و كذا عند الحيوانات و المخلوقات البشرية؛
- تنتشر هذه الكائنات المجهرية الخطيرة عبر الأيدي و المسحات و الأواني و خاصة اللوحات المستعملة لتقطيع المواد؛
- أخف الملامسات تكفي لانتقالها للأطعمة و تسبب أمراض ذات أصل غذائي.

القاعدة رقم 2 - : فصل المواد الطازجة عن المواد المطهية.

كيف ذلك ؟

- فصل بعض الأطعمة مثل اللحوم ومشتقاتها عن بعض الأطعمة خلال مرحلة الحفظ و الإعداد ؛
- لا تستعمل نفس ألواح التقطيع بالنسبة للحوم و الخضر ؛
- احتفظوا بالأطعمة في أواني مغلقة.

لماذا؟

المواد الطازجة و بالأخص اللحوم و الدواجن والأسماك و افرازاتها يمكن أن تحتوي على كائنات مجهرية خطيرة من شأنها نقل العدوى لأطعمة أخرى خلال ما يلي:

- التحضير؛
- أو الحفظ.

القاعدة رقم 3 - :قوموا بطهي الأطعمة بصفة جيدة

كيف ذلك؟

- الإسراع بإعداد الأطعمة، ويكون الطهي تحت درجة حرارة مناسبة مع تقديمه للاستهلاك الفوري ؛
- لا تتركوا الأطعمة تحت درجات حرارة تسمح لتكاثر البكتيريا مع العلم أن الوسط الملائم لتكاثر هذه البكتيريا محصور بين 4° و 60°؛

لماذا؟

- إن الطهي الجيد يسمح بالقضاء على كل الكائنات المجهرية الخطيرة؛
- أظهرت الدراسات أن الأغذية المطهية في 70° درجة مئوية يمكن استهلاكها بدون التعرض لأي خطر؛
- بعض الأغذية كاللحم المفروم و اللحوم المشوية في الفرن و القطع الكبيرة من اللحم و الدواجن الكاملة تتطلب عناية خاصة.

القاعدة رقم 4 - :الاحتفاظ بالأغذية في درجة حرارة مناسبة.

كيف ذلك؟

- لا تتركوا الأطعمة المطهية لأكثر من 02 ساعتين في درجة الحرارة العادية؛
- قوموا بالتبريد السريع لكل الأغذية التي تم طهيها والمواد القابلة للتلف من الأفضل في برودة تحت - 5° درجات مئوية؛
- احتفظوا بالأغذية المطهية في درجة حرارة مرتفعة (+ 60° مئوية) حتى وقت تقديمها للاستهلاك؛
- لا تحتفظوا المواد الغذائية لمدة طويلة و لو في الثلاجة؛
- لا تناولوا تجميد المواد المجمدة بكثافة في درجات الحرارة العادية.

لما ذلك؟

- في درجات الحرارة العادية تتكاثر الكائنات المجهرية بسرعة في الأغذية؛
- تحت درجة حرارة - 5° مئوية أو فوق +60° يتوقف أو ينخفض تكاثر الكائنات المجهرية؛
- بعض الكائنات المجهرية الخطيرة تواصل تكاثرها في درجة حرارة تحت - 5° مئوية.

القاعدة رقم 5 - : استعملوا الماء والمواد الآمنة

- استعملوا الماء العذب أو عالجوا بطريقة تقضي على كل أخطار العدوى؛
- اختاروا المواد الطازجة و السليمة؛
- اقتنوا الأغذية المعالجة بطريقة تجعلها لا تشكل أي خطر، كالحليب المبستر مثلا؛
- اغسلوا الفواكه و الخضر خاصة ان استهلكتموها نيئة؛
- لا تستعملوا مواد غذائية تجاوزت تاريخ صلاحيتها.

Les cinq [05] clefs de la salubrité des aliments

- 1- Prenez l'habitude de la propreté !
- 2- Séparer les aliments crus des aliments cuits!
3. Faites bien cuire les aliments!
4. Maintenir les aliments à bonne température!
5. Utiliser de l'eau et des produits sûrs !

Règle - 1. Prenez l'habitude de la propreté !

Comment ?

- Lavez-vous toujours les mains et lavez les ustensiles ainsi que les surfaces de travail avec du savon et de l'eau chaude avant de manipuler les aliments, de manière répétée pendant et à la fin de la préparation.
- Désinfectez les comptoirs, les planches à découper et les ustensiles avec une solution diluée d'eau de javel et d'eau.
- Les fruits et les légumes frais doivent être lavés à l'eau courante fraîche avant la consommation ou la cuisson.

Pourquoi ?

- La plupart des micro-organismes ne provoquent pas de maladies mais beaucoup de micro-organismes dangereux sont présents dans le sol et l'eau, ainsi que chez les animaux et les êtres humains.
- Ces micro-organismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper.
- Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent les maladies d'origine alimentaire.

Règle - 2. Séparer les aliments crus des aliments cuits !

Comment ?

- Gardez certains aliments, comme les viandes et les produits carnés, à l'écart des autres aliments pendant la conservation et la préparation.
- Utilisez des planches à découper différentes pour les viandes crues et les légumes.
- Gardez toujours les aliments couverts.

Pourquoi ?

Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson et leurs sucs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours :

- De la préparation
- Ou de la conservation.

Règle- 3. Faites bien cuire les aliments !

Comment ?

- Préparez les aliments rapidement, faites les cuire à la température requise et servez-les immédiatement.
- Ne laissez pas traîner des aliments à des températures favorables au développement des bactéries. La plage de températures critiques se situe entre 4 °C et 60 °C.

Pourquoi?

- Une cuisson à cœur élimine la plupart des micro-organismes dangereux.
- Des études ont montré que les aliments cuits à 70° peuvent être consommés sans danger.
- Certains aliments comme les viandes hachées, les rôties roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.

Règle- 4. Maintenir les aliments à bonne température!...

Comment ?

- Ne laissez pas les aliments cuits plus de 2 h à température ambiante.
- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables de préférence à moins de 5°.
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à + 60°C) jusqu'au moment de les servir.
- Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur.
- Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante.

Pourquoi ?

- A température ambiante, les micro-organismes se multiplient rapidement dans les aliments.
- A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance microbienne est ralentie ou interrompue.
- Certains micro-organismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.

Règle - 5. Utiliser de l'eau et des produits sûrs !

Pourquoi ?

- Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination.
- Choisissez des aliments frais et sains.
- Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme, par exemple, le lait pasteurisé.
- Lavez les fruits et légumes, surtout si vous les consommez crus
- N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption.