



# بسلامة الأغذية في المنزل

# سلامة الأغذية في المنزل

## حول هذا الدليل

يوضح هذا الدليل ممارسات التعامل الآمن مع الأغذية، والتي يمكنك تنفيذها في المنزل لتقليل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالأغذية. يمكن الوقاية من العديد من الأمراض المنقولة بالأغذية باتباع هذه الخطوات الأربع: التنظيف، والفصل، والطهي، والتبريد.

## مارس سلامة الأغذية

### الأمراض المنقولة بالأغذية

يصاب الناس بالمرض من الطعام المحضر في المنزل بمعدلات أكثر مما تظن. تشير التقديرات إلى أن هناك حوالي أربعة ملايين حالة للأمراض المنقولة بالأغذية سنوياً في كندا. يعني هذا واحداً من كل ثمانية كنديين.

تنجم الأمراض المنقولة بالأغذية عن الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على بكتيريا أو فيروسات أو طفيليات مثل العطيفة والإشريكية القولونية والنوروفيروس والليستيريا والسالمونيلا وخفيات الأبواغ والديدان الشعرية.



تشمل الأعراض الشائعة: الإسهال وتقلصات المعدة والغثيان والقيء والحمى والصداع.

يمكن أن تظهر هذه الأعراض بعد عدة ساعات، أو بعد عدة أيام أو أكثر من شهر من تناول الطعام الملوث.



### من المعرضون للخطر؟

يتعافى معظم الناس تماماً من الأمراض المنقولة بالأغذية. ومع ذلك، فإن البالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، والنساء الحوامل، والأطفال دون سن الخامسة، والأشخاص المصابين بضعف في الجهاز المناعي معرضون بشكل أكبر للإصابة بمشكلات صحية أشد خطورة. تشمل بعض هذه الحالات الفشل الكلوي والتهاب المفاصل المزمن والإجهاض وحتى الوفاة.

### توخ مزيداً من الحذر للوقاية من المرض

لحسن الحظ، يمكن الوقاية  
من معظم حالات الأمراض  
المنقولة بالأغذية.

# أربع خطوات

لسلامة الأغذية

التنظيف

الفصل

الطهي

التبريد

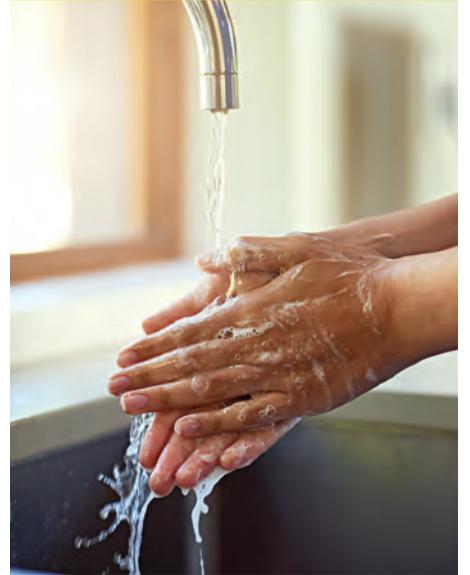
## اغسل اليدين والأسطح كثيراً.

يمكن أن تنتشر البكتيريا والجراثيم الأخرى في جميع أنحاء المطبخ وتلتقطها اليدان وألواح التقطيع والسكاكين وأسطح العمل. نظف كثيراً للوقاية من المرض.

## التنظيف

### اغسل يديك وأدوات المطبخ كثيراً

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية قبل وبعد تحضير الطعام.
- اغسل ألواح التقطيع والأطباق والأواني و أسطح العمل بالماء الساخن والصابون بعد أي تعامل مع اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية و البيض والخضروات الطازجة غير المغسولة.
- لا تستخدم نفس المنشفة المستخدمة في تجفيف الأطباق / الأواني لتجفيف يديك. استخدم منشفة مختلفة لكل استخدام. أو استخدم منديلاً ورقياً لمرة واحدة، ثم تخلص منه.
- اغسل مناشف المطبخ بصورة متكررة باستخدام دورة الماء الساخن في الغسالة.





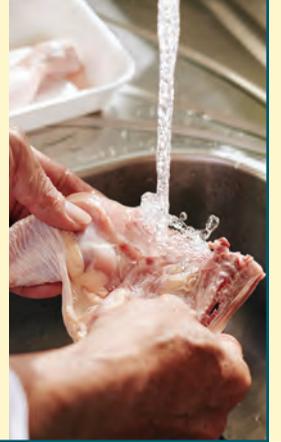
### اغسل الخضار والفواكه الطازجة

- اغسل الخضار والفواكه الطازجة تحت مياه جارية باردة. يشمل ذلك الخضار والفواكه ذات القشرة / اللحاء التي لا تؤكل.
- استخدم فرشاة خضروات نظيفة لغسل الثمار ذات القشرة الصلبة، بما في ذلك الجزر والبطاطس والبطيخ والقرع.
- تخلص من أي أجزاء متضررة أو تالفة من الخضار والفواكه حيث يمكن للبكتيريا الضارة أن تزدهر في هذه المناطق.

هذا ليس صحيحاً.

غسل البيض قبل التخزين يزيل الطبقة الواقية على القشرة، مما يسمح بدخول البكتيريا. يمكن أن تنتشر البكتيريا الموجودة في سوائل اللحم والدواجن النيئة إلى الأطعمة والأواني والأسطح الأخرى. يسمى هذا بالتلوث المتبادل.

**خرافة**  
**غسل البيض**  
**واللحوم**  
**والدواجن يزيل**  
**البكتيريا.**



**غسل اليدين من أفضل الطرق لمنع الإصابة  
بالأمراض المنقولة بالأغذية.**

## لا تسبب التلوث المتبادل.

يحدث التلوث المتبادل عندما تنتشر البكتيريا من طعام إلى آخر. لتجنب ذلك، احتفظ باللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية (وسوائها) بعيداً عن الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل.

## افصل الأطعمة

### عربة البقالة والثلاجة

- افصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية عن الأطعمة الأخرى في عربة البقالة وأكياس البقالة والثلاجة.
- ضع اللحوم النيئة والمأكولات البحرية والدواجن على الرف السفلي من الثلاجة وفي حاويات مانعة للتسرب حتى لا تتسرب السوائل من هذه الأطعمة إلى الأطعمة الأخرى.
- عند إذابة جليد اللحوم المجمدة في الثلاجة، احتفظ بها في وعاء مانع للتسرب لضمان عدم تقاطرها على الأطعمة الجاهزة للأكل أثناء عملية إذابة الجليد.

### ألواح التقطيع

- استخدم لوح تقطيع واحد للأطعمة الجاهزة للأكل وآخر منفصل للحوم النيئة، والدواجن والمأكولات البحرية.



### أطباق التقديم

ضع الطعام المطبوخ دائماً على طبق نظيف. لا تضعه أبداً على طبق غير مغسول استخدم سابقاً للحوم النيئة أو الخضروات غير المغسولة.



## استخدم ميزان حرارة الأطعمة

استخدم دائماً ميزان حرارة الأطعمة للتحقق من درجة الحرارة الداخلية لأكثر جزء من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو المأكولات البحرية لأن الأطعمة قد تنضج بشكل غير متساو (راجع الطبخ الآمن ومخطط درجات حرارة إعادة تسخين الأطعمة الخطرة في صفحة 15 من هذا الكتيب).

## استخدم الميكروويف بأمان

غط طعامك ولف الطبق مرة واحدة أو مرتين أثناء الطهي (إلا إذا كان لديك قرص دوار) وقلّب محتويات الطبق. استخدم أيضاً إعدادات الطاقة بفرن الميكروويف من أجل التأكد من الطهي المتساوي. اترك وقت انتظار لإنهاء الطهي.

## إبقاء الطعام ساخناً

إذا لم يتم تناول الطعام المطبوخ على الفور، احتفظ به ساخناً عند 60 درجة مئوية (140 درجة فهرنهايت) أو أعلى، حتى يؤكل. إذا لم تحفظ الطعام ساخناً، برده بسرعة. يمكن أن تنمو البكتيريا بسرعة في منطقة الخطر، ما بين 4 درجات مئوية إلى 60 درجة مئوية (40 درجة فهرنهايت إلى 140 درجة فهرنهايت).

## إعادة تسخين بقايا الطعام

- أعد تسخين الأطعمة الصلبة إلى 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) أو أعلى.
- أعد تسخين الصلصات والشوربات وصلصة اللحم حتى درجة الغليان. تأكد من التقليب أثناء التسخين.
- لا يُنصح بإعادة تسخين بقايا الطعام في قدر الطهي البطيء.

# الطهي

## اطبخ حتى درجات الحرارة المناسبة.

ينضج الطعام كما ينبغي عندما يُطبخ في درجة حرارة عالية بما يكفي لقتل البكتيريا الضارة، مثل الإشريكية القولونية، والسالمونيلا، والليستيريا. تأكد من طهي الطعام عند درجات الحرارة الداخلية المناسبة

برغم الاعتقاد الشائع، فإن لون اللحم ليس علامة موثوقة على نضج اللحم أو أنها آمنة للأكل.

قد يتحول لون اللحم إلى اللون البني قبل أن تقتل جميع البكتيريا. الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إن كان الطعام مطهياً جيداً هي استخدام مقياس لحرارة الأطعمة.

خرافة  
يمكنك معرفة ما  
إذا كانت اللحوم  
مطهية عن  
طريق فحص  
لونها.



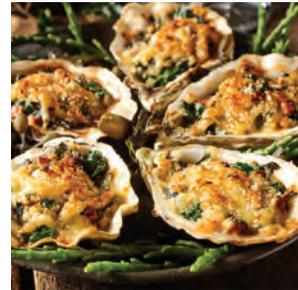
## نصائح لاستخدام ميزان حرارة الأطعمة

- أدخل ميزان الحرارة في الجزء السميك من اللحم حتى المنتصف. تأكد من أن ميزان الحرارة لا يلمس أي عظام أو دهون.
- نظف ميزان الحرارة باستخدام الماء الدافئ والصابون في كل مرة بعد استخدامه (بين القراءات).
- مقاييس حرارة الطعام ذات القراءة الرقمية الفورية هي الأسهل في الاستخدام.



## المحار:

اطبخ المحار النيئ إلى حرارة داخلية لا تقل عن 90 درجة مئوية (194 درجة فهرنهايت) لمدة 90 ثانية كحد أدنى.



## اضبط حرارة الثلاجة على 4 درجات مئوية

هل ثلاجتك باردة بدرجة كافية؟ تأكد من ضبط ثلاجتك على 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت) أو أقل. تحقق من درجة حرارة من وقت لآخر عن طريق ميزان حرارة الثلاجة. إذا كانت ثلاجتك لا تحتوي على ميزان حرارة مدمج، يمكنك شراء أحدها من متجر يبيع أدوات المطبخ.

### تذكر "قاعدة الساعتين"

- عليك تبريد أو تجميد الطعام القابل للتلف والطعام الجاهز وبقايا الطعام في غضون ساعتين. تشمل هذه "القاعدة" الطعام الذي اشتريته من بقالة أو الطعام المتروك على الطاولة.
- تخلص من الأطعمة القابلة للتلف، والمتروكة بالخارج لمدة تزيد عن ساعتين



### إزالة تجميد الطعام بأمان

ثلاث طرق لإزالة تجميد الطعام بأمان:

1. في الثلاجة
2. تحت الماء الجاري البارد
3. في فرن الميكروويف

(إذا استخدمت الميكروويف لإذابة التجميد، فقم بطهي الطعام بعد ذلك مباشرة)

تجنب إزالة تجميد الطعام في درجة حرارة الغرفة.

احفظ الأطعمة الساخنة عند درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية (140 درجة فهرنهايت).

احفظ الأطعمة الباردة عند درجة حرارة أقل من 4 درجات مئوية (40 درجة فهرنهايت).

## التبريد

### برّد الطعام على الفور.

تتضاعف البكتيريا الموجودة في الطعام المخزن في درجة حرارة الغرفة كل 20 دقيقة.

إحدى أكثر الطرق فعالية للوقاية من الأمراض المنقولة بالأغذية هي حفظ الطعام مبرداً كما ينبغي. يؤدي تبريد الطعام إلى إبطاء نمو البكتيريا الضارة.



## خزن الطعام بشكل آمن

- قسم الكميات الكبيرة من بقايا الطعام في عبوات قليلة العمق للتبريد السريع في الثلاجة.
- برد بقايا الطعام على الفور وتناولها في أقرب وقت ممكن.

## استخدم الأطعمة المعلبة بأمان

- لا تأكل أبداً الطعام من المرطبات ذات الأغشية غير المحكمة أو المنتفخة، أو تأكل من العلب المنبجعة بشدة أو المنتفخة أو المسربة.
- خزن العلب في مكان بارد وجاف ونظيف.
- تناول الطعام في غضون سنة إلى سنتين أو قبل تاريخ "انتهاء الصلاحية" على المرطبان / العلب.
- لا تخزن الأطعمة في علب مفتوحة.

استخدام البصر والشم والذوق للحكم عما إذا كان الطعام آمناً هو أمر غير موثوق به. مع تقدمنا في العمر، تضعف حواس البصر والشم والتذوق. تقلل هذه الحواس الأقل حدة قدرتنا على ملاحظة العلامات التحذيرية للطعام الفاسد. في الوقت نفسه، قد تكون بعض الأطعمة غير آمنة للأكل دون طعم سيئ أو رائحة كريهة.

خرافة  
يمكنك معرفة  
ما إذا كان الطعام  
قد فسد من  
خلال شكله  
ورائحته وطعمه.





## تبع تواريخ "انتهاء الصلاحية" بشكل صحيح

يشير تاريخ "انتهاء الصلاحية" على عبوات المواد الغذائية إلى المدة التي سيحتفظ فيها الطعام غير المفتوح بطزاجته وقيمته الغذائية. بمجرد فتحه، فإن تاريخ "انتهاء الصلاحية" لم يعد سارياً.

تعتمد مدة تخزين أي طعام على كيفية تخزين هذا الطعام. استخدم التاريخ "انتهاء الصلاحية"، جنباً إلى جنب مع مخطط تخزين الثلاجة في الصفحة 17 من هذا الكتيب، لتحديد مدة الاحتفاظ بالطعام في الثلاجة.

### ما تنسيق تواريخ انتهاء الصلاحية؟

يجب أن تكون تواريخ "انتهاء الصلاحية" باللغتين الإنجليزية والفرنسية، باستخدام الكلمات "best before" و "meilleur avant" مع كتابة التاريخ بتنسيق سنة-شهر-يوم. سيبدو تاريخ انتهاء الصلاحية مثل هذا المثال:

**Best before 22 NO 08**  
**Meilleur avant**

اختصارات تاريخ انتهاء الصلاحية

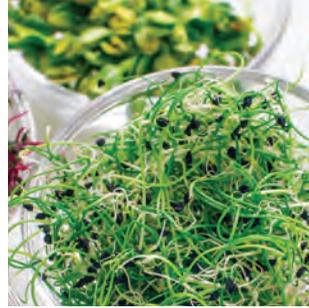
JL	يوليو/ تموز	JA	يناير/ كانون الثاني
AU	أغسطس/ آب	FE	فبراير/ شباط
SE	سبتمبر/ أيلول	MR	مارس/ آذار
OC	أكتوبر/ تشرين الأول	AL	أبريل/ نيسان
NO	نوفمبر/ تشرين الثاني	MA	مايو/ أيار
DE	ديسمبر/ كانون الأول	JN	يونيو/ حزيران

تُكتب تواريخ انتهاء الصلاحية على بعض الأطعمة مثل بدائل الوجبات، والمكملات الغذائية، وحليب الأطفال، والوجبات الغذائية السائلة. بعد مرور تاريخ انتهاء الصلاحية، لا ينبغي تناول هذه المنتجات.

# الأطعمة العالية المخاطر

وفقاً لهيئة الصحة الكندية، تم ربط الأطعمة المدرجة أدناه بفاشيات الأمراض المنقولة بالأغذية. يجب أن تكون هذه الأطعمة مطهية تماماً للقضاء على البكتيريا والفيروسات والطفيليات. لتقليل المخاطر، يجب أن يتجنب البالغون من العمر 60 عاماً أو أكبر، والحوامل، والأطفال الأقل من خمس سنوات، والأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي تناول هذه الأطعمة نيئة أو نصف مطهية:

- اللحوم النيئة أو الدواجن غير المطبوخة جيداً.
- الأسماك ذات الزعانف النيئة والمحار، بما في ذلك البطلينوس وبلح البحر والأسقلوب.
- الحليب الخام أو غير المبستر من الأبقار أو الماعز أو الأطعمة المصنوعة من الحليب غير المبستر.
- إذا استخدمت الجبن المصنوع من حليب غير مبستر، لا تتناول سوى الجبن المعتق لمدة 60 يوماً أو أكثر.
- أنواع الجبن الطري، بما في ذلك جبن الفيتا، والبري، والكاميمبرت، والكويسو بلانكو فريسكو.
- البيض أو منتجات البيض النيئة أو المطبوخة قليلاً، بما في ذلك تبيبات السلطة أو البسكويت أو مزيج الكعك والصلصات وشراب البيض المنزلي الصنع.
- إذا صنعت شراب البيض باستخدام بيض كامل، سخن مزيج الحليب إلى 71 درجة مئوية (160 درجة فهرنهايت).
- تتسم الأطعمة المصنوعة من البيض المبستر تجارياً بمخاطر منخفضة.
- البراعم النيئة، بما في ذلك الفصفاصة، والبرسيم، والفجل، واللوبيا الذهبية.
- عصير الفواكه وعصير التفاح غير المبستر.





## سلامة الأغذية في المجتمع

تحتوي العديد من الكنائس والمراكز المجتمعية والنوادي الخاصة والمجمعات السكنية في وندزور وإسيكس كاونتي على مطابخ تستخدم لتناول العشاء المتوفر potluck ومآدب غذاء لكبار السن وغيرها من الفعاليات المجتمعية.

إذا كنت متطوعاً أو مشاركاً في فعاليات مجتمعية، يرجى تمرير هذه الخطوات الأربع لسلامة الأغذية: التنظيف، والفصل، والطهي، والتبريد. ذكّر الجميع بجعل سلامة الأغذية أولوية.

### مارس سلامة الأغذية

المصادر:

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education. befoodsafec.ca  
Safe Food Handling for Adults 60+. Health Canada, 2010.

مستنسخ بإذن من وزير الصحة، 2012



# الطهي الآمن ودرجات حرارة إعادة تسخين الأطعمة الخطرة

اطبخ الطعام إلى أدنى درجة حرارة داخلية واتركه لمدة 15 ثانية.  
استخدم ميزان حرارة مجسي نظيف للتحقق من درجات حرارة الطعام

الحد الأدنى لإعادة التسخين	الحد الأدنى للطبخ الداخلي		
74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)	82 درجة مئوية (180 درجة فهرنهايت)	الدواجن الكاملة	
74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)	74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)	الدواجن المفرومة ومنتجات الدواجن وقطع الدواجن	
74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)	74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت)	المخاليط الغذائية المحتوية على دواجن أو بيض أو لحوم أو أسماك أو غيرها من الأطعمة الخطرة	
71 درجة مئوية (160 درجة فهرنهايت)	71 درجة مئوية (160 درجة فهرنهايت)	لحم الخنزير منتجات لحم الخنزير واللحوم المفرومة بخلاف الدواجن المفرومة	
70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت)	70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت)	السمك	
70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت)	70 درجة مئوية (158 درجة فهرنهايت)	لحم البقر والضأن والأرز والمأكولات البحرية والأطعمة الخطرة الأخرى	

# دليل التخزين لمتداولي الطعام

إرشادات عامة حول عمر تخزين الأطعمة الشائعة. اقرأ الملصق وتحقق من تواريخ "انتهاء الصلاحية" إن أمكن. معظم الأطعمة آمنة للأكل إذا تم تخزينها لفترة أطول، لكن النكهة والقيمة الغذائية ستتدهور. تخلص منها إذا كان هناك دليل على التلف

## الخزانة (درجة حرارة الغرفة)

ما لم يتم تحديد خلاف ذلك، تنطبق الأوقات على العبوات غير المفتوحة.

شوكولاتة (للخبز)	7 أشهر	حبوب الإفطار (بمجرد فتحها، تخزن في حاويات محكمة الإغلاق، بعيداً عن الضوء والحرارة)	3 أشهر
الكاكو	12-10 شهراً	البقسماط (جاف)	8 أشهر
القهوة (مطحونة)	شهر واحد	الحبوب (الجاهزة للأكل)	8-6 أشهر
القهوة (سريعة الذوبان)	سنة واحدة	دقيق الذرة	6 أشهر
مبيض القهوة	6 أشهر	مقرمشات	عدة سنوات
الفاكهة (المجففة)	سنة واحدة	المعكرونات	عدة سنوات
الجيلاتين	سنة واحدة	الأرز	رقائق الشوفان
مسحوق الجيلي	سنتان	الخبز	دقيق الأبيض
الخلطات (كعك، بان كيك، بسكويت)	سنة واحدة	الخبز	دقيق القمح الكامل
الخلطات (حشوة الفطائر والحلوى)	18 شهراً	الأطعمة المعلبة (بمجرد فتحها، تخزن في حاوية محكمة الإغلاق في الثلاجة)	9-12 شهراً
الخلطات (مرافقات الطبق الرئيسي)	9-12 شهراً	الحليب المبخر	سنة واحدة
البطاطس (رقائق)	سنة واحدة	الأطعمة المعلبة الأخرى	سنة واحدة
مسحوق الحليب الخالي من الدسم	سنة واحدة	الأطعمة الجافة (بمجرد فتحها، تخزن في حاويات محكمة الإغلاق، بعيداً عن الضوء والحرارة)	سنة واحدة
- غير مفتوحة	شهر واحد	مسحوق الخبز، صودا الخبز	سنة واحدة
- مفتوحة	شهر واحد	القول والبازلاء والعدس	سنة واحدة
السكر (جميع الأنواع)	عدة سنوات		
أكياس الشاي	سنة واحدة		
أطعمة متنوعة			
العسل	18 شهراً		
المربي، الجيلي	سنة واحدة		
(بمجرد فتحها، تغطى وتحفظ في الثلاجة)	سنة واحدة		

الزيوت النباتية (بمجرد فتحها، تغطى وتحفظ في الثلاجة)	سنة واحدة	المايونيز، صلصة السلطة - غير مفتوحة - مفتوحة (تغطى وتحفظ في الثلاجة)	6 أشهر شهر- شهران
الخل	عدة سنوات	دبس السكر	سنتان
الخميرة (جافة)	سنة واحدة	المكسرات	شهر واحد
<b>الخضروات</b>			
البطاطس، اللفت، الكوسا	أسبوع واحد	زبدة الفول السوداني	6 أشهر شهران
الطماطم	أسبوع واحد	- غير مفتوحة - مفتوحة	شهران
<b>تحفظ في غرفة باردة (7-10 درجات مئوية، 45-50 درجة فهرنهايت)</b>			
البصل (جاف، ذو قشر أصفر)	6 أسابيع	البكتين - سائل	سنة واحدة
البطاطس (ناضجة)	6 أشهر	- مفتوح (يغطى وحفظ في الثلاجة) - مسحوق	شهر واحد سنتان
اللفت (مشمع)	عدة أشهر	مدهون للسندويشات (بمجرد فتحها، تغطى وتحفظ في الثلاجة)	8 أشهر
القرع (شتاء)	عدة أشهر	الشراب - الذرة، القيقب، شراب المائدة	سنة واحدة

## الثلاجة (4 درجات مئوية، 40 درجة فهرنهايت) يجب تغطية جميع الأطعمة، ما لم ينص على خلاف ذلك.

<b>منتجات الألبان والبيض</b>		<b>الحليب والقشدة والزبادي (مفتوح) 3 أيام</b>	
<b>(افحص تواريخ "انتهاء الصلاحية")</b>		<b>السماك والقشريات</b>	
الزبدة	- غير مفتوحة - مفتوحة	البطلينوس والسلطعون وسرطان البحر وبلح البحر (حية) أسماك (منظفة)	12-24 ساعة
الجبن	- قريش (مفتوح) صلب	- خام - مطبوخة	3-4 أيام يوم- يومان
مطبوخ (غير مفتوح)	مطبوخ (مفتوح)	المحار (حي)	24 ساعة
مطبوخ (مفتوح)	البيض	الإسقلوب، روبيان (نيء)	يوم- يومان
البيض	السمن النباتي	القشريات (مطبوخة)	يوم- يومان
	- غير مفتوحة - مفتوحة		
	8 أشهر شهر واحد		

5 أيام	الفطر
أسبوع واحد	البصل (الأخضر)
عدة أسابيع	الجزر الأبيض
يستخدم في نفس اليوم	البازلاء
أسبوع واحد	الفلفل (أخضر، أحمر، إلخ)
أسبوع واحد	البطاطس (جديد)
يومان	السبانخ
يومان	براعم
أسبوع واحد	القرع (في الصيف)
<b>اللحوم والدواجن</b>	
<b>غير مطبوخة</b>	
2-3 أيام	قطع اللحم، شرائح اللحم
6-7 أيام	اللحوم المعالجة أو المدخنة
يوم- يومان	اللحم المفروم
2-3 أيام	الدواجن
3-4 أيام	مشويات
يوم- يومان	لحوم متنوعة، قوائم
<b>مطبوخة</b>	
3-4 أيام	جميع اللحوم والدواجن
2-3 أيام	طواجن وفتائر اللحم وصلصات اللحم
2-3 أيام	الشوربات
<b>أطعمة متنوعة</b>	
شهران	قهوة (مطحونة)
4 أشهر	المكسرات
12 شهراً	سمن الطبخ
3 أشهر	دقيق القمح الكامل

<b>الفواكه الطازجة (ناضجة)</b>	
شهران	التفاح
أسبوعان	- تم شراؤه من فبراير/ شباط إلى يوليو/ تموز
أسبوع واحد	المشمش (يخزن مكشوفاً)
أسبوع واحد	العنب البري (يخزن مكشوفاً)
3 أيام	الكرز
أسبوع واحد	التوت البري (يخزن مكشوفاً)
5 أيام	العنب
أسبوع واحد	الخوخ (يخزن مكشوفاً)
أسبوع واحد	الكشمري (يخزن مكشوفاً)
5 أيام	البرقوق
يومان	توت العليق (يخزن مكشوفاً)
أسبوع واحد	الراوند
يومان	الفاولة (تخزن مكشوفة)
<b>الخضروات الطازجة</b>	
5 أيام	الهليون
5 أيام	الفاصوليا (خضراء، شمعية)
3-4 أسابيع	البنجر
3 أيام	البروكلي
أسبوع واحد	كرنب بروكسل
أسبوعان	الكرنب
عدة أسابيع	الجزر
10 أيام	القرنبيط
أسبوعان	الكرفس
يستخدم في نفس اليوم	الذرة
أسبوع واحد	الخيار
أسبوع واحد	الخس

# المجمدة (18-درجة مئوية، 0 درجة فهرنهايت)

استخدم حاويات تغليف المجمدة أو حاويات محكمة الإغلاق. يجب تجميد الطعام الطازج في أفضل حالاته.

منتجات الألبان والدهون	
الزبدة	سنة واحدة
- مملحة	3 أشهر
- غير مملحة	3 أشهر
الجبن - صلب، مطبوخ	3 أشهر
القمشة - للمائدة، مخفوقة	شهر واحد
(تنفصل عند الذوبان)	
البوظة (آيس كريم)	شهر واحد
السمن النباتي	6 أشهر
الحليب	6 أسابيع
السمك والقشريات	
الأسماك (الأنواع الدهنية):	
سمك السلمون المرقط والماكريل	شهران
والسلمون)	
الأسماك (الأنواع الخالية من الدهون):	
سمك القد، الحدوق، الكراكي، الهف)	6 أشهر
القشريات	2-4 أشهر
الفواكه والخضروات	
جميع الفواكه والخضروات	سنة واحدة
اللحوم والدواجن والبيض	
غير مطبوخة	
لحم البقر (المشوي، شرائح اللحم)	10-12 شهراً
الدجاج، الديك الرومي	
- مقطوع	6 أشهر
- كامل	سنة واحدة
اللحوم المعالجة أو المدخنة	
بط، أوز	3 أشهر
البيض (بياض وصفار)	4 أشهر
اللحم المفروم	2-3 أشهر
لحم الضأن (ريش، مشوي)	8-12 شهراً
لحم الخنزير (شرائح، مشوي)	8-12 شهراً
السجق والنقانق	2-3 أشهر
لحوم متنوعة، قوائم	3-4 أشهر
لحم العجل (ريش، مشوي)	8-12 شهراً
مطبوخ	
كل اللحوم	2-3 أشهر
كل الدواجن	1-3 أشهر
طواجن، فطائر اللحم	3 أشهر
أطعمة متنوعة	
طواجن الفول والعدس والبازلاء	3-6 أشهر
الخبز (مخبوز أو غير مخبوز، الخميرة)	شهر واحد
كعك، بسكويت (مخبوز)	4 أشهر
أعشاب	سنة واحدة
معجنات، خبز سريع (مخبوز)	شهر واحد
عجينة المعجنات (غير مخبوزة)	شهران
فطيرة (فواكه، غير مخبوزة)	6 أشهر
شطائر (سندويشات)	6 أسابيع
شوربات (مرق، كريمة)	4 أشهر

هذه المعلومات عامة ووحدة الصحة في وندزور - إسيكس كاوتني لا تتحمل أي مسؤولية تجاه الأشخاص الذين يستخدمون هذا الدليل. مقتبس من حكومة أونتاريو - وزارة الزراعة والأغذية.

# نصائح حول سلامة الأغذية للتعليب في المنزل

## مقدمة

التعليب المنزلي طريقة ممتازة للمحافظة على طزاجة المنتجات الغذائية. إذا كنت تفكر في تعليب أطعمتك في المنزل، هناك أشياء يمكنك القيام بها للتأكد من سلامة منتجاتك الغذائية.

## تعرف على المخاطر

يمكن أن تؤدي الأطعمة المعلبة التي لم يتم تحضيرها بشكل صحيح في المنزل إلى التسمم الوشيقي، وهو شكل مميت من التسمم الغذائي تسببه بكتيريا المطثية الوشيقية *C. botulinum*. يصعب قتل أبواغ التسمم الوشيقي كما إنها شديدة المقاومة للحرارة.

الأطعمة الملوثة بسموم المطثية الوشيقية قد لا تبدو فاسدة ولا رائحة ولا طعم لها. لا تأكل من العلب أو الزجاجات المنبجعة أو المسربة أو ذات النهايات المنتفخة، لأن هذا قد يعني أن المحتويات غير آمنة.

## ممارسات التعليب المنزلي الآمنة

يتطلب التعليب المنزلي معدات خاصة، بما في ذلك مرطبات زجاجية شديدة التحمل، وأغطية معدنية، وحلقات معدنية، وأربطة معدنية، وعلب من الماء المغلي، وأجهزة تعبئة تحت الضغط. اقرأ دائماً إرشادات الشركة المصنعة لمعدات التعليب التي تستخدمها، واتبع الوصفات من المصادر الموثوقة بعناية. يمكن أن يؤدي تغيير المكونات وأزمنة الطهي إلى طعام غير آمن. قبل البدء في التعليب، حدد مستوى حموضة الطعام.

الأطعمة عالية الحموضة	الأطعمة منخفضة الحموضة
الفاكهة	معظم الخضروات الطازجة ما عدا الطماطم
المربي، الجيلي، المرملاد	اللحوم والدواجن
زبدة الفاكهة	المأكولات البحرية - الأسماك والقشريات
المخللات ومخلل الملفوف	الشوربة والحليب
الطماطم المضاف إليها عصير الليمون أو الخل	صلصة السباغيتي باللحم والخضروات والطماطم

### تتطلب الأطعمة عالية الحموضة جهاز تعليب به ماء يغلي

تشمل الأطعمة عالية الحموضة تلك التي يقل فيها الرقم الهيدروجيني (الباهاء) عن 4.6.

### تتطلب الأطعمة منخفضة الحموضة جهاز تعليب تحت الضغط

تشمل الأطعمة منخفضة الحموضة تلك التي يزيد الرقم الهيدروجيني (الباهاء) فيها عن 4.6. الطماطم هي غذاء عالي الحموضة وتتطلب إضافة حمض، مثل عصير الليمون أو الخل، من أجل تعليبها بأمان. مزيج الأطعمة منخفضة وعالية الحموضة، مثل صلصة السباغيتي مع اللحوم والخضروات، والطماطم، تعتبر أطعمة منخفضة الحموضة وتتطلب التعليب تحت ضغط لتدمير البكتيريا المسببة للتسمم الوشيقي.

## مخطط درجة حموضة الطعام

	9.0	
بياض البيض، الزيتون	8.0	محايد الرقم الهيدروجيني
الماء، الحليب	7.0	رقم هيدروجيني حمضي
اللحوم والبطيخ والجبن	6.0	
الخضار والخبز	5.0	
الطماطم والفواكه / المربيات	4.0	
عصير البرتقال والكمثرى والخوخ	3.0	
الخل، الليمون / الحامض	2.0	



# سلامة الأغذية في ممارسات التعليب المنزلي

## التنظيف

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية قبل وبعد تحضير الطعام.
- اغسل الخضار والفواكه، بما فيها تلك التي تحتوي على قشور، جيداً بمياه جارية نظيفة وباردة قبل تحضيرها.
- نظف وعقم جميع أسطح العمل والأواني والمعدات.
- حافظ على نظافتها أثناء جميع مراحل عملية التعليب لتجنب التلوث المتبادل.
- عقم المرطبانات. وهذا يعني غسلها بالماء الساخن والصابون ثم غلي المرطبانات حسب تعليمات الوصفة.
- افحص المرطبانات للتأكد من خلوها من الشقوق والشروخ.

## الفصل

- استخدم لوح تقطيع للمنتجات الطازجة المغسولة وآخر منفصل للحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة.
- لا تستخدم سوى الأغذية الجديدة ذاتية الغلق وتأكد من عدم تلف مركب الختم قبل الاستخدام.
- يمكن إعادة استخدام الأشرطة اللولبية.
- تخلص من أي أشرطة صدئة أو منبعجة.

## الطهي

- لا تستخدم سوى وصفات التعليب المنزلية الحديثة والمختبرة. لا تغير أبداً حجم المرطبان أو مقادير المكونات الموصى بها في الوصفة.
- استخدم طريقة المعالجة الحرارية المناسبة وفقاً لدرجة حموضة الطعام.
- أثناء التحضير، تأكد من الحفاظ على درجات حرارة مناسبة للطهي أو التسخين

## التبريد

- ضع بطاقة على جميع الأطعمة المعلبة في المنزل ودون تاريخها قبل تخزينها.
- احفظها في مكان بارد وجاف. للحصول على أفضل جودة، استخدمها في غضون سنة واحدة من تاريخ تحضيرها.
- بمجرد فتح الحاوية، يجب تبريد بقايا الطعام.

## الأمراض المنقولة بالأغذية

- وفقاً لوزارة الصحة الكندية، تظهر أعراض التسمم الوشيقي عادةً في غضون 12 إلى 36 ساعة بعد تناول طعام ملوث. قد تشمل هذه الأعراض:
  - الغثيان
  - الصداع
  - القيء
  - عدم وضوح الرؤية
  - التعب
  - جفاف الحلق والأنف
  - الدوار

عادة ما تستمر هذه الأعراض من ساعتين إلى 14 يوماً، لكن بعضها قد يستمر لفترة أطول.

## يمكن أن تشمل المخاطر الصحية الخطيرة:

- فشل الجهاز التنفسي
  - الشلل
  - الوفاة
- اتصل بالرقم 1-1-9 للحصول على رعاية طبية فورية إذا واجهت هذه الأعراض. الأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بتأثيرات صحية خطيرة هم النساء الحوامل والأطفال دون سن الخامسة والبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة، والأشخاص المصابين بضعف في جهازهم المناعي.

لمزيد من المعلومات، اتصل بدائرة صحة البيئة على الرقم 4475 أو عبر البريد الإلكتروني 2146-258-519؛ داخلي: 4475

inspection@wechu.org



Environmental Health  
Department  
519-258-2146 ext. 4475

[wechu.org](http://wechu.org)

