

سلامة الغذاء في مرافق رعاية الأطفال Food Safety in Child-Care Facilities

بعض الأطعمة المغلفة مطبوخةً بالكامل وجاهزة للأكل، لكن ذلك لا ينطبق على أطعمة أخرى، والتي قد تحتوي على مكونات نيئة. اقرأ الملصق دائماً واتبع تعليمات الطبخ والتخزين.

قد تحتوي الأطعمة المسخنة في أفران المايكرويف على أجزاء ساخنة وباردة. للتأكد من طبخ الأطعمة أو إعادة تسخينها بشكل متساو في فرن المايكرويف:

- حرّك الطعام أو قلبه عند مرور نصف وقت الطهي
- اترك الطعام لمدة دقيقتين على الأقل عند نهاية التسخين
- افحص درجة الحرارة في عدة مواضع

برّد

تنمو الجراثيم بسرعة في درجات الحرارة التي تتراوح ما بين 4 و 60 درجة مئوية. يُدعى ذلك بـ "منطقة الخطر". لا تُذّب تجمّد الأطعمة عند درجة حرارة الغرفة أبداً. الطريقة الأكثر أماناً لإذابة تجمّد الطعام هي في البراد.

- ضع الطعام في وعاء يضمن عدم التنقيط وضعه على الرف السفلي.
- لإذابة التجمّد بشكل أسرع، ضع الطعام تحت الماء البارد أو استخدم فرن المايكرويف. إن أذبت التجمّد في فرن المايكرويف، اطبخه مباشرة

لا تترك اللحم أو الدجاج أو السمك أو منتجات الألبان أو بقايا الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين. ضعها في البراد أو الثلاجة في أسرع وقت ممكن.

من الصعب تبريد المواد الغذائية الكبيرة أو الحارة جداً مثل قطع اللازانيا أو الشوربات. للمساعدة على تبريد الأطعمة بسرعة:

- استخدم أواني غير عميقة
- قسّم المواد الغذائية الأكبر إلى أجزاء أصغر
- برّد المواد الغذائية الأكثر سخونة في درجة حرارة الغرفة في البداية. ضعها في البراد عندما يتوقف تصاعد البخار
- اترك الطعام دون غطاء حتى يصل إلى درجة حرارة البراد

تجنّب الأطعمة الأكثر خطورة

تشكّل بعض الأطعمة خطراً أكبر بالنسبة للأطفال في سن الخامسة فما دون. تجنّب تقديم ما يلي:

- الحليب والعصير غير المبسترين

يسبب تناول الطعام الملوث بالجراثيم أمراضاً منقولة بالغذاء، تُعرف أيضاً بالتسمم الغذائي. تتضمن أعراضه الشائعة الغثيان والقيء والإسهال وألم المعدة والحمى.

الأطفال في سن الخامسة فما دون أكثر عرضة للإصابة بالمرض لعدم نمو جهازهم المناعي بشكل كامل. يمكن للتعامل المناسب مع الأطعمة في مرافق رعاية الأطفال أن يقي من الأمراض المنقولة بالغذاء.

كيف يمكنني الوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء؟

نظّف

اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لعشرين ثانية على الأقل قبل تناول أي طعام أو التعامل معها، وبعد استخدام المراحيض.

اغسل الفواكه والخضروات جيداً بماء بارد جارٍ قبل تقطيعها أو تقديمها، حتى لو كنت تنوي تقشيرها. استخدم فرشاة نظيفة خاصة بالمواد الغذائية الزراعية لفرك الفواكه والخضروات ذات القشور الصلبة مثل الجزر والبطاطا والشمام.

اغسل الأطباق والأواني وألواح التقطيع وأسطح طاولات المطبخ بالماء الساخن والصابون. عقم أسطح وأدوات المطبخ بعد تنظيفها. استخدم معقّمات معتمدة للأطعمة والأسطح اتبع التعليمات الواردة على ملصق المنتج. تستطيع بعض آلات غسل الأطباق أن تعقم. اقرأ دليل آلتك لتعرف ما إن كانت تحتوي على هذه الخاصية.

افصل

يمكن أن تنتقل الجراثيم من الأطعمة النيئة إلى الأطعمة الأخرى عندما لا يتم التعامل معها بالشكل الصحيح. يُدعى ذلك بانتقال التلوث. للتقليل من المخاطر:

- افصل اللحم والدجاج والمأكولات البحرية النيئة عن باقي الأطعمة في عربة مواد البقالة وأكياس التسوق والبراد.
- استخدم لوحاً خاصاً بتقطيع اللحوم النيئة ولوحاً آخر للأطعمة الجاهزة للأكل مثل الفواكه والخضروات الطازجة.

اطبخ

اطبخ الأطعمة بدرجة حرارة داخلية تبلغ 74 درجة مئوية (165 درجة فهرنهايت) أو أعلى لقتل الجراثيم. للتحقق من درجة الحرارة، أدخل ميزان حرارة نظيف خاص بالأطعمة حتى يصل إلى وسط الطعام وتجنّب لمس العظم.

ما التدريب المُتاح لمقدمي الرعاية للأطفال؟

Caring About Food Safety الاهتمام بسلامة الأغذية، دورة مجانية على الإنترنت:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

FOODSAFE سلامة الغذاء، المستوى الأول والثاني، تُقدّم شخصياً وعلى الإنترنت. تتفاوت رسوم الدورات:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

لمزيد من المعلومات

سلامة الغذاء في بريتش كولومبيا: موارد سلامة الغذاء:
www.foodsafe.ca/resources.html

وزارة الصحة الكندية: سلامة الغذاء:

www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html

- البيض أو اللحم أو الدجاج أو المأكولات البحرية النيئة أو غير المطبوخة
- البراعم النيئة
- العسل للأطفال قبل إتمامهم السنة الأولى من عمرهم

لا تحضّر الطعام عندما تكون مريضاً

إن كنت مصاباً بأي مرض يمكن انتقاله، خاصة الإسهال أو الغثيان أو القيء، عليك عدم تحضير الطعام للآخرين.

كيف يمكن للأهالي تعبئة الطعام بأمان؟

إن كنت ترسل الطعام مع أطفالك، قدّم لهم المساعدة ليكون طعامهم آمناً. ذكّرهم بأن يحافظوا على سخونة الأطعمة الساخنة وبرودة الأطعمة الباردة.

- يمكن أن يحافظ الترمس على سخونة الأطعمة التي تتجاوز حرارتها 60 درجة مئوية (140 درجة فهرنهايت) لحوالي 3 ساعات. يفضل تعبئة هذه الأطعمة قبل مغادرة المنزل مباشرة.

- استخدم قوالب ثلجية في علبة الطعام، أو احفظ الطعام في براد مرفق رعاية الأطفال لإبقائه بارداً

أين يمكنني العثور على أطعمة آمنة لتقديمها للأطفال؟

يجب على مرافق رعاية الأطفال شراء الأطعمة من مصادرة معتمدة، مثل الموردين أو متاجر التجزئة التجارية. استخدم الأطعمة الطازجة والمغلّفة قبل تاريخ الصلاحية الموصى به.

هل يحتاج مرفق رعاية الأطفال الذي أديره إلى تصريح لتقديم الطعام؟

تحتاج بعض مرافق رعاية الأطفال المرخصة إلى تصريح لتقديم الطعام. يعتمد ذلك على عدد الأطفال في مرفق الرعاية وأنواع الطعام التي يقدمها. اتصل بمسؤول الترخيص في وحدة الصحة العاملة المحلية في منطقتك للحصول على مزيد من المعلومات.