



ایمنی غذایی در مهد کودکها Food Safety in Child Care Facilities

سطوح و وسایل آشپزخانه را بشویید و ضد عفونی کنید
همواره سطوح مورد استفاده برای آماده سازی و گذاشتن غذا را بشویید و ضد عفونی کنید. بسیاری از موارد بیماری‌های غذا برد هنگامی روی می‌دهد که از همان تخته برش، بشقاب و لوازم دیگر آشپزخانه که برای آماده سازی گوشت خام، مرغ یا غذاهای دریایی استفاده شده‌اند، برای آماده سازی غذاهای آماده‌ی مصرف نیز استفاده شوند.

گوشت خام، مرغ، غذاهای دریایی یا عصاره‌ی آنها را از یکدیگر و از سایر خوراکی‌های آماده‌ی مصرف دور نگه دارید. تخته‌های برش، بشقابها و لوازم آشپزخانه را با آب صابون گرم بشویید و قبل از مصرف مجدد آنها برای غذای پخته شده یا آماده‌ی مصرف ضد عفونی کنید.

می‌توانید محلول عفونت‌زدایی که نیاز به آب کشیدن ندارد را خودتان به شیوه‌ی زیر تهیه کنید.

شیوه‌ی تهیه‌ی محلول عفونت‌زدای ۲۰۰ ppm بی نیاز از آب کشیدن:

- ۱۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) از مایع سفید کننده خانگی را با ۴ لیتر (۱ گالن) آب مخلوط کنید؛ یا ۵ میلی‌لیتر (۱ قاشق غذاخوری) مایع سفید کننده خانگی را با ۱ لیتر (۴ لیوان) آب مخلوط کنید.
 - بگذارید که محلول عفونت‌زدا به مدت دست کم ۱ دقیقه بر روی سطح یا لوازم آشپزخانه بماند، آنگاه آن را با حوله کاغذی خشک کنید یا بگذارید با جریان هوا خشک شود.
- برای محاسبه‌ی قوت مناسب ماده‌ی عفونت‌زدا بر اساس غلظت محلول سفید کننده‌ی (وایتکس) مورد استفاده، از ابزار محاسبه‌گر رقیق کردن کلر سازمان ایمنی غذایی بی‌سی موجود در وبسایت زیر استفاده کنید:

www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

احتیاط: مخلوط کردن سفید کننده با محصولاتی که حاوی آمونیاک هستند گازی سمی ایجاد می‌کند که باعث مشکل تنفسی شدید، خفگی و احتمالاً مرگ می‌شود.

حوله‌های ظروف بستری ایده‌ال برای رشد عوامل بیماری‌زا هستند. هر روز از یک حوله‌ی ظروف پاکیزه استفاده کنید و آنها را مرتب در ماشین لباسشویی بشویید. برای عفونت‌زدایی سریع از این حوله‌ها، آنها را خیس کنید و به مدت یک دقیقه در مایکروفر با حرارت بالا بگذارید. حوله‌ی ظروف خشک را در میکروفر نگذارید.

غذاها را در یخچال نگاهداری کنید

خوراکی‌ها را بلافاصله پس از استفاده به یخچال یا فریزر برگردانید. غذاهای فاسدشدنی مانند گوشت، شیر، یا پنیر نباید بیش از ۲ ساعت در

تهیه و نگهداری صحیح غذا در خانه و در مراکز مهد کودک می‌تواند خطر بیماری‌های غذا برد (مسمومیت غذایی) را کاهش دهد.

بیماری غذا برد چه نوع بیماری است؟

بیماری غذا برد در اثر مصرف خوراکیها یا آشامیدنی‌های آلوده به میکروب از قبیل باکتری، ویروس، کپک، یا انگل ایجاد می‌شود.

میکروبها به شیوه‌های گوناگونی منتقل می‌شوند، از جمله از طریق نوازش سگتان، دست زدن به لاک‌پشت خانگی‌تان، تعویض پوشک کودکان یا تهیه‌ی غذاهای خام، به ویژه گوشت قرمز یا گوشت مرغ و پرندگان.

آلودگی هنگامی روی می‌دهد که خوراکی‌ها و آشامیدنی‌ها با شیوه‌ای ایمن تهیه و نگاهداری نشده باشند، یا هنگامی که فردی حامل عوامل بیماری‌زا به خوراکی‌ها و وسایل آشپزخانه دست بزند. حتی افراد سالم نیز ممکن است حامل میکروب باشند.

نشانه‌های بیماری غذا برد کدامند؟

بیماری‌های غذا برد نشانه‌های گوناگونی دارند که موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- تب
- دل پیچه
- اسهال
- تهوع
- استفراغ

این نشانه‌ها ممکن است ظرف ۱ تا ۳ روز برطرف شوند، اما در برخی موارد بیماری غذا برد می‌تواند مرگبار باشد. کودکان زیر ۵ سال، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف احتمال بیشتری دارد که بیمار شوند و به بیماری سختی مبتلا شوند.

چگونه می‌توانم از بیماری غذا برد پیشگیری کنم؟

دستانتان را بشویید

پس از استفاده از دستشویی، و قبل از خوردن یا دست زدن به هر گونه غذا، دستانتان را بشویید. شستن دستها شامل موارد زیر می‌شود:

- جواهرآلات را از دست خود بیابورید
- به تمام قسمتهای دستهایتان از جمله بین انگشتان و زیر ناخنها را به مدت دست کم ۲۰ ثانیه آب و صابون بمالید
- دستها را زیر آب گرم آب بشوید
- دستهایتان را با پارچه تمیز یا حوله کاغذی خشک کنید

دمای اتاق نگهداری شوند. غذاهای سرد را در دمای ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ درجه فارنهایت) یا سردتر نگاه دارید.

خوراکی‌ها را بپزید

- از طریق پختن غذا تا دمای درونی ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) یا دمای بالاتر قبل از مصرف، بیشتر عوامل بیماری‌زا را می‌توان از بین برد.
- از دماسنج آشپزی دیجیتال فوری-خوان برای اندازه‌گیری دمای غذا استفاده کنید. نوک دماسنج فوری-خوان را در قطورترین قسمت گوشت فرو کنید، بدون اینکه با استخوان تماس پیدا کند، اگر گوشت استخوان‌دار در غذا باشد.
- غذاهای گرم را در دمای ۶۰ درجه سانتی‌گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) یا گرم‌تر نگاه دارید.
- غذاهای مانده را دست کم تا دمای ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) گرم کنید.
- غذاهایی را که در درون مایکروفر مجدداً گرم می‌کنید، باید تا دمای درونی ۷۴ درجه سانتی‌گراد (۱۶۵ درجه فارنهایت) برسند و تا ۲ دقیقه در ظرف در بسته در همان حرارت باقی بمانند.
- غذاهای پخته شده را باید در ظرف ۲ ساعت تا دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد (۶۸ درجه فارنهایت)، و در ظرف ۴ ساعت تا دمای ۴ درجه سانتی‌گراد (۴۰ درجه فارنهایت) خنک کنید.

از تهیه‌ی غذا در هنگام بیماری خودداری کنید

اگر هر یک از نشانه‌های بیماری غذابرد دارید، یا اگر بریدگی یا زخم‌های عفونی دارید، نباید به مواد غذایی دست بزنید، غذا آماده کنید یا برای افراد دیگر غذا را سرو نمایید.

مهد کودکیا باید چه نوع غذاهایی سرو کنند؟

مهد کودکیا باید خوراکی‌هایشان را از منابع مورد تأیید، مانند عرضه‌کنندگان خرده‌فروشی تجاری، خریداری کنند. اطمینان یابید که خوراکی‌های تازه یا بسته بندی شده قبل از بهترین تاریخ مصرفشان استفاده شوند. خوراکی‌های اهدایی تنها در صورتی مصرف شوند که در آن‌ها باز نشده باشد یا مطابق با راهنمایی‌های غذایی بی‌سی تهیه شده باشند. مطمئن شوید که این خوراکی‌ها به درستی نگهداری شده‌اند. برای مثال، محصولات شیرینی‌پزی و نانوايي باید در ظروف در بسته باشند. برای آگاهی بیشتر، راهنمای اهدای غذا را در نشانی زیر: www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines و راهنمایی برای سازمان‌های توزیع غذا (FDO) را در نشانی زیر ببینید: www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (پی‌دی‌اف ۱۱/۸۶ مگابایت).

کدام فعالیتها می‌توانند به کودکان در یادگیری ایمنی غذایی کمک کنند؟

به کودکان نشان دهید که چگونه به شیوه‌ی صحیح دست‌هایشان را بشویند، به ویژه پس از استفاده از دستشویی، پس از دست زدن به حیوان‌های خانگی و قبل از غذا خوردن. به کودکان بیاموزید که چگونه در آستین پیراهن خود سرفه و عطسه کنند و پس از آن دست‌هایشان را

دوباره بشویند. شستن دستها را جزئی از کارهای معمول در هنگام صرف غذا و میان غذا قرار دهید.

می‌توانید کودکان را در کارهای ساده‌ی تهیه‌ی غذا دخالت دهید تا با هم‌دیگر غذایی ساده آماده کنید. برای ایمنی، غذاهایی که کودکان در تهیه‌شان برای مصرف گروه مشارکت می‌کنند باید غذاهای پختنی باشند، مانند مافن، نه سالاد.

چگونه والدین می‌توانند غذاها را به طرز ایمن بسته‌بندی کنند؟

غذاهای گرم را گرم و غذاهای سرد را سرد نگاه دارید. غذاهای گرم را در ترموس نگاه دارید. ترموس را با آب جوش به مدت ۵ دقیقه از پیش گرم کنید. ترموس غذا را به مدت ۳ ساعت در دمای بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) نگاه می‌دارد، بنا بر این این‌گونه غذاها را درست قبل از ترک خانه در ترموس بسته بندی کنید. با استفاده از بسته‌های خنک نگهدارنده یا با گذاشتن غذاهای سرد در یخچال مهدکودک آنها را تا زمان مصرف خنک نگاه دارید.

چه مجوزها و آموزشهایی برای متصدیان مهد کودک موجود است؟

چنانچه مرکز مهد کودکی به طور مرتب با غذا سر و کار داشته باشد، امکان دارد که طبق قانون بهداشت همگانی ملزم به دریافت مجوز باشد. اگر مطمئن نیستید، با اداره‌ی بهداشت محل خود تماس بگیرید و با مأمور بهداشت محیط زیست صحبت کنید.

درس «Caring about Food Safety» برای همه‌ی مربیان مهد کودک اکیداً توصیه می‌شود. از این نشانی دیدن کنید:

<http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/ho.html>. برای آگاهی بیشتر، از وبسایت ایمنی و امنیت غذایی وزارت بهداشت دیدن کنید:

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

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی غذایی، از پرونده‌های آگاهی رسانی زیر دیدن کنید:

- [HealthLinkBC File #59a](#) ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاهداشتن غذا
- [HealthLinkBC Files #59b](#) ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه
- [HealthLinkBC File #76](#) پرهیزهای غذایی برای افراد در معرض خطر بیماریهای غذایی
- مراکز مهد کودک: غذای ایمن و سالم، www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20healthy-food.pdf در (پی‌دی‌اف ۶۰۹ کیلوبایت)

همچنین می‌توانید با کارشناس تغذیه‌ی محل زندگی‌تان، یا با شماره تلفن 8-1-1 تماس بگیرید و با یک رژیم شناس غذایی رسمی صحبت کنید.