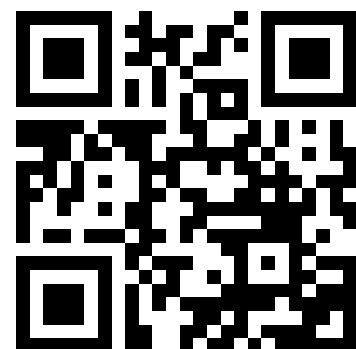


سلسلة سلامة الغذاء: من النظام العالمي إلى ممارستك اليومية

دليل لبناء ثقافة سلامة الغذاء القوية والمتكاملة.



سلامة الغذاء ليست خياراً، بل ضرورة عالمية



تتسبب الأمراض المنقولة بالغذاء في ملايين الحالات المرضية سنوياً حول العالم.



التكلفة الاقتصادية هائلة: تقدر قضايا سلامة الغذاء بأنها تكلف البلدان النامية ما يصل إلى **110 مليار دولار** سنوياً في الإنتاجية المفقودة والعلاج الطبي (المصدر: البنك الدولي).



خطأ واحد في سلامة الغذاء يمكن أن يدمر سمعة علامة تجارية استغرق بناؤها سنوات، مما يؤدي إلى خسائر فادحة وفقدان ثقة المستهلك.

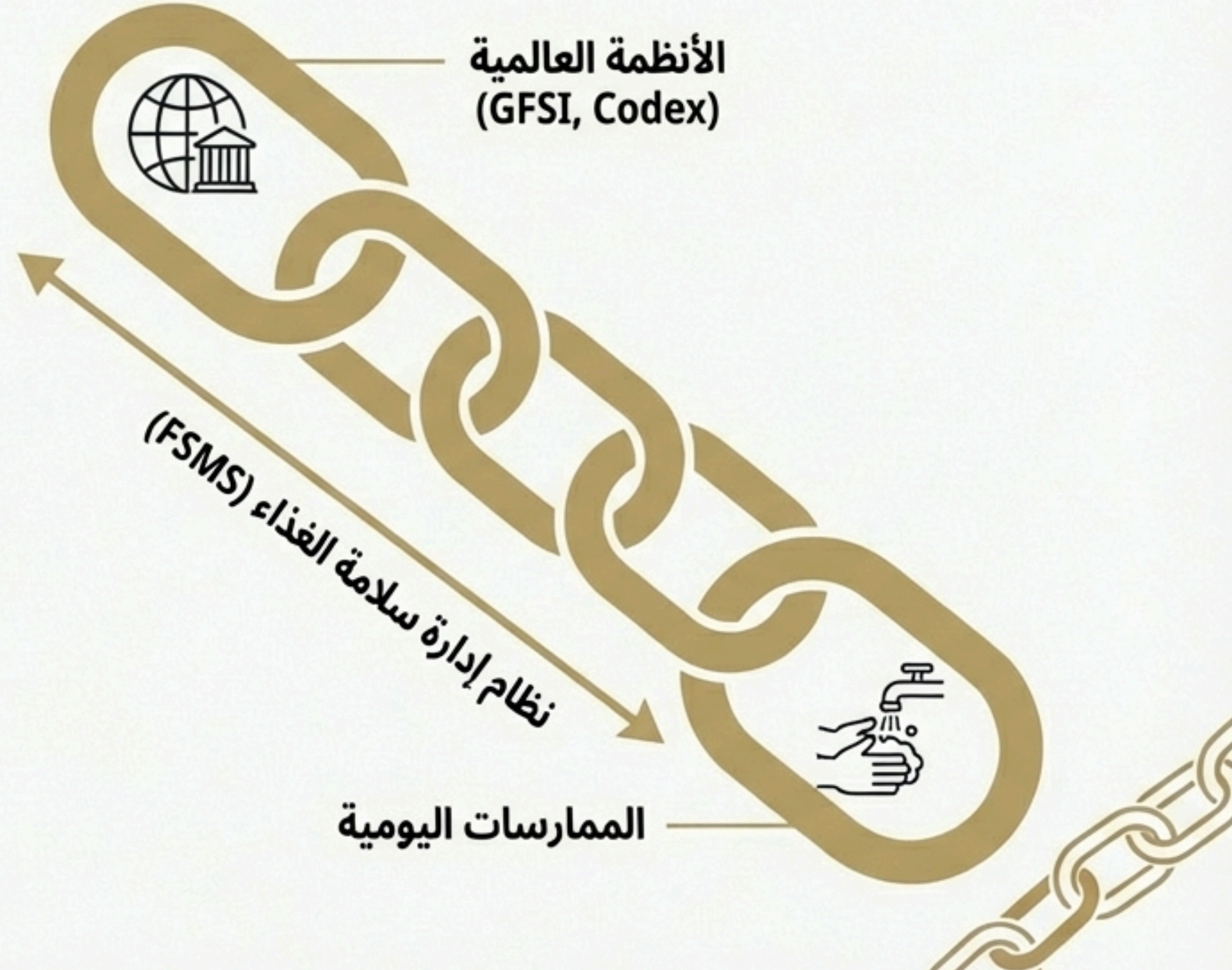
الخبر الجيد: معظم هذه الحوادث يمكن الوقاية منها من خلال نهج منظم.

النهج المنظومي هو الحل: نظام إدارة سلامة الغذاء (FSMS)

لضمان السلامة بشكل فعال، تتبنى الشركات نهجاً منظومياً وقائياً يُعرف بـ 'نظام إدارة سلامة الغذاء' (FSMS).

هذا النظام ليس مجرد قائمة من القواعد، بل هو إطار عمل متكامل يغطي كل مرحلة من مراحل سلسلة التوريد - من المزرعة إلى المائدة.

يمكننا تشبيه هذا النظام بـ 'سلسلة مترابطة' (السلسلة المترابطة): كل إجراء، من السياسات العالمية إلى غسل اليدين، هو حلقة حيوية في هذه السلسلة. أي ضعف في حلقة واحدة يهدد السلسلة بأكملها.



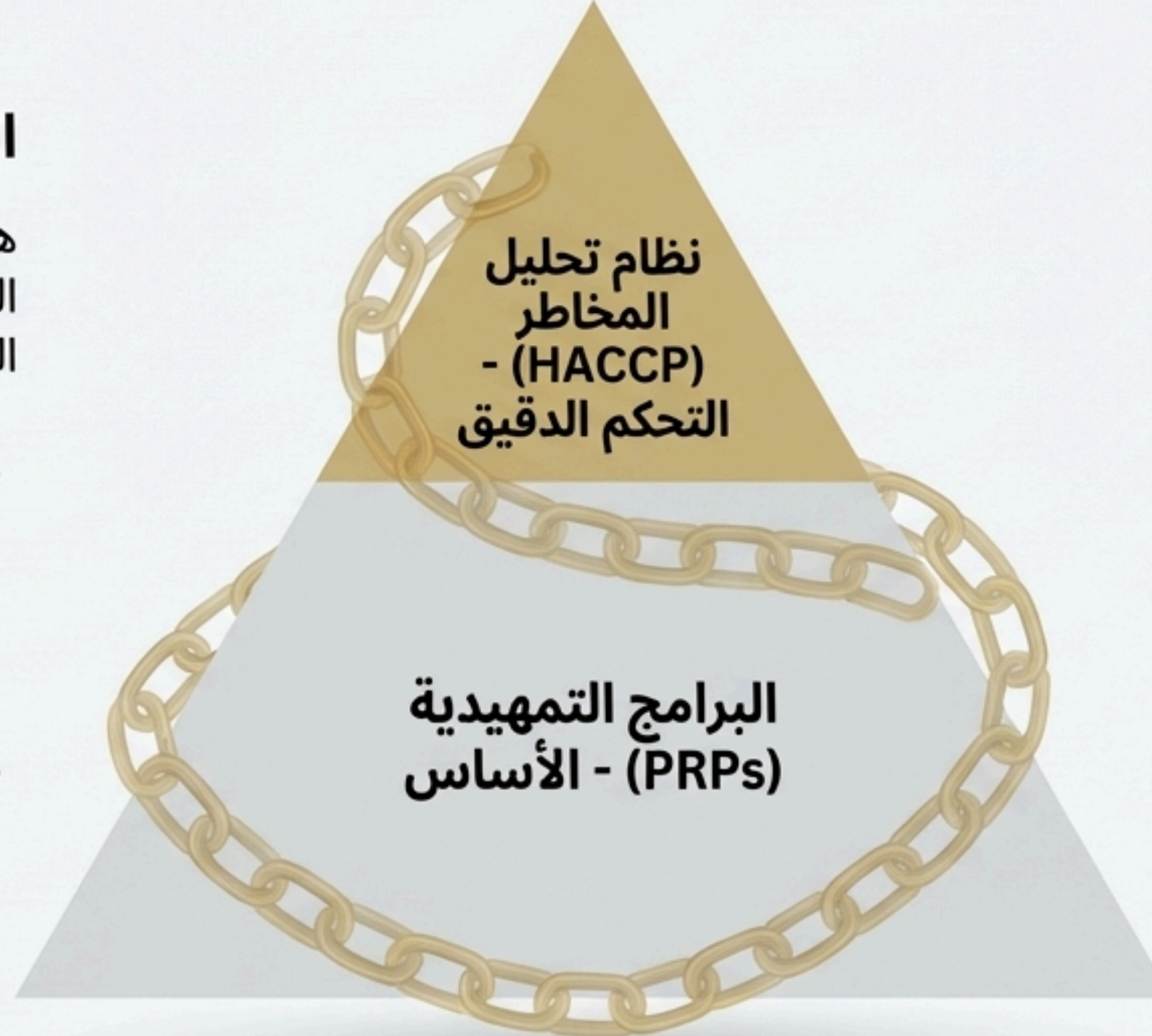
المخطط الهندسي للسلسلة: نظام تحليل المخاطر (HACCP) والبرامج التمهيدية (PRPs)

البرامج التمهيدية (PRPs)

هي الظروف والممارسات الأساسية التي تشكل الأساس لنظام فعال. إنها البيئة الآمنة التي نعمل فيها.

- تشمل: ممارسات النظافة الجيدة (GHP)، ممارسات التصنيع الجيدة (GMP)، تصميم المباني، مكافحة الآفات، ونظافة الموظفين.

- تشمل: ممارسات النظافة الجيدة، ممارسات التصنيع الجيدة (GMP)، تصميم المباني، مكافحة الآفات، ونظافة الموظفين.



نظام تحليل المخاطر ونقاط التحكم الحرجة (HACCP)

نظام وقائي يهدف إلى تحديد وتقييم والتحكم في المخاطر الكبيرة التي تهدد سلامة الغذاء.

- مبادئ السبعة: تركز على تحليل المخاطر، تحديد نقاط التحكم الحرجة، وضع الحدود، المراقبة، الإجراءات التصحيحية، التحقق، والتوثيق.

الأعمدة الأربعة: المبادئ الأساسية التي تشكل كل حلقة في السلسلة

يمكن تلخيص جوهر الممارسات اليومية لسلامة الغذاء في أربعة مبادئ أساسية بسيطة وقوية. إتقان هذه المبادئ هو مفتاح الحفاظ على قوة سلسلتك.



التنظيف (Cleaning)



الطهي (Cooking)



التبريد (Chilling)



منع التلوث المتبادل
(Cross-Contamination)

الركن الأول: التنظيف هو خط دفاعك الأول

التنظيف والتعقيم الشامل يزيل البكتيريا ويمنع انتشارها. لا يقتصر الأمر على ما تراه العين.



- **الأسطح والمعدات:** اغسل الأسطح وألواح التقطيع والأواني بالماء الساخن والصابون.



- **التعقيم الفعال:** استخدم محلولاً مكوناً من ملعقة كبيرة من المبيض لكل جالون من الماء لتعقيم الأسطح بعد التعامل مع اللحوم النيئة.



- **غسل اليدين:** اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية قبل وبعد التعامل مع الطعام.



- **البيئة المحيطة:** حافظ على نظافة المباني والمعدات، وقم بإدارة النفايات بانتظام وفقاً لجدول زمني محدد.



الركن الثاني: الطهي الآمن هو أقوى أسلحتك

لا يمكنك الحكم على نضج الطعام من لونه أو رائحته. الحرارة الكافية هي الطريقة الوحيدة المؤكدة لقتل البكتيريا الضارة.



استخدم مقياس حرارة الطعام:
للتأكد من وصول الطعام إلى درجة الحرارة الداخلية الآمنة.



الدواجن

74°

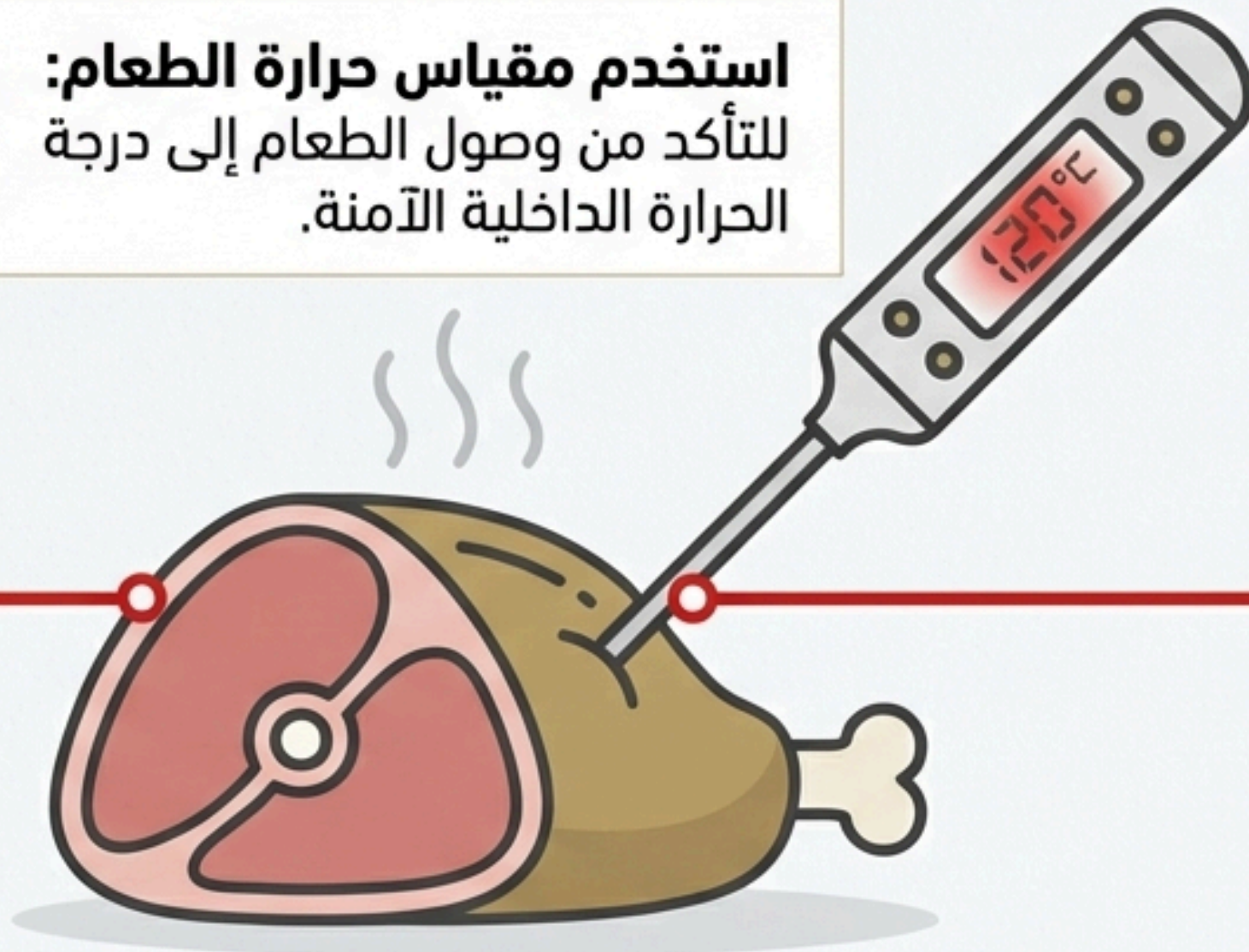
مئوية / 165° فهرنهايت



اللحوم المفرومة

71°

مئوية / 160° فهرنهايت



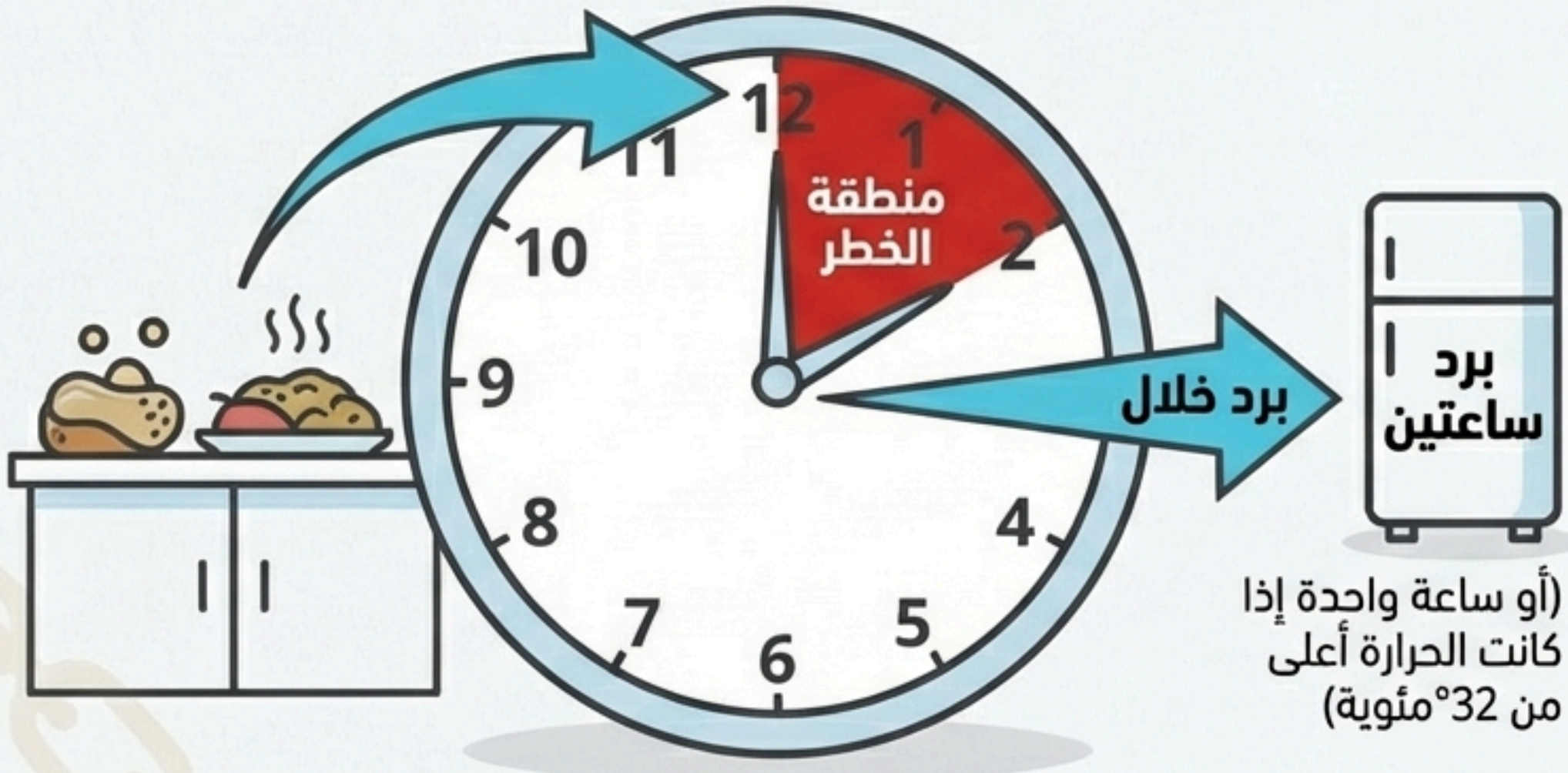
الطعام الساخن عند التقديم: يجب الحفاظ عليه عند 60 درجة مئوية / 140 درجة فهرنهايت أو أعلى.



الركن الثالث: التبريد الفوري يوقف نمو البكتيريا

تتكاثر البكتيريا بسرعة في "منطقة الخطر" (بين 4 و 60 درجة مئوية). الوقت هو عدوك.

قواعد التبريد الذهبية:



قاعدة الساعتين: برد الأطعمة القابلة للتلف خلال ساعتين (أو ساعة واحدة إذا كانت الحرارة أعلى من 32° مئوية).



درجات حرارة الأجهزة:
الثلاجة: 4 درجات مئوية / 40 درجة فهرنهايت أو أقل.



المجمد (الفريزر): -18 درجة مئوية / 0 درجة فهرنهايت أو أقل.

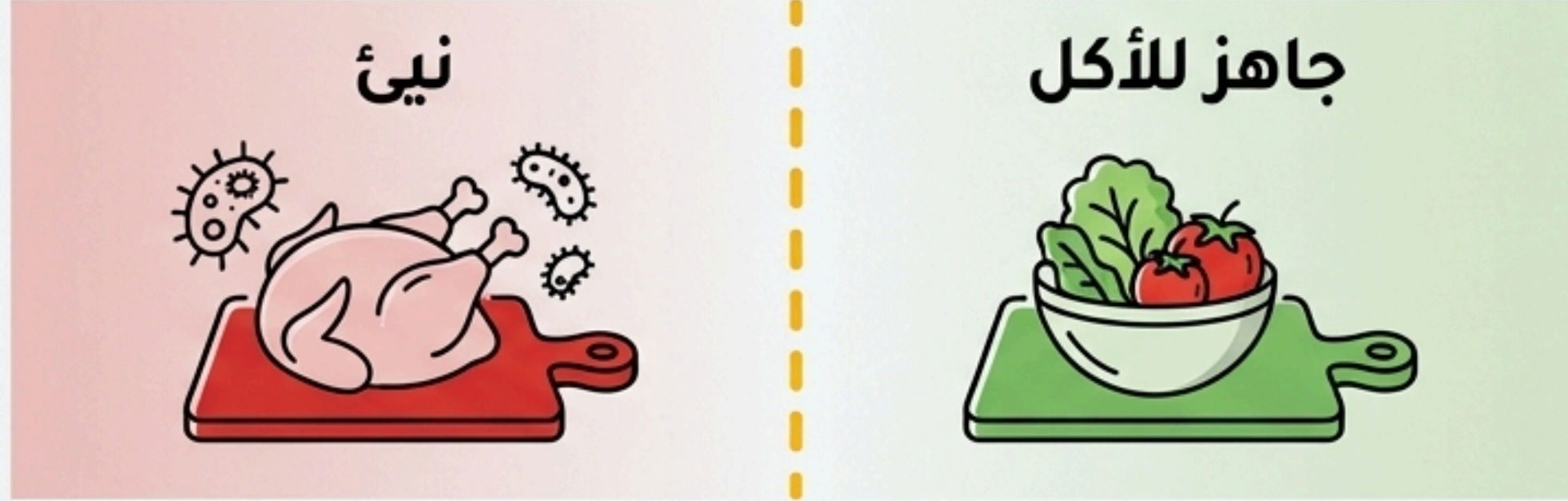


بقايا الطعام: ضعها في أوعية ضحلة لتبرد بسرعة وتخزينها في الثلاجة فوراً.

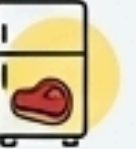


الركن الرابع: الفصل التام يمنع انتقال الخطر

يمكن للبكتيريا الموجودة في الأطعمة النيئة أن تنتقل بسهولة إلى الأطعمة الجاهزة للأكل ما لم يتم فصلها بشكل صارم.



إجراءات الفصل في كل مرحلة

- **في عربة التسوق:** افصل اللحوم والدواجن النيئة عن باقي المشتريات. 
- **في الثلاجة:** قم بتغطية اللحوم النيئة وتخزينها في الرف السفلي لمنع تساقط عصارتها. 
- **أثناء التحضير:** استخدم ألواح تقطيع وأواني وسكاكين منفصلة للحوم النيئة والخضروات والأطعمة الجاهزة. 
- **لا تعيد استخدام الأطباق:** لا تضع الطعام المطهو في نفس الطبق الذي كان يحتوي على اللحم النيئ. 

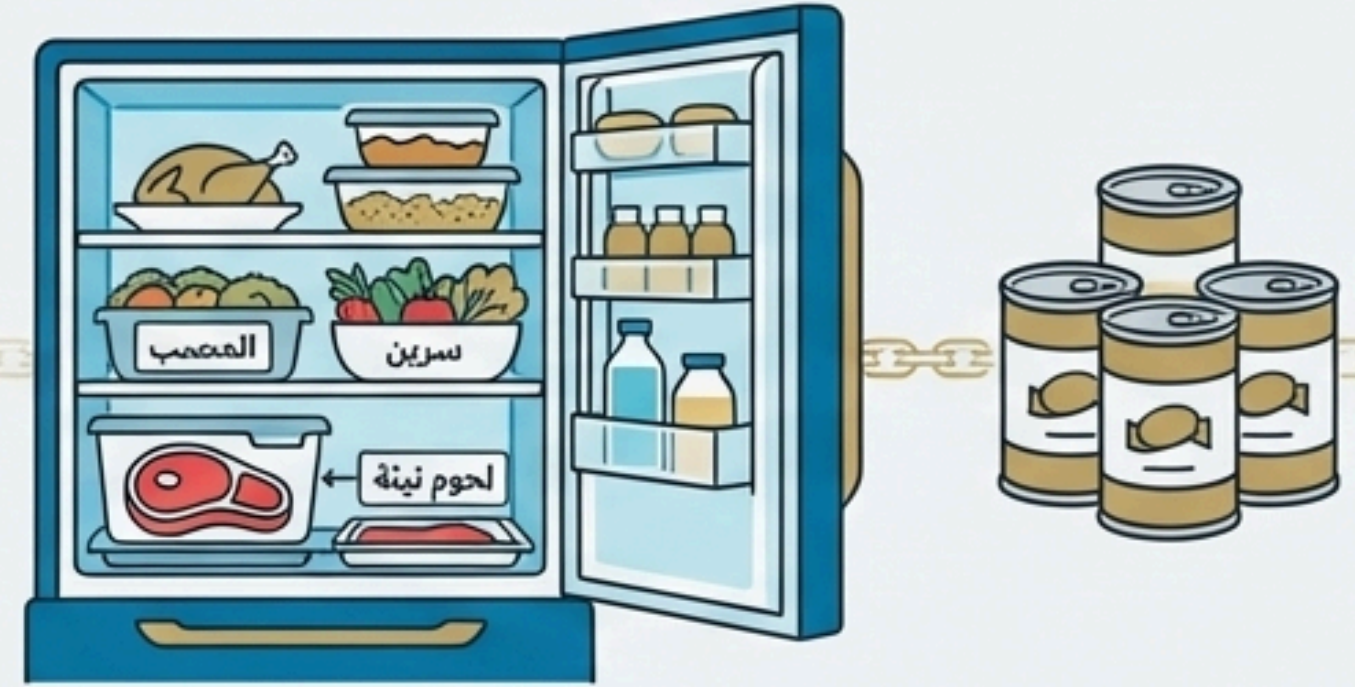
رحلة الغذاء الآمن: من الشراء الذكي إلى التخزين الصحيح

الشراء والاستلام



- **افحص العبوات:** لا تختَر اللحوم التي عبواتها ممزقة أو بها تسريب.
- **تحقق من التواريخ:** تجنب شراء المنتجات بعد تاريخ 'البيع بحلول' أو 'الاستخدام قبل'.
- **اجعل المبردات والمجمدات آخر محطة** في التسوق لتقليل تعرضها للحرارة.

التخزين



- **الفصل هو المفتاح:** غطّ الأطعمة وخذن اللحوم النيئة في الرفوف السفلية.
- **التغليف المحكم:** يمنع التلوث ويحافظ على الجودة.
- **التدوير (FIFO):** استخدم مبدأ 'ما يدخل أولاً، يخرج أولاً' لضمان استخدام المنتجات الأقدم قبل الأحدث.
- **المعلبات:** يمكن تخزينها لمدة 2-5 سنوات (منخفضة الحموضة) إذا كانت العلبة سليمة.

رحلة الغذاء الآمن: التحضير والإذابة بلا مخاطر

مرحلة التحضير هي نقطة حرجية يمكن أن تحدث فيها أخطاء خطيرة. اتبع هذه الطرق الآمنة.

في الثلاجة: وضع الماء
الطعام فيمراً تنميتاً بتغيير
كل 30 دقيقة.

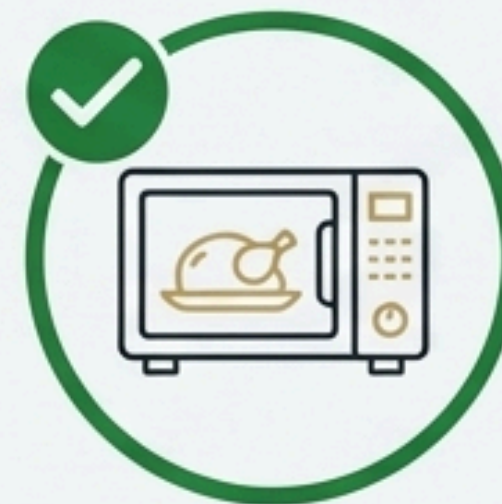


في الثلاجة: الطريقة
الأبطأ والأكثر أماناً.



لا تترك الطعام يذوب على الطاولة أبداً!

في الماء البارد: ضع الطعام
في كيس محكم الغلق وقم
بتغيير الماء كل 30 دقيقة.

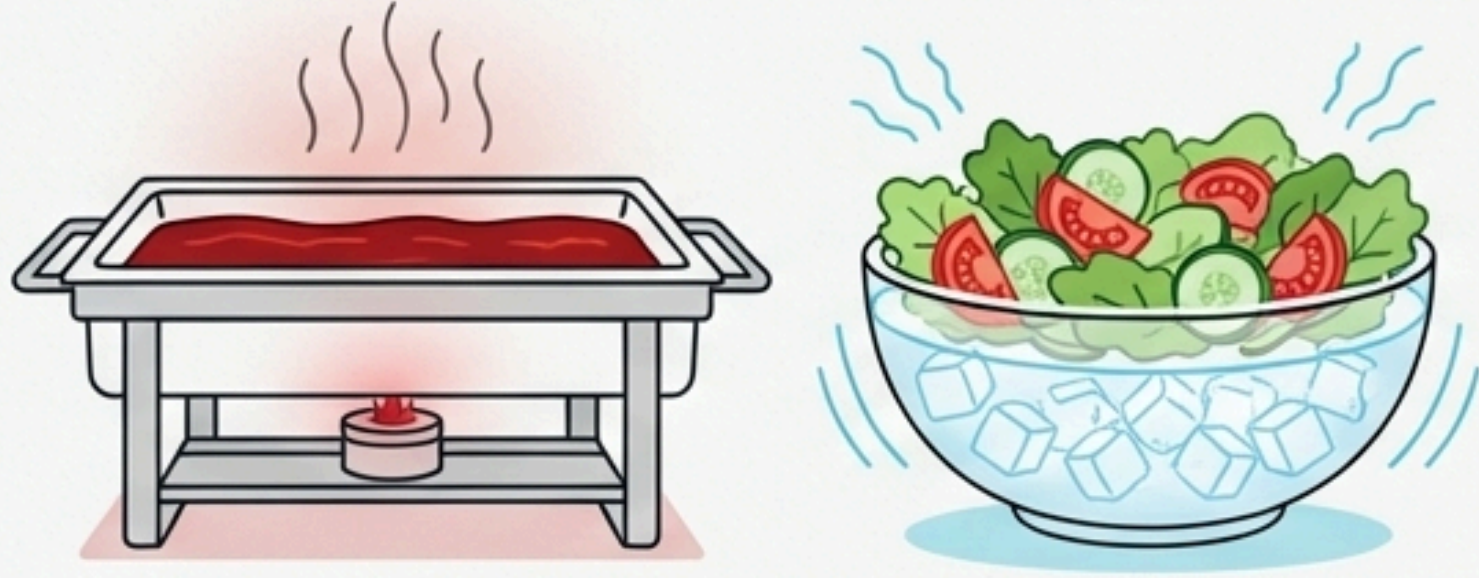


في الميكروويف: يجب
طهي الطعام فوراً بعد
إذابته بهذه الطريقة.

نصيحة إضافية: بعد التعامل مع اللحوم النيئة، اغسل وعقم ليس فقط يديك، بل كل الأسطح والأدوات التي لامستها.

رحلة الغذاء الآمن: من التقديم السليم إلى التعامل مع البقايا

التقديم والبوفيهات



حافظ على حرارة الطعام: الطعام الساخن عند 60°م (140°ف) أو أعلى، والبارد عند 4°م (40°ف) أو أقل.



استخدم أطباق التسخين (chafing dishes) وأوعية الثلج.



لا تترك الطعام القابل للتلف خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين.



البقايا وإعادة التسخين



برد البقايا بسرعة في أوعية ضحلة.



استهلك البقايا المطبوخة خلال 4 أيام.



عند إعادة التسخين، يجب أن تصل درجة الحرارة الداخلية إلى 74°م (165°ف).



يمكن إعادة تجميد اللحوم التي أذيت في الثلاجة فقط. إذا أذيت بطرق أخرى، يجب طهيها أولاً.



أنت الحلقة الأهم: النظافة الشخصية والبيئة المحيطة

سلامة الغذاء تبدأ وتنتهي مع الأشخاص الذين يتعاملون معه. أنت خط الدفاع الأخير.



ممارسات لا يمكن التهاون بها



غسل اليدين: هو الإجراء الوقائي الأهم. يجب غسل اليدين بعد استخدام المرحاض، التدخين، لمس الشعر أو الأنف، التعامل مع القمامة، وقبل وبعد لمس الأطعمة النيئة.



الصحة الشخصية: ارتدِ ملابس واقية نظيفة. غطّ الجروح بضمادات مقاومة للماء. أبلغ عن أي مرض وابق في المنزل عند الحاجة.

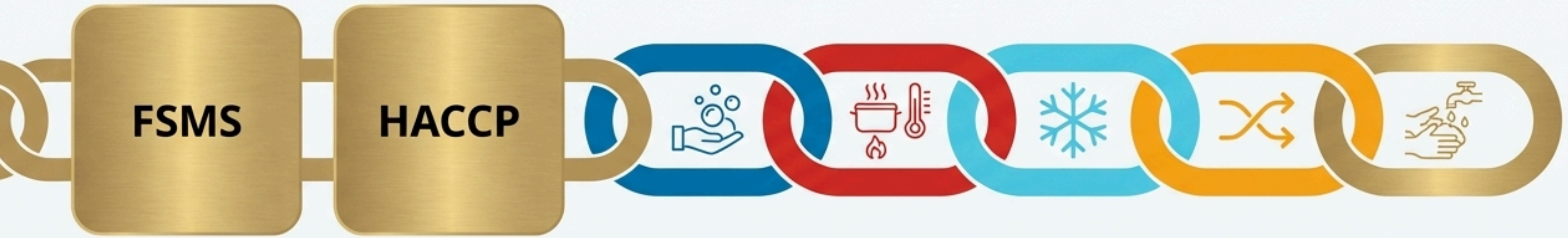


البيئة النظيفة: تأكد من وجود برنامج فعال لمكافحة الآفات يتم مراجعته أسبوعياً. قم بتفريغ صناديق القمامة بانتظام لمنع جذب الآفات.



البيئة النظيفة: تأكد من وجود برنامج فعال لمكافحة الآفات يتم مراجعته أسبوعياً. قم بتفريغ صناديق القمامة بانتظام لمنع جذب الآفات.

السلسلة المترابطة: كيف تجتمع الأنظمة العالمية والممارسات اليومية



- تعتمد سلامة الغذاء على تكامل لا ينفصم بين الأنظمة القوية (FSMS, HACCP) والتطبيق اليومي الدقيق للمبادئ الأساسية (4Cs، النظافة الشخصية).
- لا فائدة من طهي الطعام لدرجة الحرارة المثالية إذا تم تقديمه على سطح ملوث.

إذا كُسرت حلقة واحدة فقط، فإن السلسلة بأكملها تنهار، تماماً كما تنهار القلعة من ثغرة واحدة في سورها.

سلامة الغذاء كثقافة: مسؤولية مشتركة، نتيجة آمنة

تتجاوز سلامة الغذاء مجرد اتباع القواعد؛ إنها ثقافة يتم تبنيها على جميع المستويات في المؤسسة.

بناء هذه الثقافة يتطلب:

- **التزام القيادة:** يجب أن يظهر كبار المديرين التزامهم بسياسة سلامة الغذاء.
- **توفير الموارد:** تخصيص الموارد اللازمة للتدريب، والمعدات، والصيانة.
- **التدريب المستمر:** ضمان أن كل فرد في الفريق يفهم دوره وأهميته في "السلسلة".

عندما تصبح سلامة الغذاء مسؤولية مشتركة، تكون النتيجة دائماً طعاماً آمناً وثقة لا تتزعزع.



ثقافة السلامة