

نظافة الغذاء وسلامته

سيناريوهات سلامة الغذاء

المعلومات الأساسية

لقد وفر برنامج سيف كونسيوم (SafeConsume) المُقدم من الاتحاد الأوروبي، وهو برنامج يُستخدم على مستوى الاتحاد الأوروبي لتقليل الأمراض الناجمة عن مسببات الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، التمويل لهذه الموارد. لمعرفة المزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع التالي <http://safeconsume.eu/>.

لقد تم تطوير هذه الموارد بعد البحث بمساعدة الطلاب والمعلمين من جميع أنحاء أوروبا، وخضعت للاختبار بمساعدة المدارس أثناء تطويرها.

بعد البحث بالتعاون مع المستهلكين من جميع أنحاء أوروبا، تم تحديد السلوكيات المحفوفة بالمخاطر المتعلقة بالغذاء، والتي نسعى إلى تحسين معرفتنا بها. يستهدف هذا النشاط بحث ما يسود في إنجلترا والدول الأوروبية الأخرى من معتقدات ومفاهيم خاطئة تتعلق بسلامة الغذاء. يتضمن الدرس بعض السيناريوهات الشائعة التي قد يمر بها الشباب والأطفال وأسرهم، إلى جانب بعض نقاط النقاش فيما يخص كل من هذه السيناريوهات.

روابط المنهج الدراسي الوطني:

- KS3: (المرحلة الأساسية الثالثة): RSHE (التثقيف في مجال العلاقات والجنس والصحة)؛ تناول الطعام الصحي.
- KS3: العلوم؛ الكائنات الحية وموائلها
- KS4: (المرحلة الأساسية الرابعة) GCSE (إعداد الطعام والتغذية للشهادة العامة من التعليم الثانوي)؛ طهي الطعام وإعداده - المبادئ العلمية التي تستند إليها عملية إعداد الطعام وطهيها.

مخرجات التعلم الخاصة بالدرس:

- إدراك أن الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء قد يترتب عليها عواقب خطيرة ولا تسهم في تقوية جهاز المناعة
- إدراك عواقب إهمال اتباع قواعد نظافة الطعام في المنزل، ومنها المتعلقة بالتلوث العرضي، وكيفية تفاديها
- فهم بيانات مختلف أنواع الملصقات الغذائية وأسباب أهميتها
- توضيح الفرق بين سلامة الغذاء وجودة الغذاء
- إدراك أنه ليس بالضرورة أن يكون الطعام المطهو في المنزل أكثر سلامة مقارنة بالطعام المقدم في المطاعم

الموارد:

- ملف PowerPoint حول سيناريوهات سلامة الغذاء
- ورقة عمل الطالب: سيناريوهات سلامة الغذاء
- ورقة إجابة الطالب: سيناريوهات سلامة الغذاء

خطة الدرس

مصممة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 عامًا حتى 18 عامًا، ولكن يمكن تعديلها لتناسب للأطفال اعتبارًا من سن 11 عامًا حتى 14 عامًا.

المقدمة

طالع كل من سيناريوهات سلامة الغذاء المبينة في ملف PowerPoint حول سيناريوهات سلامة الغذاء. يضم كل سيناريو شخصيات مختلفة في بعض المواقف الشائعة.

يمكن للطلاب العمل في مجموعات ثنائية أو مجموعات صغيرة للنقاش. شجع الطلاب على تدوين ما لديهم من ملاحظات على كل سؤال في ورقة عمل الطالب: سيناريوهات سلامة الغذاء.

شجع الطلاب على مشاركة تعليقاتهم على كل سيناريو بالتعاقب، مع بقية الطلاب، وناقش إجاباتهم.
ورقة إجابة الطالب: يمكن الاستعانة بسيناريوهات سلامة الغذاء دليلاً للنقاش، للتأكد من تناول جميع النقاط.

ورقة عمل الطالب الخاصة بسيناريوهات سلامة الغذاء

سيناريو رقم 1

تعاني هانا (Hannah) من أعراض أحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء بعدما تناولت بعض الطعام في إحدى حفلات الشواء. تزور هانا أحد الصيادلة للتحدث إليه حول هذه الأعراض



1. هل تتفق مع هانا أم تختلف معها في تصريحها حول ما إذا كانت الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء تحافظ على قوة جهاز المناعة، ولماذا؟

2. لماذا قد يكون المرض المنقول عن طريق الغذاء أكثر خطورة لبعض الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة، مثل الحوامل وكبار السن والأطفال دون سن خمس سنوات؟

3. كيف يمكن أن تضمن سلامة تحضير الطعام عند الاستعداد لإحدى حفلات الشواء؟ فكّر في سلامة المستهلك (الشخص الذي يتناول الطعام)، والسلامة الشخصية، والحفاظ على نظافة الأدوات والمعدات

سيناريو رقم 2

تعمل والدتي تياجو (Tiago) على تحضير الدجاج لوجبة العشاء في ذلك المساء، حيث أخذت الدجاج إلى حوض المطبخ للغسل.



1. هل تتفق مع تياجو أم تختلف معه في تعليقاته حول غسل الدجاج، ولماذا؟

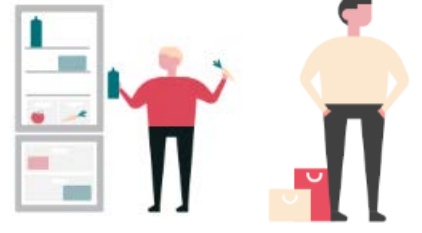
2. لماذا قد يكون من الصعب تغيير عادات النظافة الغذائية في بيت العائلة؟

3. ما عادات النظافة الغذائية التي ربما تكون قد اكتسبتها في منزلك؟ هل هي إيجابية أم سلبية؟

4. كيف يمكنك تذكير نفسك باتباع قواعد النظافة الغذائية السليمة واكتساب عادات جيدة عند تحضير الطعام بمطبخ بيتكم أو في المدرسة أو العمل؟

سيناريو رقم 3

يعمل هوجو (Hugo) على تحضير وجبة غدائه لليوم التالي. يتفقد هوجو ما بالثلاجة لإيجاد ما يمكن الاستعانة به.



1. هل تتفق مع هوجو أم تختلف معه في استخدام لحم الخنزير الذي انقضى تاريخ صلاحية استهلاكه، ولماذا؟

2. ما الاختلافات التي تميز عبارتي "يُستهلك قبل" و"يُفضل استهلاكه قبل" تاريخ معين؟

3. ما أمثلة ما يمكنك تذكره من الأغذية التي تحمل ملصقاتها عبارات مثل "يُستهلك قبل" و"يُفضل استهلاكه قبل" تاريخ معين؟ ما الفرق بينها؟

سيناريو رقم 4

ستافروس (Stavros) وأسرته يتناولون وجبة العشاء في المنزل. يتبادلون أطراف الحديث عن أسرة مرضت بأكملها بسبب أكلها في أحد بوفيهات المطاعم الأسبوع الماضي.



1. هل تتفق مع ستافروس وابنته أم تختلف معهما في تعليقاتهما حول الأكل خارج المنزل؟

2. هل تتفق مع زوجة ستافروس أم تختلف معها في تعليقاتها حول الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، ولماذا؟

3. لماذا قد يعتقد البعض أن الأكل في البوفيهات والمطاعم يعرضك لمخاطر أكبر مقارنة بالأكل في المنزل؟

سيناريو رقم 5

ماريا (Maria) وأخوها يعملان على تحضير وجبة الغداء لضيوفهما. انتهت ماريا من تحضير الخضراوات، وتستعد لتحضير اللحم.



1. ناقش ممارسات الصحة الغذائية التي كان يجب على ماريا اتباعها أثناء تحضير الخضراوات والسلطة واللحم. ما درجة الحرارة التي ينبغي ضبط إعداد الثلاجة عندها؟ أين يجب حفظ مختلف أصناف الأطعمة في الثلاجة؟

2. ناقش ما إذا كانت ألواح التقطيع البلاستيكية أكثر أمانًا من ألواح التقطيع الخشبية، ولماذا؟

3. ناقش كيف يمكن أن يحدث التلوث العرضي في حال عدم استعمال الأدوات استعمالًا صحيحًا أثناء تحضير الطعام أو تنظيف الأسطح.

4. ناقش ما إذا كنت تفضل استخدام ألواح تقطيع بألوان مختلفة في منزلك

ورقة إجابة الطالب الخاصة بسيناريوهات سلامة الغذاء

سيناريو رقم 1

تعاني هانا (Hannah) من أعراض أحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء بعدما تناولت بعض الطعام في إحدى حفلات الشواء. تزور هانا أحد الصيادلة للتحدث إليه حول هذه الأعراض

1. هل تتفق مع هانا أم تختلف معها في تصريحها حول ما إذا كانت الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء تحافظ على قوة جهاز المناعة، ولماذا؟

عند الإصابة ببعض الأمراض، يستطيع جهاز المناعة لدينا أن يسترجع كيفية محاربتها في حال تكرار الإصابة بها (مثل جدري الماء)، إلا إن ذلك لا ينطبق على الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، حيث تتعدد وتتباين أنواعها. لن يؤدي تعريض أنفسنا للميكروبات الضارة المنقولة عن طريق الغذاء إلى تقوية جهاز المناعة. احرص دائماً على غسل يديك بعد لمس اللحوم النيئة، وبعد استخدام المراحيض، وقبل تناول الطعام باليدين. في حال مرضنا بسبب تناول أي طعام، يجب علينا الالتزام بغسل أيدينا بالماء والصابون، وتناول كميات وفيرة من السوائل، وتجنب مخالطة الآخرين أو الطهي أثناء مرضنا؛ كما يجب عليك في هذه الحالة عدم الحضور إلى المدرسة أو العمل لحين تعافينا من المرض أو بعد يومين على الأقل من إصابتنا بالإسهال.

2. لماذا قد يكون المرض المنقول عن طريق الغذاء أكثر خطورة لبعض الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة، مثل الحوامل وكبار السن والأطفال دون سن خمس سنوات؟

كبار السن والحوامل والأطفال والشباب أكثر عرضة لتأثيرات المرض، خاصة مع احتمال وجود خيارات علاجية محدودة لهذه الفئات حال إصابتهم ببعض الأمراض الشائعة.

3. كيف يمكن أن تضمن سلامة تحضير الطعام عند الاستعداد لإحدى حفلات الشواء؟ فكري في سلامة المستهلك (الشخص الذي يتناول الطعام)، والسلامة الشخصية، والحفاظ على نظافة الأدوات والمعدات

لا يُطهى الطعام بالتساوي على الشواية، فقد تبدو قطعة الطعام مطهية، بل ومحرقة، من الخارج، لكنها قد تظل من الداخل غير مطهية جيداً. تحقق من شدة سخونة قطعة اللحم من الداخل، وعند شوي الدجاج تحقق من عدم وجود أي أجزاء وردية اللون، مع صفاء العصارات التي تفرزها قطعة اللحم عند الشواء. يجب طهي سطح اللحم على أكمل وجه، خاصة بالنسبة للحوم الحمراء مثل الضأن واللحم البقري. اغسل يديك بالماء والصابون، واغسل أيضاً أدوات الطهي ومعداته بعناية. يمكن استخدام جل التعقيم الكحولي (نسبة الكحول فيه لا تقل عن 60%) والمناديل المبللة في حال صعوبة توفير المياه بالخارج، مع الحرص على تنظيف اليدين جيداً قبل الأكل بأصابعك.

سيناريو رقم 2

تعمل والدة تياجو (Tiago) على تحضير الدجاج لوجبة العشاء في ذلك المساء، حيث أخذت الدجاج إلى حوض المطبخ للغسل.

1. هل تتفق مع تياجو أم تختلف معه في تعليقاته حول غسل الدجاج، ولماذا؟

تياجو على صواب في قوله أن غسل الدجاج قد يتسبب في بلل أسطح المطبخ والملابس واليدين وتلويثهم بعصارات اللحم. تحمل معظم لحوم الدجاج بطبيعتها بعض البكتيريا، مثل بكتيريا *Campylobacter* (العطيفة). قد يساعد التلوث العرضي، الذي يصيب الأسطح واليدين والملابس أثناء غسل الدجاج، هذا النوع من الميكروبات في اختراق أجسامنا. إذا دخلت هذه البكتيريا جسم الإنسان، فقد تؤدي إلى الإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء.

2. لماذا قد يكون من الصعب تغيير عادات النظافة الغذائية في بيت العائلة؟

لكل منا طريقته في تدبير أموره داخل المطبخ، سواء كان الأمر يتعلق بتحضير الطعام أو الطهي أو تنظيف الأسطح. قد يكون ذلك مرتبطاً ببعض الممارسات الثقافية التي تختلف من شخص لآخر. وقد يصعب تغيير عادات النظافة الغذائية إذا لم تسبب ممارساتك الشخصية أي

ضرر لك. ولكن، بتزويد الناس بالمعلومات المناسبة ومنحهم فرصة لتغيير عادات معينة، يمكن تحفيزهم على تغيير بعض الممارسات الخطيرة، مثل غسل الدجاج.

3. ما عادات النظافة الغذائية التي ربما تكون قد اكتسبتها في منزلك؟ هل هي إيجابية أم سلبية؟

4. ناقش أنماط التفاعل الأسري والعادات المتبعة في المنزل.

5. كيف يمكنك تذكير نفسك باتباع قواعد النظافة الغذائية السليمة واكتساب عادات جيدة عند تحضير الطعام بمطبخ بيتكم أو في المدرسة أو العمل؟

قد تتضمن الاقتراحات ما يلي: تصميم ملصقاتك المغناطيسية المثبتة على سطح الثلاجة لتذكيرك بقواعد النظافة الغذائية، أو تعليق لافتات التذكير بغسل اليدين، أو التعهد بالالتزام بممارسات سلامة الغذاء.

سيناريو رقم 3

يعمل هوجو (Hugo) على تحضير وجبة غدائه لليوم التالي. يتفقد هوجو ما بالثلاجة لإيجاد ما يمكن الاستعانة به.

1. هل تتفق مع هوجو أم تختلف معه في استخدام لحم الخنزير الذي انقضى تاريخ صلاحية استهلاكه، ولماذا؟

ليس من الآمن تناول أطعمة مثل لحم الخنزير بعد انقضاء تاريخ صلاحية استهلاكه، حتى وإن كانت جيدة المظهر والرائحة. بعض الأغذية قد تكون جيدة المظهر والطعم والرائحة، لكنها قد تكون محملة بالبكتيريا الضارة. في معظم الأحيان تنتشر البكتيريا غير المرئية على سطح الطعام بما لا يؤثر في رائحة الطعام؛ لذا من الضروري الانتباه إلى تاريخ صلاحية الاستهلاك نظرًا لأهمية هذه البيانات لضمان سلامة الغذاء.

2. ما الاختلافات التي تميز عبارتي "يُستهلك قبل" و"يُفضل استهلاكه قبل" تاريخ معين؟

تشير عبارة "يُستهلك قبل" (Use by) إلى التاريخ الذي يظل فيه المنتج الغذائي آمن للاستهلاك الآدمي. ينبغي تجنب استهلاك المنتج الغذائي بعد هذا التاريخ. بينما تشير عبارة "يُفضل استهلاكه قبل" (Best before) إلى التاريخ الذي سيكون فيه المنتج الغذائي في أفضل جودة له، مع التنويه بأنه بعد انقضاء هذا التاريخ سيبقى من الأمن استهلاكه مع احتمال انخفاض جودة مذاقه بعد التاريخ المذكور.

3. ما أمثلة ما يمكنك تذكره من الأغذية التي تحمل ملصقاتها عبارات مثل "يُستهلك قبل" و"يُفضل استهلاكه قبل" تاريخ معين؟ ما الفرق بينهما؟

تشمل الأغذية التي عادة ما تحمل ملصقاتها عبارة "يُستهلك قبل" ما يلي: اللحوم والأسماك والبيض والسلطة ومنتجات الألبان، مثل الحليب والزبادي. الأغذية التي تحمل ملصقاتها عبارات مثل "يُستهلك قبل" تفسد بسرعة، وغالبًا ما تتطلب حفظها في الثلاجة. عادة ما تتميز هذه الأطعمة برطوبتها، حيث تنمو البكتيريا في الأجواء الرطبة. في حين أن الأغذية التي تحمل ملصقاتها عبارات مثل "يُفضل استهلاكه قبل" عادة ما تشمل منتجات مثل الأطعمة المعلبة والخبز والمقرمشات وبعض الفواكه والخضراوات. الأغذية التي تحمل ملصقاتها عبارات مثل "يُفضل استهلاكه قبل" عادة ما تكون سلع جافة أو سكرية أو مملحة، ولا تتطلب حفظها في الثلاجة بوجه عام.

سيناريو رقم 4

ستافروس (Stavros) وأسرته يتناولون وجبة العشاء في المنزل. يتبادلون أطراف الحديث عن أسرة مرضت بأكملها بسبب أكلها في أحد بوفيهات المطاعم الأسبوع الماضي

1. هل تتفق مع ستافروس وابنته أم تختلف معهما في تعليقاتهما حول الأكل خارج المنزل؟

ما زالت هذه المسألة محل جدل علمي. ثمة قرائن محدودة تشير إلى زيادة مخاطر إصابتك بالمرض بسبب أكلك في أحد المطاعم أو البوفيهات، مقارنة بأكلك طعامًا مطهيًا في المنزل. يتعلم العديد من الأشخاص مبادئ الطهي الأولية وقواعد النظافة الأساسية من أسرهم في المنزل. عادات الطهي وتحضير الطعام التي نكتسبها من الأصدقاء وأفراد الأسرة لا تضمن دائمًا سلامة تناول الطعام المطهي في المنزل. تعتمد احتمالية الإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء على سلامة الأطعمة وسلوكيات النظافة الشخصية، لا على مكان طهي الطعام سواء في المنزل أو أحد المطاعم.

2. هل تتفق مع زوجة ستافروس أم تختلف معها في تعليقاتها حول الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء، ولماذا؟

تعتمد احتمالية الإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء على سلامة الأطعمة وسلوكيات النظافة الشخصية، لا على مكان طهي الطعام سواء في المنزل أو أحد المطاعم. إن طريقة تحضير الطعام وطهيه (بما في ذلك اللحوم) ونظافتنا الشخصية ونظافة أدوات الطهي ونظافة المطبخ كل ذلك يسهم في ضمان سلامة الأطعمة وتحديد مدى خطورة الإصابة بأحد الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء.

3. لماذا قد يعتقد البعض أن الأكل في البوفيهات والمطاعم يعرضك لمخاطر أكبر مقارنة بالأكل في المنزل؟

العديد من الأسباب قد تدفع البعض إلى الاقتناع بأن الأكل في البوفيهات والمطاعم يجعلهم عرضة لمخاطر أكبر مقارنة بالأكل في المنزل. تشمل هذه الأسباب عدم مشاهدة الطعام أثناء طهيهِ، وعدم معرفة ما إذا كان القائمون على تحضيره قد اهتموا بغسل أيديهم، وعدم الإحاطة بمدة ترك الأطعمة خارج الثلاجة، أو عدم معرفة ما إذا كان القائمون على تحضير الطعام قد التزموا بقواعد النظافة الغذائية ابتداءً من مرحلة التحضير ومرورًا بمرحلة الطهي حتى مرحلة التخزين. يستغرق ظهور أعراض معظم الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء بضعة أيام أو أسابيع، لذا فعلى الأرجح يعتقد هؤلاء أن سبب إصابتهم راجع إلى الطعام الذي تناولوه مؤخرًا خارج المنزل، وليس الطعام الذي يأكلونه في المنزل كل يوم.

ماريا (Maria) وأخوها يعملان على تحضير وجبة الغداء لضيوفهما. انتهت ماريا من تحضير الخضراوات، وتستعد لتحضير اللحم.

1. ناقش ممارسات الصحة الغذائية التي كان يجب على ماريا اتباعها أثناء تحضير الخضراوات والسلطة واللحم. ما درجة الحرارة التي

ينبغي ضبط إعداد التلوجة عندها؟ أين يجب حفظ مختلف أصناف الأطعمة في التلوجة؟

كان ينبغي لماريا أن تحرص على استخدام لوح تقطيع آخر بخلاف لوح التقطيع المستخدم في تحضير السلطة والخضراوات. كما كان ينبغي لماريا أن تغسل يديها جيداً بالماء والصابون بعد لمس أي لحوم نيئة، وأن تحرص أيضاً على غسل السلطة والخضراوات على أكمل وجه. درجة حرارة المثالية لحفظ الطعام في التلوجة هي 4 درجات مئوية؛ ويمكن حفظ السلطة المجهزة على الرف العلوي مع تغطيتها، كما يمكن حفظ التتبيلات في باب التلوجة؛ بينما يجب حفظ اللحوم في مكان منفصل عن الأطعمة الأخرى لتجنب تساقط أي عصارات من هذه اللحوم على هذه الأطعمة، ويُعد الرف السفلي أمثل مكان لحفظ اللحوم في التلوجة.

2. ناقش ما إذا كانت ألواح التقطيع البلاستيكية أكثر أمناً من ألواح التقطيع الخشبية، ولماذا؟

لا يوجد أي دليل يشير إلى أن ألواح التقطيع البلاستيكية أكثر سلامة من ألواح التقطيع الخشبية أو العكس. لكن الألواح البلاستيكية قد تكون أسهل في التنظيف جيداً، ما يقلل من مخاطر التلوث العرضي. لا يوجد أي دليل قوي يثبت أن نوعاً ما من ألواح التقطيع أكثر أو أقل سلامة أو نظافة من غيره، سواء كان مصنوعاً من البلاستيك أو الخشب أو الزجاج. لكن أهم شيء هو تنظيف جميع ألواح التقطيع جيداً بعد كل استخدام. يجب استبدال لوح التقطيع إذا أصابه تلف بظهور عدة ثقوب أو شقوق، حيث يمكن أن تنفذ البكتيريا إلى هذه الشقوق. كما يُوصى باستخدام ألواح تقطيع منفصلة لكل من اللحوم النيئة والأسماك والخضراوات أو السلطة؛ وتعتمد المطاعم نظام ترميز لوني لتحديد ألواح التقطيع المناسبة لكل غرض.

3. ناقش كيف يمكن أن يحدث التلوث العرضي في حال عدم استعمال الأدوات استعمالاً صحيحاً أثناء تحضير الطعام أو تنظيف الأسطح.

قد يحدث التلوث العرضي نتيجة وضع أطعمة مختلفة على سطح واحد، مثل تحضير الخضراوات على لوح التقطيع نفسه المستخدم لتحضير اللحوم. كما قد يحدث التلوث العرضي حال استخدام سكين لتقطيع لحوم ثم استخدام السكين ذاته لأداء مهمة أخرى، مثل تقطيع الخضراوات. في حال عدم تنظيف الأسطح جيداً، قد تبقى عصارات اللحوم على هذه الأسطح وتتسبب في تلويث الأيدي والأطعمة الأخرى، بل وتلويث ملابسك حال ملامستها. من المهم تنظيف الأسطح على أكمل وجه وغسل اليدين جيداً بالماء والصابون.