

## ❖ نصائح و إرشادات عامة ❖



### نصائح و إرشادات لشراء / تخزين / إعداد واستهلاك الأغذية

- عند القيام بالشراء يجب التأكد من توفر بعض الشروط في محلات البيع كالنظافة والتكليف ووسائل التخزين وأساليب الحفظ المتبعة.
- الشراء من المحلات المرخصة والتي تحظى بسمعة جيدة.
- التأكد من نوعية السلعة المطلوبة وملاحظة تاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية وعدم شراء أي سلعة بعد هذا التاريخ.
- عدم استخدام أكياس البلاستيك السوداء وكذلك ورق الجرائد في التعامل مع الأغذية.
- التأكد من قراءة السعر الملصق على السلعة جيدا.
- الإسراع في وضع السلع في مكانها الصحيح في الثلاجة أو خارجها حسب طبيعة المادة الغذائية.
- وضع المواد المجمدة في المجمد ( الفريزر ) مباشرة ومن خلال عبوات محكمة الإغلاق ومفرغة من الهواء وعدم تكديسها حتى تتم عملية التجميد بالشكل المطلوب.
- حفظ الباقوليات والبصل والبطاطس في مكان جاف وبارد.
- غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل التعامل مع الغذاء .
- ضرورة خلع الأساور والخواتم من اليد أثناء إعداد الطعام.
- تغطية الجروح ويفضل عدم تحضير الطعام في مثل هذه الحالة.
- الغسل الجيد للخضروات والفواكه قبل أكلها أو تقطيعها.
- عدم استخدام نفس السكين أو المكان لتقطيع اللحوم وإعداد الخضار والفواكه تفاديا من تلوثها.

- استخدام الزيوت النباتية للقلي ويفضل عدم تكرار القلي بنفس الزيت أكثر من مرة.
- طهي الطعام جيدا وتناول الطعام مباشرة بعد الطهي.
- غسل وتجفيف المعلبات جيدا قبل فتحها ثم تفريغها في إناء زجاجي لملاحظة لونها وطعمها ورائحتها.
- تجفيف الأواني بعد غسلها بماء دافئ وصابون وتعقيم وتنظيف أسطح الطاومات وتجفيفها جيدا قبل استعمالها.
- يجب وضع اللحوم المجمدة ( دجاج - لحوم حمراء - أسماك ) المراد تذويبها في الثلاجة قبل 24 ساعة من طبخها في إناء مغلق وعند الطبخ يجب التأكد من نضج الجزء الداخلي من الدواجن . وعدم تذويبها عن طريق وضعها بالماء الساخن لأن ذلك يفقدها الكثير من قيمتها الغذائية.
- ضرورة إبعاد الحيوانات كالقطط والكلاب وغيرها من المطبخ أو من ملامسة الغذاء وحماية المواد الغذائية من الحشرات كالذباب ومن الفئران.
- المحافظة على نظافة المسطحات الموجودة في المطبخ وأماكن إعداد المواد الغذائية.
- ضرورة استخدام فلتر ( مصفاة ) المياه ومراعاة تنظيف خزانات المياه وتنظيفها وإتباع التعليمات المصاحبة للفلتر.

## نصائح وإرشادات للاحتفاظ بالقيمة الغذائية للأطعمة

- الحرص على شراء الأغذية الطازجة مثل الفواكه والخضروات حسب الحاجة يوميا.
- الاستعاضة بالأغذية الطازجة عند توفرها بدلا من الأغذية المثلجة والمحفوطة.
- تناول ما يمكن تناوله من الخضروات والفواكه بحالتها الطازجة من خلال الاستهلاك المباشر ومن خلال السلطات بقدر الإمكان.
- عدم حفظ وتخزين المواد الغذائية ( فيما عدا الأطعمة الجافة المعدة للحفظ ) لأكثر من عدة أيام.
- يجب عدم نقع الخضروات والفواكه في الماء لمدة طويلة أثناء غسلها ، بل يجب غسل المنتجات الغذائية لفترة زمنية قصيرة وبأقل كمية من الماء.
- عدم تقطيع الخضروات والفواكه قبل طهيها والاكتفاء بتقطيعها إلى قطع كبيرة نسبيا عند اللزوم لتقليل عملية الأكسدة وانحلال العناصر الذائبة في الماء.
- تجنب تقشير الخضروات والفواكه ما أمكن.
- اللجوء إلى الطبخ بأقل كمية من الماء قدر الإمكان.
- إضافة الملح عند تناول الطعام فقط وتجنب إضافته عند الطبخ.
- يجب الاحتفاظ بمرق الطبخة وتناولها مع المادة المطبوخة.
- تجنب تكرار تسخين الأطعمة.
- تناول الطعام بعد طهيه مباشرة وتجنب تحضير كميات كبيرة لأكثر من يوم.
- تجنب تناول منتجات الحبوب المنخولة في حال توفر بدائل غير منخولة.
- تقصير مدة الطهي إلى حدودها الدنيا لتقليل أثر الحرارة على العناصر الغذائية ولإنقاذ عملية الأكسدة من خلال الطهي عن طريق :
  - رفع الأواني عن النار عند بدر الغذاء بالنضوج.
  - الوصول بدرجة حرارة الأفران إلى الدرجة المطلوبة بصورة مسبقة وقبل وضع المواد المعدة للطهي فيها.
  - تسخين المياه التي تستعمل في تحضير الوجبة الغذائية إلى درجة الغليان قبل إضافة المواد المعدة للطهي.