وزارة الصحة
Ministry of Health

سلطنة عمان
وزارة الثروة الزراعية
والسمكية وموارد المياه

أسبوع سلامة الغذاء
Food Safety week

تقييم المخاطر الغذائية
شراكة .. توعية .. التزام

نصائح قيمة لسلامة غذائك

يعد الغذاء جزءا حيويا من حياتنا اليومية، فهو يمدنا بالطاقة والعناصر الغذائية الضرورية للحفاظ على صحتنا، مع ذلك فإن سلامة الغذاء تظل قضية مهمة يجب أن نوليها اهتماما كبيرا.

في هذه النشرة سنغطي بعض النصائح المهمة لضمان سلامة الغذاء، سنتحدث عن **تخزين الطعام، وغسل اليدين، وعملية الطهي الآمنة، وفحص تواريخ الصلاحية، وشراء المنتجات الغذائية من مصادر موثوقة.**

- **استعمل العبوات أو الأكياس** المخصصة لحفظ الأغذية التي تحتوي على علامة المواد الملامسة.
- **ضع ملصقا** يحتوي على تاريخ الطهي ومدة الحفظ، ليساعدك على تتبع مدة صلاحية الأطعمة وتجنب تناول الأطعمة الفاسدة.
- **اعزل المنظفات والمبيدات** والمواد الكيميائية عن الأطعمة في أثناء وضعك لها في عربة التسوق.
- **اتبع تعليمات التخزين** المدونة في بطاقة البيانات لتجنب فساد الطعام.

- **احرص على قراءة** البيانات التغذوية واختيار النوع الأمثل من ناحية القيمة الغذائية.

- **إلمامك بالمخاطر** الغذائية يساعد في تجنب الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.

- **امتثال الشركات والمؤسسات** للتشريعات والمعايير الغذائية المحلية والدولية يسهم في توفير منتجات غذائية آمنة للمستهلكين.

- **تجنب ترك الأطعمة** في درجات حرارة الغرفة لمدة طويلة، فقد تتعرض للتلف وتصبح مصدرًا للإصابة بالأمراض.

قبل شراء المنتجات الغذائية، تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية، وتجنب استهلاك المنتجات التي تجاوزت تاريخ انتهاء الصلاحية.

احرص على غسل اليدين باستمرار في أثناء تحضير الطعام وقبل تناوله للحد من انتقال الجراثيم والأمراض.

تجنب تناول الأطعمة النيئة أو غير المطهية كاملا، خاصة البيض واللحوم ، لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض الناتجة عن البكتيريا.

احرص على تنظيف الفواكه والخضروات جيدًا قبل تناولها، وافحصها للتأكد من خلوها من الشوائب والفساد الظاهري.

تجنب تناول الأطعمة المعلبة التي تظهر عليها علامات فساد أو تغير في الرائحة والمظهر.

وزارة الصحة
Ministry of Health

نتطلّع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

OmaniMOH OmanHealth