

QCOP

QUALITY CONTROL OF
RESTAURANTS

QC_RESTAURANTS



ایمنی مواد غذایی عوامل خطر

خطرات ایمنی مواد غذایی

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

به طور مداوم رعایت استانداردهای
ایمنی غذا یکی از مهم ترین ویژگی هایی
است که یک رستوران می تواند بیش از
سرو غذای خوشمزه داشته باشد



[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت
(WHO)

از هر ۱۰ نفر، ۱ نفر هر سال به دلیل مسمومیت غذایی
بیمار می شود، با برخی از مشکلات سلامتی طولانی
مدت از جمله سرطان و اختلالات عصبی

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



اگر چه ممکن است ریشه کن کردن کامل
خطرات ایمنی مواد غذایی غیرممکن باشد،
اما برداشتن گام های صحیح برای حفظ
حداقل آنها همیشه از مسئولیت های ما
خواهد بود

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

اهداف درس

در این درس، ما

در هنگام تهیه غذا به چه نکاتی توجه کنیم
را برمی‌شماریم

در مورد برخی احتیاطات حین تهیه غذا
بحث می‌کنیم

برای جلوگیری از آلودگی و سایر خطرات
ایمنی، نحوه رسیدگی به غذا را قبل، در
حین و بعد از پختن نشان می‌دهیم

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

A dynamic splash of water with green and yellow vegetables at the bottom, set against a dark background.

نکاتی در مورد ایمنی مواد غذایی

از زمانی که تولید و تجارت مواد غذایی ****جهانی شده****، ایمنی مواد غذایی بسیار پیچیده تر شده است.

به عنوان یک قانون کلی، باید همیشه بتوانیم غذای خود را از طریق سازنده، بسته بندی یا توزیع کننده اصلی آن ردیابی کنیم.

****هرگز**** غذا را نپذیرید و از آن استفاده نکنید، مگر اینکه بتوانید آن را شناسایی کرده و منبع آن را ردیابی کنید.

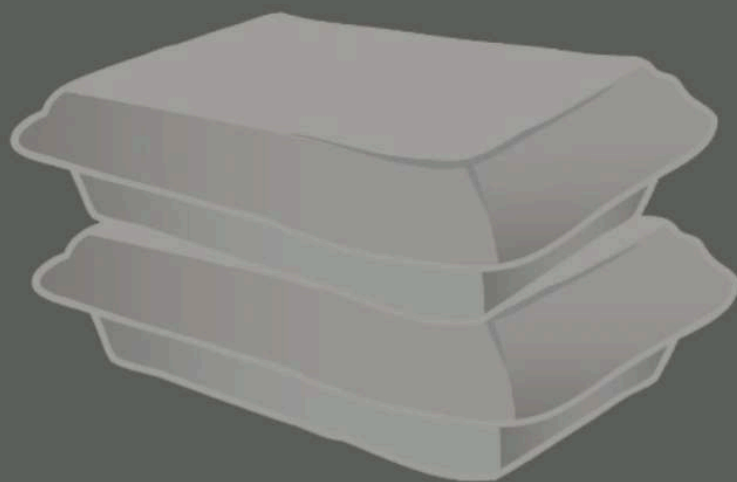
هنگام بررسی بسته‌های مواد غذایی از سوی تامین‌کنندگان، ****مواردی وجود دارد که باید مراقب آنها باشید تا از خطرات غذایی جلوگیری کنید****.

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

در ایمنی مواد غذایی به
چه نکاتی باید توجه کنیم؟



@qc_restaurants



بسته بندی آسیب دیده

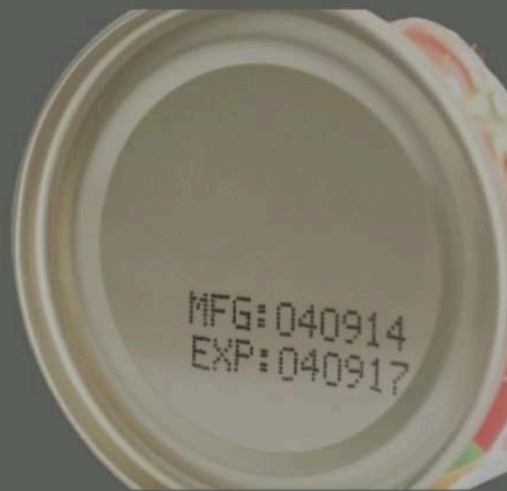
این مورد خطر آلودگی مواد غذایی را افزایش میدهد زیرا احتمال زیادی دارد که محصول غذایی در طول حمل و نقل در معرض انواع مختلف آلاینده ها قرار گرفته باشد



حشرات، فضولات جوندگان و اجسام خارجی

بسته‌های غذایی آلوده به هر جسم خارجی باید فوراً به تامین کننده گزارش شود تحت هیچ شرایطی نباید استفاده شوند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



تاریخ استفاده گذشته

غذاهایی که از تاریخ مصرف آن ها گذشته است،
به احتمال زیاد حاوی باکتری های مضر هستند

[@qc_restaurants](#)

کدام یک از موارد زیر عمل خوب قبل از تهیه غذا محسوب می شود؟

● بسته بندی مواد غذایی را قبل از گذاشتن در یخچال از نظر علائم آسیب، دستکاری و آلودگی بررسی کنید

● خرید محصولات غذایی گران قیمت از تامین کنندگان، زیرا این امر ایمنی مواد غذایی را تضمین می کند

● به تامین کننده خود در ارائه محصولات غذایی ایمن اعتماد کنید، بنابراین بازرسی دیگر ضروری نیست

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



همیشه ****بسته بندی مواد غذایی**** را
از نظر علائم آسیب، دستکاری و
آلودگی قبل از پذیرش آن بررسی کنید.

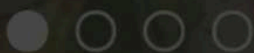
اولین قدم برای ایمنی مواد غذایی این
است که اطمینان حاصل کنید که منابع
شما از ****منابع امن**** تهیه می شود.

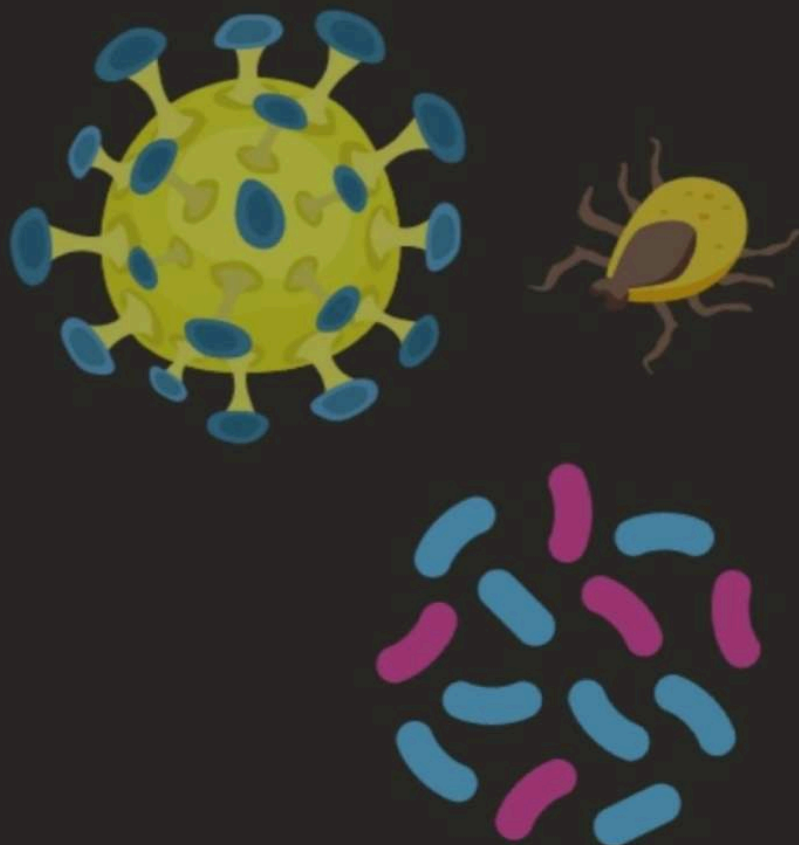
@qc_restaurants



قبل از پختن

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





مراقب عوامل بیماری زا باشید

بی توجهی به بهداشت شخصی و آشپزخانه، غذا را در معرض خطر بیشتری از آلودگی قرار می دهد و منجر به مسمومیت غذایی می شود

نمونه هایی از این پاتوژن ها

باکتری ها، ویروس ها و سموم مضر هستند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



بهداشت دست

همیشه قبل از تهیه غذا حداقل ۲۰ ثانیه دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید

اگر به تخم مرغ نپخته، گوشت خام، مرغ، ماهی و آب آنها دست زده اید، باید دستان خود را در حین آماده سازی غذا نیز مرتب بشویید

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

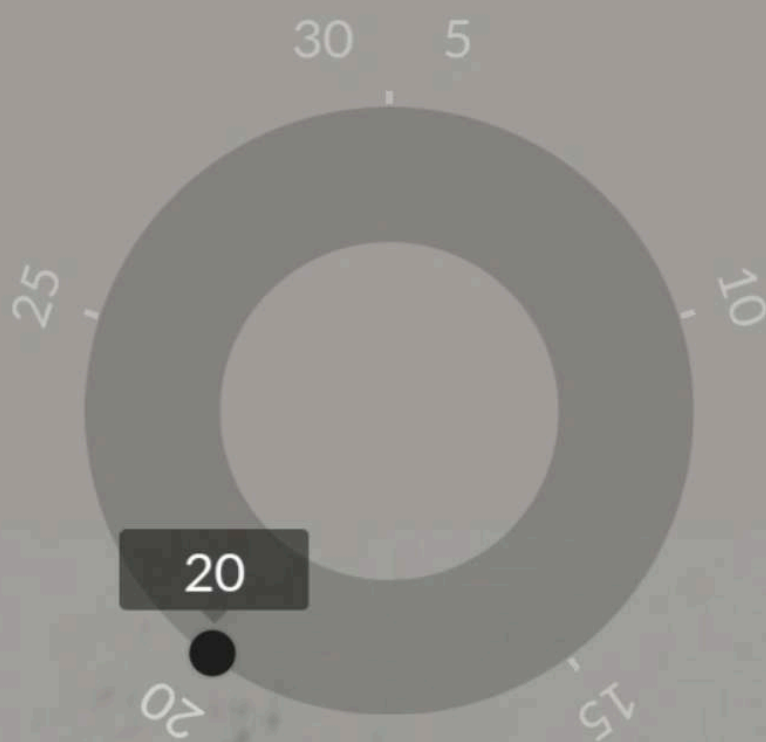


بهداشت آشپزخانه

سطوح آشپزخانه را با آب گرم و صابون یا محلولی از ۱ قاشق غذاخوری سفیدکننده کلر مایع بدون عطر در هر گالن آب بشویید
قبل از اینکه سطوح را با دستمال کاغذی یکبار مصرف خشک کنید، اجازه دهید چند دقیقه بماند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

حداقل چند ثانیه قبل از تهیه غذا باید
دستان خود را با آب گرم و صابون
بشوید؟



[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

قبل از تهیه غذا حداقل ۲۰ ثانیه**
دست های خود را بشویید تا خطر
آلودگی مواد غذایی به حداقل برسد.**

**دقت در بهداشت شخصی و آشپزخانه
خطر مسمومیت غذایی را برای مشتریان
کاهش می دهد.**

@qc_restaurants



هنگام آشپزی

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



شما می توانید عوامل بیماری زا را از طریق دما از بین ببرید

گوشت های مختلف هنگام پختن به منظور از بین
بردن پاتوژن های مضر نیازهای دمای داخلی
متفاوت دارند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





گوشت چرخ کرده

پخته شده تا حداقل ۷۱ درجه سانتیگراد (۱۶۰
درجه فارنهایت)

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





تکه های کامل گوشت گاو، گوساله و بره

پخته شده تا حداقل ۶۲.۷ درجه سانتیگراد (۱۴۵
درجه فارنهایت)

علاوه بر این، قبل از بریدن و سرو باید به آنها اجازه داد تا ۳
دقیقه استراحت کنند

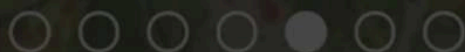
[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



مرغ و سبزیجات

پخته شده تا حداقل ۷۳.۸ درجه سانتیگراد (۱۶۵ درجه فارنهایت)

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

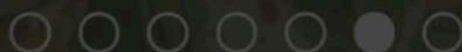


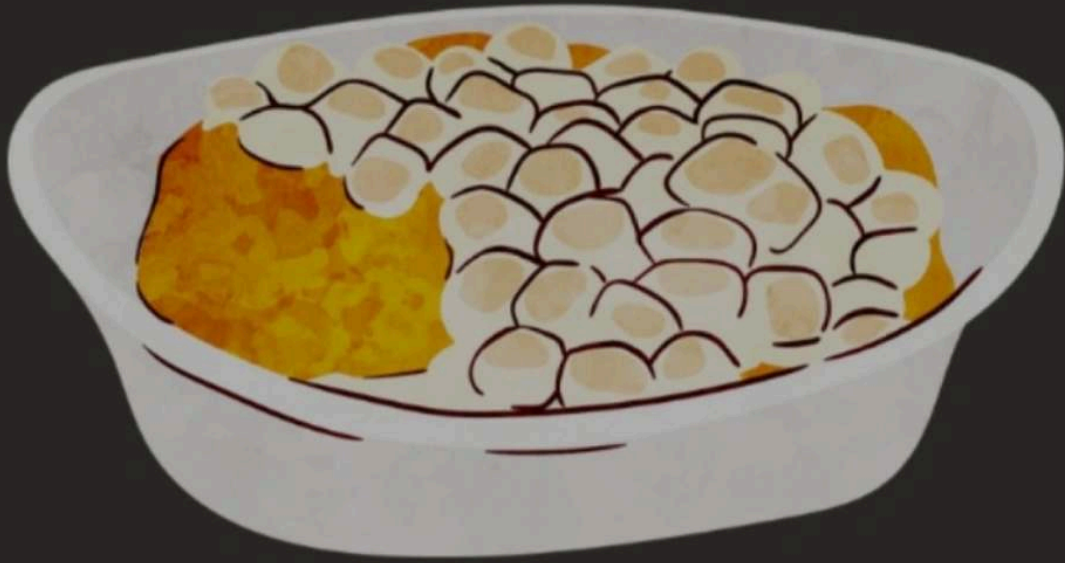


ماهی

پخته شده تا حداقل ۶۲.۷ درجه سانتیگراد (۱۴۵
درجه فارنهایت)

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





کاسرول

پخته شده تا حداقل ۷۳.۸ درجه سانتیگراد (۱۶۵
درجه فارنهایت)

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





بعد از پخت

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)





غذاهای گرم

باید در دمای داخلی ۶۰ درجه سانتیگراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) یا گرمتر نگهداری شوند تا از رشد باکتری جلوگیری شود

قبل از نگهداری گرم، برچسب محصول را بررسی کنید تا مطمئن شوید که می توانید غذاها را در این دما یا گرمتر نگه دارید

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



غذاهای سرد

باید در دمای ۴ درجه سانتیگراد (۴۰ درجه فارنهایت) یا سردتر نگهداری شوند. غذاهای سرد را تا زمان سرو در یخچال نگهداری کنید

اگر غذای سرد باید بیش از ۲ ساعت بیرون روی میز بوفه بماند، بشقاب های غذای سرد باید روی یخ قرار داده شود تا دمای سرد حفظ شود

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

عبارت صحیح را برای هر دسته انتخاب کنید

دمای پخت صحیح این گوشت ها کدام است؟

- ماهی باید حداقل با همان دمای گوشت چرخ کرده پخته شود
- کاسرول ها باید حداقل تا دمای ۴۳ درجه سانتیگراد (۱۱۰ درجه فارنهایت) پخته شوند
- گوشت چرخ کرده گاو و گوشت خوک باید حداقل در دمای ۷۱ درجه سانتیگراد (۱۶۰ درجه فارنهایت) پخته شوند

کدام یک از اینها برای نگهداری غذای گرم صادق است؟

- همه گرم کننده ها می توانند غذا را در دمای ۶۰ درجه سانتی گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) نگه دارند
- غذاهای داغ باید در دمای داخلی ۶۰ درجه سانتیگراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) نگهداری شوند
- نگهداری غذای داغ فقط برای اطمینان از حفظ طعم غذا انجام می شود

کدام یک از اینها برای نگهداری غذای سرد صادق است؟

- بشقاب های غذای سرد فقط برای اهداف زیبایی شناسی روی یخ قرار می گیرند
- غذاهای سرد باید در دمای ۴ درجه سانتیگراد (۴۰ درجه فارنهایت) یا سردتر نگهداری شوند
- غذاهای سرد را می توان حتی قبل از زمان سرو از یخچال خارج کرد

گوشت چرخ کرده گاو باید حداقل تا ۷۱** درجه سانتیگراد (۱۶۰ درجه فارنهایت) ** پخته شوند، غذاهای گرم باید در دمای داخلی ۶۰** درجه سانتیگراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) ** نگهداری شوند و غذاهای سرد باید در دمای ۴** درجه سانتیگراد (۴۰ درجه فارنهایت) ** یا سردتر نگهداری شود.

دانستن دمای توصیه شده برای پخت و پز و نگهداری بسیار مهم است زیرا از غذا در برابر باکتری های مضر محافظت می کند.

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



بعد از پخت

اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از آلودگی
مواد غذایی

@qc_restaurants





قبل از یخچال

قبل از گذاشتن در یخچال صبر کنید تا بخار دیگر از غذاهای پخته بلند نشود

قرار دادن غذای داغ در یخچال می تواند دمای داخلی یخچال را افزایش دهد

این ممکن است به طور بالقوه به رشد باکتری در سایر غذاهای یخچالی منجر شود

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



رسیدگی به باقی مانده ها

باقیمانده غذا باید ظرف ۲ ساعت بعد از اینکه غذا به دمای اتاق رسید در یخچال نگهداری شود

مواد فاسد شدنی که بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق رها شده اند باید دور انداخته شوند مگر اینکه سرد یا گرم نگهداری شوند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



سرد کردن

هنگام قرار دادن غذاهای باقیمانده در یخچال، مطمئن شوید که غذای خام در ته یخچال یا فریزر نگهداری شود

این کار از چکیدن آب گوشت خام روی غذاهای پخته شده و احتمال آلودگی جلوگیری می کند

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)



بسته بندی را بررسی کنید

اطمینان حاصل کنید که غذاهای پخته شده در ظروف سرپوشیده یا پیچیده شده در بسته بندی هواگیر قرار داده شده اند تا از باکتری ها جلوگیری شود

[@qc_restaurants](https://www.instagram.com/qc_restaurants)

طعم و کیفیت مهمتر از ایمنی
مواد غذایی است.

درست

نادرست

@qc_restaurants

شما نباید غذایی را بپذیرید و یا استفاده کنید مگر اینکه بتوانید منبع آن را ردیابی کنید.

درست است

نادرست است

@qc_restaurants

کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

(A)

شستن دست ها به مدت ۵ ثانیه

(B)

عدم استفاده از مواد غذایی در بسته بندی آسیب دیده برای پخت و پز

(C)

گذاشتن غذای داغ در یخچال قبل از رسیدن به دمای اتاق

@qc_restaurants

کدام یک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

(A)

ایجاد بیماری های طولانی مدت به
دلیل مسمومیت غذایی

(B)

نگهداری غذای سرد و گرم به منظور
جلوگیری از باکتری های مضر

(C)

قرار دادن گوشت خام در یخچال و در
بالای غذاهای باقی مانده نگهداری شده

@qc_restaurants

****منابع****

https://www.who.int/features/factfiles/food_safety/en/

سازمان بهداشت جهانی

<https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/faqsafety/pages/foodsafetyfactsheets/receivingfoodsafely.aspx>

استانداردهای غذایی (AUS & NZ)

https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/cleanliness-helps-prevent-foodborne-illness/ct_index

خدمات بازرسی و ایمنی مواد غذایی USDA

<https://www.cdc.gov/foodsafety/ten-dangerous-mistakes.html>

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری

<https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/serving-safe-buffets>

سازمان غذا و داروی ایالات متحده

<https://www.washoecounty.us/health/programs-and-services/environmental-health/food-protection-services/foodborne-illness-risk-factors.php>

ناحیه بهداشتی شهرستان واشو

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-safety-and-storage>

کانال سلامت بهتر (AUS)

https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/foodvers-and-food-safety/ct_index

خدمات بازرسی و ایمنی مواد غذایی USDA