

ایمنی غذایی در مراکز مراقبت از کودکان Food Safety in Child-Care Facilities

پخت

مواد غذایی را تا زمانی که دمای داخلی آنها به 74 درجه سانتی‌گراد (165 درجه فارنهایت) یا بالاتر برسد بپزید تا میکروب‌ها از بین بروند. برای چک کردن دما، یک دماسنج مخصوص مواد غذایی تمیز را تا میانه مواد غذایی وارد کنید و از لمس کردن استخوان‌ها خودداری کنید.

برخی از غذاهای بسته‌بندی شده کاملاً پخته و آماده خوردن هستند. سایر مواد غذایی اینطور نیستند و ممکن است حاوی ترکیبات خام باشند. همیشه برچسب‌ها را بخوانید و دستورالعمل‌های پخت و نگهداری را دنبال کنید.

غذاهایی که در مایکروویو گرم می‌شوند ممکن است قسمت‌های گرم و سرد داشته باشند. برای اطمینان از اینکه غذاها بطور یکنواخت در مایکروویو پخته یا دوباره گرم می‌شوند:

- بعد از گذشت نصف زمان پخت، غذا را هم زده یا بچرخانید
- بگذارید غذا حداقل 2 دقیقه بعد از پایان گرم شدن بماند
- دمای قسمت‌های زیادی را چک کنید

منجمد کردن

میکروب‌ها در دمای 4 تا 60 درجه سانتی‌گراد به سرعت رشد می‌کنند. به این «منطقه خطر» می‌گویند. هرگز مواد غذایی را در دمای اتاق یخ‌زدایی نکنید. مطمئن‌ترین جا برای آب کردن یخ مواد غذایی در داخل یخچال است.

- غذا را در ظرفی که آب از آن چکه نکند قرار داده و آن را در قفسه پایینی بگذارید
- برای آب کردن سریعتر یخ‌ها، ماده غذایی را زیر آب سرد بگذارید یا از مایکروویو استفاده کنید. اگر یخ مواد غذایی را در مایکروویو آب می‌کنید، بلافاصله آن را بپزید

باقیمانده گوشت، مرغ، ماهی، لبنیات یا غذاهای پخته شده را بیش از 2 ساعت در دمای اتاق نگه ندارید. در اسرع وقت آنها را در یخچال یا فریزر بگذارید.

- غذاهای بزرگ یا خیلی داغ مانند لازانیا یا سوپ‌ها به راحتی خنک نمی‌شوند. برای کمک به خنک کردن سریع مواد غذایی:
- از ظروف با عمق کم استفاده کنید

خوردن غذایی که آلوده به میکروب است به بیماری ناشی از غذا منجر می‌شود که به مسمومیت غذایی نیز معروف است. علائم رایج آن تهوع، استفراغ، اسهال، دل‌درد و تب هستند.

کودکان پنج ساله و زیر پنج سال بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری هستند زیرا سیستم ایمنی آنها کاملاً پرورش نیافته است. نگهداری صحیح از غذا در مراکز مراقبت از کودک می‌تواند به جلوگیری از بیماری ناشی از غذا کمک کند.

برای جلوگیری از بیماری ناشی از غذا چه کار می‌توانم بکنم؟

شستشو

قبل از اینکه غذا بخورید یا به غذا دست بزنید، و هر بار بعد از استفاده از دستشویی دستان خود را برای حداقل 20 ثانیه با آب صابون گرم بشویید.

میوه‌ها و سبزیجات را قبل از برش زدن یا سرو آنها زیر آب سرد و جاری کاملاً بشویید، حتی اگر قصد دارید پوست آنها را بگیرید. برای تمیز کردن میوه‌ها و سبزیجات با پوست ضخیم مانند هویج، سیب‌زمینی و طالبی از برس‌های تمیزکننده میوه و سبزیجات استفاده کنید.

بشقاب‌ها، قاشق و چنگال‌ها، تخته‌های برش و روی کانترها را با آب صابون گرم بشویید. سطوح آشپزخانه و وسایل را بعد از شستشو ضدعفونی کنید. برای سطوح در تماس با مواد غذایی از ضدعفونی کننده‌های تایید شده استفاده کنید و از دستورالعمل‌های روی برچسب محصولات پیروی کنید. بعضی از ماشین‌های ظرفشویی قابلیت ضدعفونی دارند. کتابچه راهنمای ظرفشویی خود را چک کنید تا ببینید آیا قابلیت ضدعفونی دارد یا خیر.

تفکیک

اگر درست با مواد غذایی خام کار نشود، میکروب‌ها می‌توانند از آنها به سایر مواد غذایی منتقل شوند. به این حالت انتقال آلودگی گفته می‌شود. برای کاستن از خطر:

- گوشت، مرغ و ماهی نپخته را در سبد مواد غذایی، کیسه خرید و در یخچال از سایر مواد غذایی جدا کنید.
- برای گوشت خام از یک تخته برش و برای غذاهای حاضری مانند میوه‌ها و سبزیجات تازه از یک تخته دیگر استفاده کنید.

• غذاهای بزرگ را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید

- غذاهای خیلی داغ را ابتدا در دمای اتاق خنک کنید. زمانی که دیگر بخار نمی‌کردند آنها را در یخچال بگذارید
- تا زمانی که دمای غذا به دمای یخچال نرسیده نباید روی آن را بپوشانید

از غذاهای پرخطر پرهیز کنید

بعضی از غذاها برای کودکان پنج ساله و زیر پنج سال خطر بیشتری دارند. از دادن این غذاها پرهیز کنید:

- شیر و آبنمیه غیرپاستوریزه
- تخم مرغ، گوشت، مرغ یا غذاهای دریایی خام یا نیم پز
- جوانه‌های خام
- عسل برای کودکان زیر 1 سال

موقعی که مریض هستید از آماده کردن غذا خودداری کنید

اگر بیماری قابل انتشاری دارید، بخصوص اسهال، تهوع یا استفراغ، نباید برای دیگران غذا آماده کنید.

والدین چگونه می‌توانند غذا را به صورت ایمن بسته‌بندی کنند؟

اگر به همراه کودکان غذا می‌فرستید به آنها کمک کنید تا غذا را خیلی ایمن نگه دارند. به آنها یادآوری کنید که غذای گرم را گرم نگه دارند و غذای سرد را سرد نگه دارند.

- یک ظرف ترموس دمای مواد غذایی را تا حدود 3 ساعت بالای 60 درجه سانتیگراد (140 درجه فارنهایت) نگه می‌دارد. بهترین کار این است که درست قبل از ترک خانه این مواد غذایی را بسته‌بندی کنید.
- در کیف ناهار بسته‌های یخ بگذارید، یا برای سرد نگهداشتن مواد غذایی آنها را در یخچال مهدکودک بگذارید

از کجا می‌توان غذای ایمن برای کودکان تهیه کرد؟

مراکز مراقبت از کودکان باید مواد غذایی را از منابع تاییدشده بخرند، مانند فروشگاه‌ها یا تامین‌کنندگان تجاری. غذاهای تازه و بسته‌بندی شده را تا قبل از انقضای تاریخ مصرف استفاده کنید.

آیا مرکز مراقبت از کودکان من برای سرو غذا نیاز به مجوز دارد؟

بعضی از مراکز مجاز مراقبت از کودکان برای سرو غذا نیاز به مجوز دارند. این به تعداد کودکان در مرکز و نوع غذایی که سرو می‌کنید بستگی دارد. برای اطلاعات بیشتر با متصدی صدور مجوز در واحد بهداشت عمومی محلی خود تماس بگیرید.

چه آموزش‌هایی برای مراکز مراقبت از کودکان موجود است؟

"Caring About Food Safety" یک دوره آنلاین رایگان است:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keepin-g-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

سطوح 1 و 2 ایمنی مواد غذایی به صورت حضوری و آنلاین ارائه می‌شوند. هزینه‌های دوره متفاوت است:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keepin-g-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

اطلاعات بیشتر

BC FOODSAFE: منابع ایمنی مواد غذایی:

www.foodsafe.ca/resources.html

سازمان بهداشت کانادا: ایمنی غذایی:

www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html