

طعامك آمن بالبيت

لمحة عن الدورة :

هذا الكورس مخصص لربات البيوت بهدف زيادة الوعي عن سلامة الغذاء مما يجنب أفراد الأسرة الكثير من الأمراض المنتقلة عن طريق الغذاء.

يحتوي على شرح مبسط لإرشاد ربات البيوت عن الطريقة المثلى للتعامل مع الغذاء بشكل آمن من لحظة الشراء ومرورا بالتخزين والاعداد والحفظ حتى تقديم الغذاء بشكل سليم خالي من أي نوع من أنواع المخاطر وتلافي التلوث والتلف الذي قد يلحق بالغذاء خلال العمليات المختلفة التي يمر بها في المنزل.

يشمل هذا الكورس وحدات أساسية تشمل الأساسيات المعرفية للتعامل مع سلامة الغذاء بشكل آمن .

لمن هذه الدورة :

. لربات البيوت

طلاب المدارس والجامعات

المهتمين بالصحة العامة وسلامة الغذاء

أهداف ومحتويات الدورة :

- التعرف على كيفية الطرق الامنة لشراء واختيار نوعيات الطعام المختلفة من الاسواق ..كاللحوم . ولدواجن و الاسماك والخضراوات والفاكهة
 - التعرف على طرق التخزين السليمة بالمنزل
 - فهم طريقة الحفظ المثلى بالتلاجة والفريزر
 - كيفية غسيل وتطهير الطعام بشكل آمن قبل الطهي
 - كيفية تفكيك الطعام المفرز بشكل آمن قبل الطهي
 - كيفية التتبيل بشكل يضمن عدم تكاثر البكتيريا بالطعام
 - طرق الكشف عن فساد الغذاء بشكل سريع
 - ترتيب المطبخ بشكل يضمن عدم نقل العدوى من منتج لآخر
- طريقة تنظيف وتطهير الادوات بالمطبخ بشكل يقلل من العدوى البكتيرية والفيروسية
 - استخدام درجات الحرارة المختلفة للفرن والميكرويف بشكل آمن
 - التعامل مع بقايا الطعام بشكل آمن
 - طريقة الحفظ السليمة للمتبقى من الوجبات خلال اليوم
 - اختيار واستعمال الادوات البلاستيكية حسب درجة ونوع البلاستيك بالمطبخ
 - التعامل مع الزيت وطريقة الكشف على صلاحيته والحكم على اعاده استخدامه
 - توصيات عامة لتقديم طعام آمن خالي من المخاطر الغذائية