



وزارة الصحة



المملكة الأردنية الهاشمية
JORDAN FOOD & DRUG
ADMINISTRATION



إرشادات سلامة الغذاء والممارسات الصحية في الحضانات



المؤسسة العامة للغذاء والدواء - مديرية الغذاء

وزارة الصحة - الصحة المدرسية

وزارة التنمية الإجتماعية - مديرية الاسرة والحماية

المقدمة

يتعرض الأطفال باستمرار لمخاطر متعددة من أهمها ما ينتقل عن طريق الغذاء، ويقدر عدد الأطفال الذين يصابون بالأمراض المنقولة بالغذاء في منطقة الشرق الأوسط **32 مليون** طفل تحت سن الخامسة سنوياً بحسب ما نشرته منظمة الصحة العالمية. تتفاوت هذه الأمراض في خطورتها مثل: الإسهالات الحادة، الكبد الوبائي أ، الحمى المالطية، التهاب السحايا، الأميبا والكوليرا. وتسبب الأغذية التي يتم تحضيرها، تداولها وتخزينها بشكل خاطئ تكاثر الجراثيم التي تضر بصحة الأطفال وباعتبارهم معرضين لهذه الأخطار بشكل أكبر من البالغين لعدة أسباب منها: عدد وجبات الأطفال خلال النهار أعلى من البالغين، طبيعة جهاز المناعة لديهم لا يعمل بنفس الكفاءة كالبالغين واستخدامهم الفم كوسيلة استكشاف سواء كانت مواد غذائية، الأيدي، الألعاب وغيرها. وتعتبر التغذية السليمة بدءاً من المراحل العمرية الأولى أمر بالغ الأهمية لضمان النمو البدني والعقلي السليم على المدى الطويل.

الهدف

حرصاً من المؤسسة العامة للغذاء والدواء ووزارة الصحة ووزارة التنمية الإجتماعية على توفير نظام سلامة غذاء متكامل يشمل جميع فئات المجتمع وبالأخص الفئات عالية الخطورة فقد تم إعداد هذه الإرشادات لرفع مستوى الوعي الصحي لدى المربيات والعاملين في الحضانات من خلال تعزيز الممارسات الصحية الفعالة من أجل ضمان بيئة نظيفة وصحية والتوجيه لإتخاذ جميع الإحتياجات للحد من المخاطر التي تضر بصحة الأطفال وتقديم غذاء آمن وصحي لهم.

الفئة المستهدفة

جميع الكوادر العاملة في حضانات الأطفال

مفاهيم ومصطلحات

سلامة الغذاء :

خلو الغذاء أثناء تداوله من أي مصدر خطر وفق القواعد الفنية والمواصفات القياسية الدولية وضمان أن الغذاء صالح للإستهلاك البشري .

تداول الطعام :

جميع مراحل تحضير وتجهيز وحفظ الطعام لحين وقت استهلاكه.

النظافة :

مبادئ وممارسات وضعت للحفاظ على الصحة والحد من انتشار الأمراض .

التسمم الغذائي :

مجموعة من الأعراض تظهر بعد تناول أطعمة ملوثة تحتوي على كائنات حية مثل البكتيريا، الفيروسات، الفطريات أو أحد سمومها، مواد كيميائية أو أجسام غريبة أخرى وتختلف الأعراض من اسهال، ارتفاع في درجات الحرارة، استفراغ، الأم في البطن، أعراض عصبية في بعض الحالات .

المفاتيح الخمسة لسلامة الغذاء

1. إبقاء كل شيء نظيف وآمن

غسل اليدين

تعتبر من أسهل وأفضل الطرق للوقاية والحد من انتشار الأمراض.

الطريقة الصحيحة: غسل اليدين بالماء والصابون لمدة **20 ثانية** ويفضل استخدام الصابون السائل للأطفال لسهولته، يجب التأكد من وصول الصابون بين الأصابع وتحت الأظافر ثم تجفيف اليدين بمنشفة خاصة أو مناشف ورقية معدة للإستخدام لمرة واحدة.



أوقات غسل الأيدي :

- بعد أوقات اللعب والإستراحة .
- قبل وبعد تحضير وتداول وتناول أو إطعام الأطفال.
- قبل وبعد استخدام المراهم والأدوية أو ملامسة جروح أو خدوش أو إصابات جلدية.
- قبل وبعد تغيير الحفاضات .
- بعد استخدام الوحدة الصحية .
- بعد ملامسة بعض سوائل الجسم كالمخاط أو الدم من الجروح أو الخدوش وبعد العطس .
- بعد اللعب بالرمال أو الألعاب الخشبية أو أي مرافق خارجية .
- بعد ملامسة النفايات .
- بعد استخدام المرافق المائية.



غسل الأواني والأسطح وتجهيزات المطبخ

يفضل غسل الصحون على ثلاثة مراحل لضمان عدم انتقال الأمراض وهي :

1. تنظيف وإزالة بقايا الطعام عن الصحون والأواني
2. غسل الصحون والأواني جيداً بالماء والصابون .
3. إزالة الصابون بالماء الساخن .

بالإضافة الى اتباع الإرشادات التالية :

- يجب التأكد من أن أسطح إعداد الطعام نظيفة باستمرار ومرتبّة ،غسلها بالماء والصابون وتجفيفها بمناشف خاصة أو تركها تجف في الهواء والتأكد من خلوها من اي شقوق او فتحات .
- تحفظ المناشف التي يتم مسح الأسطح بها في محلول صابون لحين استخدامها مرة أخرى.
- استخدام محلول مطهر لمسح الأسطح بإضافة ملعقة كبيرة (15مل) من سائل الكلور الى 4 لتر ماء مع مراعاة عدم وجود الأطفال في الحضانه أثناء استخدامه .
- عدم استخدام اسفنجة الأواني في مسح وتعقيم الأسطح .
- تنظيف الشفاط والموقد مرة أسبوعياً على الأقل .
- تنظيف الثلاجة مرة اسبوعياً بمحلول معقم غذائي وتذويب الثلج اذا تراكم أكثر من ربع انش (0.6 سم) .

يمكن تعقيم أواني الطعام بالطرق التالية :

- نقع أواني الطعام في ماء دافئ لمدة دقيقتين يحتوي على سائل الكلور المنزلي (نصف ملعقة صغيرة في 4 لتر ماء).
- ترك الأواني لتجف في الهواء وتقليل استخدام المناشف .
- استخدام الماء الساخن بدرجة حرارة 75س على الأقل في نقع أواني الطعام لمدة 30 ثانية عن طريق جلايات غسل الأواني .

نظافة المطبخ

- عزل منطقة تحضير وتقديم الطعام عن مناطق الغسيل أو اللعب أو الخدمات الصحية .
- وضع النفايات في أكياس وسلال قمامة خاصة مغطاة بعيدة عن متناول الأطفال .
- إخراج النفايات يومياً وعدم السماح بتراكمها .
- التأكد من التهوية الجيدة للمطبخ .

نظافة أماكن تقديم الطعام

- غسل طاولة وكرسي الطعام جيداً بالماء والصابون وسائل معقم وتركها تجف جيداً .
- استخدام المطهرات قبل وبعد تناول الطعام لمسح المائدة وترك الأسطح لتجف جيداً .



2. تقديم الطعام الآمن

- عدم السماح للأطفال بالمشاركة في نفس الطبق أو أدوات تناول الطعام .
- تجنب الأغذية التي قد تسبب الإختناق مثل المكسرات، العنب ، الكرز ، التوفي، حلوى الكاندي،البوشار، قطع اللحم الكبيرة، ويفضل عدم تقديمها إلا إذا تم تحضيرها بشكل خاص مثل طحن المكسرات، تقطيع الفاكهة إلى قطع صغيرة أو طحنها بحيث تناسب عمر الطفل وأن يكون تقديم الطعام تحت اشراف البالغين وعلى دراية كاملة بكيفية التصرف في حالات الإختناق .
- التأكد من غسل الفاكهة والخضار جيداً قبل التقديم .
- التأكد من صلاحية المواد الغذائية قبل تقديمها من خلال التأكد من تاريخ الإنتاج والإنتهاء، خلو الممعلبات من الشقوق أو تسريب او انتفاخ، بالإضافة الى التأكد من خلوها من أعفان ظاهرة .
- التأكد من أن الوجبة المقدمة تتناسب مع الوضع الصحي للطفل في الحالات الخاصة مثل (الحساسية ، السكري، حساسية بروتين الحليب وحساسية القمح) .

عند شراء الأطعمة

- التأكد من تاريخ الإنتاج والإنتهاء عند الشراء.
- التأكد من شراء الحليب السائل والعصائر المبسترة .
- عدم ترك الأغذية المبردة طويلاً في السيارة أو تعريضها لدرجات حرارة عالية .

الحالات الخاصة

- الحساسية من بعض الأغذية : هي استجابة جهاز المناعة لبعض أنواع الأغذية والأكثر شيوعاً : المكسرات وأهمها الفول السوداني، بعض الفاكهة مثل الكيوي والفراولة، الحليب، البيض، الأسماك والمأكولات البحرية، فول الصويا.
- وتختلف الأعراض من حكة، احمرار وتورم في الوجه، استفراغ، إسهال، صعوبة في البلع والتنفس، مغص.
- تسجيل حالات الحساسية والمواد الغذائية المسببة للأطفال المصابين كل في ملفه الخاص لتفادي تناولها .

كيفية التعامل مع حالات الإختناق

- تبين الصورة بالأسفل كيفية التعامل مع حالات الإختناق نتيجة تناول الأطعمة كبيرة الحجم وبحسب الفئات العمرية .





3. حفظ الطعام بالشكل الصحيح

- التأكد من أن المواد الغذائية التي يجب أن تبقى مبردة باردة عند اللمس
- التأكد بشكل دوري من درجات حرارة الثلاجة والفرزير.
- عدم تكديس الأغذية في الثلاجة للسماح للهواء البارد بالوصول الى جميع الأغذية وأن يكون حجم الثلاجة يتناسب مع كمية العبوات المراد حفظها.
- حفظ الأطعمة الجافة في عبوات جافة مغطاة بعيدة عن الرطوبة .
- فصل المواد الغذائية عن باقي المواد غير الغذائية مثل مواد التنظيف، الملابس، الأحذية ، الألعاب وغيرها. بحيث توضع مواد التنظيف في أماكن مرتفعة بعيدة عن متناول الأطفال .
- تحفظ الأغذية المطهوه في الثلاجة لمدة يومين فقط.
- تحفظ الوجبات داخل الثلاجة لحين موعد تقديمها.
- عدم ترك الطعام في درجات حرارة المطبخ.

4. تحضير وتسخين الطعام

- ارتداء ملابس نظيفة اثناء إعداد الطعام .
- غسل اليدين جيداً قبل وأثناء طهي وتحضير الطعام.
- غسل الصحون والأواني جيداً.
- تفادي تحضير الطعام عند الإصابة بمرض معدٍ واستخدام وسائل الوقاية عند الضرورة.
- تفادي تغيير حفاظ الأطفال أثناء تحضير الطعام.
- غسل الخضار والفواكه جيداً بالماء.
- غسل غطاء العلب قبل فتحها.
- التأكد من نظافة الأسطح التي قد تلامس الغذاء واستخدام مناشف نظيفة.
- عدم استخدام المعلقة التي تم تذوق الطعام بها وعدم إعادتها إلى الطبق.

5. استخدام مصدر مياه آمن

- يعتبر الماء ناقل اساسي لبعض الجراثيم والمواد الكيماوية السامة والتي تنتقل الى الغذاء، لذلك يجب التأكد من مصدر المياه ونظافة خزانات المياه.
- استهلاك مياه الشرب المعالجة والمعقمة بالطرق المعتمدة.
- في حالة استخدام مياه غير شبكة المياه العامة يمكن غلي الماء مسبقاً قبل استخدامه وتركه لمدة دقيقة بعد الغليان.

إرشادات عامة

الأغذية عالية الخطورة

تنمو الجراثيم وتتكاثر في بعض أنواع الأطعمة أكثر من غيرها مثل الأغذية البروتينية وعالية الرطوبة وتحتاج الى تحكم في درجات حرارتها لمنع تكاثرها فيها والتسبب بالمرض ومنها :

- اللحوم والدواجن : جميع الوجبات المطبوخة الجاهزة للأكل التي تحتوي على اللحوم ولا يتم عليها أي خطوات طبخ اضافي .
- البيض والمايونيز.
- منتجات الألبان مثل الكريما، الكاسترد، الأجبان الطرية والحليب.
- المأكولات البحرية.
- المأكولات النشوية المطبوخة مثل الأرز والمعكرونة.
- سلطات الفاكهة والخضار.

الأغذية غير المألوفة في حالات التسمم الغذائي

- الأغذية الجافة مثل الخبز والبسكويت.
- الأغذية الحامضية.
- الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر مثل الشوكولاتة والمرببات.
- المعلبات غير المفتوحة مع الأخذ بعين الاعتبار ما تم ذكره في بند (عند شراء الأطعمة) .

ملاحظات خاصة على بعض الأطعمة

الأطفال الأكبر من عام

الأطفال الأقل من عام

يمكن إعطاء حليب البقر لكن لا يكفي لتزويد الطفل بالقيمة الغذائية التي يحتاجها ضمن الفئة العمرية ولا يعوض عن حليب الأم وحليب الأطفال.

تجنب حليب البقر وبياض البيض : يسبب الأم في البطن وتهيج في الجلد

يمكن تقديم الخضار والفاكهة القاسية، البوشار بطريقة تناسب عمر الطفل مثل التقطيع والهرس والطحن.

عدم تقديم الأطعمة التي قد تشكل خطورة عند البلع مثل: البوشار وقطع السكاكر والخضار والفاكهة القاسية مثل: العنب والجزر

تقدم المكسرات مطحونة أو قطع صغيرة تتناسب مع عمر الطفل.

تجنب تقديم المكسرات لأنها قد تسبب الحساسية

يمكن إعطاء العسل بعد عمر السنة بعد التأكد من مصدره.

لا يعطى العسل للأطفال الأقل من عام لعدم اكتمال جهاز المناعة لديهم.

عدم تقديم المأكولات أو المشروبات التي قد تحتوي على الكافيين أو الشاي أو الصودا (المنبهات).

عدم تقديم المأكولات أو المشروبات التي قد تحتوي على الكافيين أو الشاي أو الصودا (المنبهات).

يمكن إعطاء العصير كأس مرة واحدة يومياً

عدم الإكثار من العصير لأنها قد تتسبب بالإسهال (100 مل يومياً كحد أقصى).

تخزين وتسخين بعض الأغذية عالية الخطورة

الأغذية المبردة مثل السلطات

ابقاء المواد الغذائية المبردة مثل اللبن، الكريما، السلطات في الثلاجة (5 م) لحين موعد تقديمها .

الأغذية الساخنة المطبوخة

- تقديم الوجبات الساخنة خلال نصف ساعة من تسخينها أو اعدادها وتخزين البقايا خلال نصف ساعة
- عدم تناول الطعام اذا ترك لأكثر من ساعتين في درجات حرارة الغرفة بين (5 م -63 م) .
- تسخين الطعام بالطرق المسموحة (مباشرة على النار أو عن طريق الميكرويف حسب الإرشادات لاحقاً*).

الأغذية الجاهزة

- التأكد من مكان اعداد الطعام ونقله بالطريقة السليمة وبعيوات مغلقة وبدرجات الحرارة المناسبة.

الوجبات المحضرة في المنزل

- كل طفل يتناول وجبته الخاصة وعدم السماح للأطفال بالمشاركة في الوجبات.
- تغليف الوجبات وكتابة اسم الطفل على كل وجبة.

طرق تسخين الوجبات الغذائية *

عن طريق التسخين على النار

- تسخين الأغذية السائلة للغليان .
- تسخين الوجبة جيداً وحسب الكمية المراد استهلاكها وتجنب تسخينها مرتين .

إرشادات استخدام الميكرويف :

- قراءة تعليمات استخدام الميكرويف قبل استخدامه أول مرة .
- تحريك الوجبة لعدة مرات أثناء التسخين حيث أن الميكرويف لا يسخن إلا سطح الطعام.
- استخدام الأدوات المناسبة وعدم وضع أدوات تناول الطعام والأطباق البلاستيكية .
- تنظيف الميكرويف جيداً مرة أسبوعياً على الأقل وعدم ترك بقايا الطعام فيه .
- عند اللجوء إلى تسخين الحليب في الزجاجاة بواسطة الميكرويف يجب التأكد من أن درجة حرارة الحليب مناسبة قبل إعطائها للطفل .

إرشادات الرضاعة – حليب الأم وحليب الأطفال

حليب الأم

- يعتبر حليب الأم أفضل مصدر لتزويد الأطفال بالعناصر الأساسية التي يحتاجها للنمو العقلي والبدني من الساعات الأولى إلى الستة أشهر وإضافة الأغذية التكميلية مع الإستمرار بالرضاعة حتى عمر السنتين.
- حفظ الحليب في عبوات لتقديمها للطفل مباشرة.
- وضع إسم الطفل والتاريخ على كل زجاجة.
- تبريد الزجاجات في الثلاجة لحين تقديمها.
- عدم استخدام الحليب بعد 12 ساعة حفظ في الثلاجة.
- اذا تم تجميد حليب الأم لا يحفظ بعد فك تجميدها لأكثر من 12 ساعة ولا يتم إعادة تجميدها.

الحليب البديل والزجاجات

- تعتبر الزجاجاة مصدر لجراثيم عديدة وتلوثها قد يكون من المسببات الأولى للإسهال عند الأطفال لذلك يجب اتباع الإرشادات التالية عند تحضير واستخدام زجاجات الحليب لدى الرضع:
- اختيار نوع حليب مناسب للطفل وحالته الصحية .
- التأكد من أن الزجاجات خالية من مادة **BPA** (مركب عضوي يدخل في صناعة البلاستيك ويتسبب بأضرار صحية خطيرة بسبب تسرب المواد الكيماوية المكونة له إلى الغذاء عند تعرضه للحرارة أو الأغذية الساخنة).
- غسل اليدين جيداً قبل التحضير
- استعمال مياه من مصدر نظيف ومضمون وتم غليها سابقاً حسب التعليمات الواردة في بند استخدام مصدر مياه آمن.
- يفضل خلط حليب البودرة بالماء درجة حرارته 70 م و ثم يبرد.
- الحليب المعد لا يخزن لفترة طويلة في درجات حرارة الغرفة.

- غسل و غلي أو تعقيم الزجاجات بجهاز التعقيم ان توفر بعد كل استخدام (لا يعني ان الطفل بدأ بتناول الطعام ان لا يتم عملية تعقيم للزجاجة).
- وضع إسم كل طفل على الزجاجة الخاصة به.
- التأكد من وجود الغطاء على الزجاجة.
- لا يعاد استخدام الحليب المتبقي في الزجاجة.

إرشادات تعقيم زجاجات الحليب

- غسل الزجاجات جيداً بالماء والصابون.
- فك حلقات الزجاجة عن الغطاء.
- وضع ماء في قدر بغطاء للغليان ثم تضاف الزجاجات الى القدر مع التأكد أنها جميعها مغطاة بالماء.
- تترك في الماء المغلي لمدة 10 دقائق على الأقل لضمان قتل جميع الجراثيم.
- ترفع الزجاجات بملقط نظيف وتوضع في مكان جاف.
- يمكن تعقيم الزجاجات في الميكرويف بوضعها لمدة لا تقل عن 90 ثانية أو استخدام جلاية الأواني أو الجهاز الخاص بتعقيم الزجاجات.
- وضع الزجاجات في الفريزر لا يعد من طرق التعقيم يجب التأكد من غلي الزجاجات حسب التعليمات.

إرشادات في حالة انقطاع الكهرباء

- التقليل من فتح باب الثلاجة قدر الإمكان
- عدم نقل الأغذية لأن الفريزر يمكنه ابقاء الأغذية في درجات الحرارة المناسبة لمدة يومان والثلاجة لغاية 4 ساعات

Ncemch.org. (2019). [online] Available at: https://www.ncemch.org/child-care-health-consultants/Part1/1-10_m_infectious_disease.pdf [Accessed 28 May 2019].

Who.int. (2019). *Home*. [online] Available at: <https://www.who.int/> [Accessed 28 May 2019].

Photos taken fun first daycare -Amman

الدكتورة إيفا الزين - المؤسسة العامة للغذاء والدواء

فكرة وإعداد

المهندسة هناء الكيلاني - المؤسسة العامة للغذاء والدواء
الدكتور محمد العبدللات - وزارة الصحة
المهندسة فيروز العبادي- وزارة الصحة
السيدة غدير محو- وزارة التنمية الإجتماعية

مراجعة وتدقيق :