



نکات بهداشتی و تغذیه ای که در تکایا و هیئت های عزاداری و تجمعات باید رعایت شوند

- در طبخ غذا از روغن های مایع با توجه به کاربرد آن (مخصوص سرخ کردنی برای فرآوری و سرخ کردن، مایع مخلوط و معمولی برای تفت و برنج) استفاده شود در صورت نبود. بهتر است استفاده از انواع روغن نیمه جامد را به حداقل برسانید.
- بهتر است از انواع غذاهای سرخ کرده کمتر استفاده شود. در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا "خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از 2/5 درصد) استفاده شود.
- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود و از ارائه انواع نوشابه ها خودداری کنید.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد .
- استفاده از نمک دریای تصفیه نشده، سنگ نمک و نمک های رنگی تصفیه نشده ممنوع است .
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.

- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها در تهیه انواع خورشت ها مانند قورمه سبزی ، کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاواستفاده شود واز مخلوط کردن دنبه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغز پخت شود.
- چنانچه از شیر یا شیرکاکائو یا شربت برای پذیرایی استفاده می کنید ، از مقادیر بسیار کم شکر استفاده کنید و از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید.
- در صورت استفاده از حبوبات در غذا، قبل از طبخ آنها را به مدت حداقل 4 ساعت در آب بخیسانید و پس از دور ریختن آب باقیمانده، حبوبات را به غذا اضافه نمایید.
- ترجیحا" از خرما و کشمش به مقدار کم بجای قند در کنار چای استفاده شود.
- از سرو چای داخل لیوانهای پلاستیکی شفاف و یا غذا در ظروف پلاستیکی خودداری کنید و از ظروف گیاهی استفاده کنید. استفاده از ظروف پلاستیکی برای ارائه نوشیدنی ها و غذاهای سرد بلامانع است.
- استفاده از ماسک های دهان جهت افرادی که در تهیه غذاها نقش دارند.
- دستها مهمترین راه انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ غذا برای پیشگیری از انتقال میکروارگانیسمها توصیه می شود.
- پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی)، برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری است دست های خود را کاملا بشوید و برای شستشوی دستها، ابتدا دستان خود را زیر آب روان خیس کنید؛ حداقل به مدت 20 ثانیه دستان خود را با صابون به یکدیگر مالش دهید؛ دستان خود را زیر آب روان آبکشی کنید و دستان خود را با یک حوله تمیز، ترجیحا حوله کاغذی خشک نمایید.

- تمام سطوح و تجهیزاتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمایید.
مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروبها / ویروس ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض شوند. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمایید تا از منتشر شدن میکروبها/ویروس ها جلوگیری شود.

توجه: برای ساخت محلول ضد عفونی کننده 10 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (4 لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمایید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

با نگهداری غذا در دمای کمتر از 5 درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از 60 درجه سانتی گراد رشد میکروارگانیسمها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی 20 درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله و ترجیحا تا کمتر از 5 درجه سانتیگراد سرد کنید.

- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از 3 روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود..

همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.

- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک / سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود 10 دقیقه در آب نمک غوطه ور شود میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی کردن ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک / سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش 4 مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
 - جهت ضد عفونی کردن سبزی ها ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشوید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
 - مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگهای زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی از آب خارج کنید.
 - مرحله دوم، انگل زدایی است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین 2 تا 4 قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه در کفاب موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا موجب سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
 - مرحله سوم، میکروب زدایی/ویروس زدایی. مقداری از محلولهای ضدعفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضدعفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضدعفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت 5 دقیقه در این محلول ضدعفونی کننده قرار داده تا میکروب /ویروس های آن از بین برود.
- توجه: اگر پودر پر کلرین هم در دسترس نباشد می توان از 2 قاشق مربا خوری یا 4 قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت 5 درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضدعفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.**

- مرحله چهارم، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و...) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.
- در توزیع غذا ، ترجیحاً" از ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی استفاده کنید.
- از گرم کردن مکرر غذای مانده و توزیع آن جدا" خودداری نمایید.
- برای تهیه یخ حتماً از آب آشامیدنی و سالم برای درست کردن یخ استفاده کنید.
- برای تامین یخ حتماً از جاهای معتبر که پروانه کار و پروانه بهداشتی برای تولید یخ دارند خریداری کنید.
- ظروف سرو غذا یا برای مواد غذایی مثل شل زرد ، فرنی یا آش آلومینومی یا گیاهی باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- .