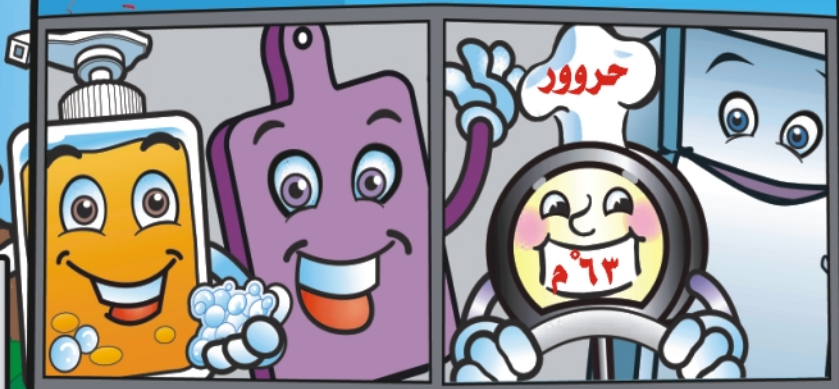


كتاب تلوين

باص سلامة الاغذية للاطفال



ترجمة وصياغة منصور نصري الدلقموني

United States Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service



هذا الكتاب يوزع مجاناً غير مخصص للبيع



الرضع والاطفال الصغار، النساء الحوامل ، وكبار السن هم الأكثر
عرضة للتسمم الغذائي ، بالإضافة للأشخاص الذين لديهم ضعف



بجهاز المناعة بسبب العلاج من مرض السرطان، الإيدز،
برامج الحماية (الريجيم) وزراعة الأعضاء هذا الكتيب الذي
يحتوي على صفحات للتلوين سيجعل الاطفال على اطلاع
بالخطوات الاربعة البسيطة لسلامة الاغذية.

لزيد من المعلومات ، يمكن زيارة المواقع الالكترونية مع أطفالك :

www.fsis.usda.go

www.fsis.usda.gov/thermy

www.fightbac.org

للاستفسار والرعاية

الرجاء الاتصال على

هاتف ٠٧٩/٥٢٦٥٠٩٠ - ٠٧٧/٦٦٠٦٠٩٠

E-mail:mansour.salim@yahoo.com

ملاحظة :



هذه الصفحات المخصصة
للتلوين يمكن إعادة طباعتها
للاغراض التعليمية فقط



إهداء

إلى من احتضنوا الطفل و الطفولة تحت كنف رعايتهم...

ومنهم استوحيت الفكرة ...

سيدي صاحب الجلالة الملك عبدا لله الثاني وسيدتي صاحبة الجلالة الملكة رانيا
العبد الله حفظهما الله ورعاهم.

إلى كل من غمرني بمشاعره الرقيقة... اقتراحاته الهادفة... وكلماته
الرائعة و الدافئة من خلال تقديم الكتاب.

إلى كل طفل أردني بشكل خاص ... وكل طفل عربي بشكل عام.

إلى الطفولة البريئة... التي تستحق منا كل الدعم والرعاية.

الخبير الدولي بسلامة الأغذية

منصور نصري الدلقموني

لا شك أن التغذية السليمة هي الأساس في بناء أجسام أطفالنا، وإن نحن استطعنا أن نقدم لهم نوعية جيدة ومفيدة ونافعة وذات قيمة غذائية عالية فنحن نحقق لهم صحة في أبدانهم وعقولهم ونضعهم في قائمة الأصحاء ذوي البنية القوية. فالمجتمع بحاجة لأن يكون أبناؤه بصحة جيدة وبعقول سليمة وأجسامهم تخلو من الأسقام والآلام فهم عدة المستقبل وأمل الغد الآتي.

جهد رفيع المستوى أتمنى أن يكون إضافة نوعية وفكرة مبتكرة وشكراً للصديق منصور الدلقموني هذا الانجاز الذي اعتبره بحق مبدعا في مجاله وأتمنى له التوفيق.

عصام العمري

مدير إذاعة الأمن العام
عمان-الأردن

الأخ منصور الدلقموني

لقد عرفتك من خلال مجموعة من الأنشطة ذات العلاقة بسلامة الغذاء بالإضافة الى معرفتي بك على المستوى الشخصي ولفترة وجيزة ولكن متابعة ما كنت تقوم به من انجازات في هذا المجال على المستوى المهني والمعرفي كان يؤكد لي وباستمرار المهنية العالية والكرم اللامحدود في نشر المعرفة وهي صفات تتوفر في الطليعيين والرائدين ، فتطوعك في تقديم ما يلزم للعاملين في مجال الغذاء رفع مستوى المعرف لديهم وبادارتك ومشاركتك في زيادة الوعي والمعرفة لدى الفئات العاملة في مجال الغذاء ، وتأتي مبادرتك الأخيرة هذه مثالا في سعيك للتعرف على أفضل الأساليب في ضمان صحة وسلامة الغذاء وإعطاء التوعية الصحية لهذه الفئة الأهمية التي تستحق والتي من خلال توجيهها وتحفيزها باستخدام ما يملكون من حواس توظف لتفادي أخطار محتملة بالغذاء ، بالإضافة إلى كونها بداية التوجيه السليم لأهمية الغذاء الآمن في الحياة اليومية وإدارة للتحفيز بالاهتمام أكثر وأكثر بذلك وفي التعريف على حق المستهلكين بالحصول على غذاء آمن.

أتمنى لك التوفيق والنجاح مبادراً وقائداً في مجالك في خدمة الوطن والمواطن ليبقى الأردن دائماً سباقاً في كل المجالات وأنموذجاً يحتذى به تحت قيادة جلالة الملك عبد الله الثاني المعظم حفظة الله وحفظ الله الأردن.

أخوكم الدكتور محمد فلاح الخريشا

مدير الرقابة على الغذاء
المؤسسة العامة للغذاء والدواء

استهدفت في كتابك الأول سلامة الأغذية لربات البيوت المرأة التي هي الأم ... الزوجة لدورها الكبير في سلامة غذائنا من خلال تسوقه، تخزينه وإعداده غير أنك حين وجهت نصائحك لهمم البيت، لم تنسى القاعدة التي هي جيل المستقبل والغد الواعد... ألا وهم أطفالنا. فجاء كتابك الثاني للأطفال بأسلوب يخاطب مستواهم على الرغم من صعوبة الموضوع أمنيائي لك الأخ والصديق منصور الدلقموني كل التوفيق والاستمرارية بعملك الإنساني

مهنا النوافلة

مدير البرامج الثقافية

في مؤسسة الملك الحسين بن طلال

الصادقون من يعطون ما منحهم الله من معرفة للآخرين بصدق... فيكونون الأوفياء لوطنهم دون خوف.

مع تمنياتي لكم بمزيد من النجاحات

لانا العطيّات

مذيعة ومعدة برامج/ التلفزيون الأردني

لأنهم فلذات الأكباد ... ولأنهم زينة الحياة الدنيا ... لأنهم بناؤ المستقبل ... ولأنهم أمانة في أعناقنا .

كنت أنت من تنبهه إلى غذائهم وصحتهم... فبوركت جهودك القيمة وسلمت يمينك التي خطت

هذه النصائح والإرشادات... فكل التحية والأمنيات لك أخي منصور الدلقموني

التربوية سوزان العمري

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى " الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف" وقال تعالى " كلوا من طيبات ما رزقناكم " صدق الله العظيم

إن تخفيف مشكلة الأمن الغذائي أصبحت أمراً لا يمكن الاستغناء عنه لتوفير مختلف الأطعمة عند الحاجة وفي

الوقت المناسب بشكل سليم وصحي ، بالإضافة إلى المحافظة على استهلاك الفرد للغذاء أمراً ملحاً في هذا الزمان لكثرة

الحديث عن صحة الإنسان وما يتناوله من طعام وشراب دون الانتباه والوعي الكامل لما تحمله بعض منتجات

الأطعمة والمشروبات على ضرر غير مرئي للإنسان الطبيعي فقد قال الشاعر :

"فكم أكلة أكلت نفس حر وكم أكلة جلبت كل ضرر " وقد حازت قضية الغذاء في مجتمعاتنا على اهتمام كبير

في شتى البرامج الإذاعية والتلفازية ولم تقتصر هنا بل جاءت لتكتمل صورتها في بعض الكتب مثل هذا الكتاب الشيق

الذي يحمل نصائح هامة وبسيطة موجهة للطفل تقوده لمعرفة طعامه وشرابه والتي تشغل بال كل والدين

يسعى للحفاظ على صحة أطفاله .

محمد الرفاعي

رئيس محكمة عمان الشرعية

إلى من تقف الكلمات حائرة أمام حبي وتقديري واحترامي للمتميز والمبدع خبير السلامة الغذائية منصور الدلقموني فهو يعرف ويعني ما يقول لأنه قادر على الإفادة باستخدامه كل المصادر المتاحة والخبرات المتراكمة لديه. لقد خاطب فئة مهمة وحساسة ألا وهي فئة الطفولة فهي بحاجة خبير متخصص كي يكون قادراً على التعامل معها كونها الأهم في كل شرائح المجتمعات الإنسانية لأنها موضع اهتمام ورعاية الدول المتقدمة والتي تسعى إلى بناء جيل يتمكن من تحقيق طموحاته وأهدافه الشخصية مستقبلاً. لقد كان جريئاً في طرحه بسيطاً في عرضه لمفهوم الأمن الغذائي لوصفه المباشر للسلوكيات الخاطئة وتدرج بأسلوب رائع ومؤثر في الإدراك العقلي للطفل من خلال الصور ومن ثم الألوان وهذا الأسلوب مفيد جداً ومحبيب لدى الأطفال. الحياة جميلة وأجمل ما فيها كلمة ومعلومة قيمة تقدمها للطفولة تساهم في تعزيز صحة ونمو وتطور الطفل. جزيل الشكر وعظيم الامتنان للأخ منصور الدلقموني لاهتمامه الواضح بمفهوم الأمن الغذائي الشامل إذ عرض لنا الوسائل الفاعلة والمناسبة التي تساعد على تحقيق وتحسين الوضع الصحي والتغذوي للطفولة.

الداعي لك بالتوفيق

صالح مرashedه

ضابط متقاعد

عرفت فيك الصديق الوفي ... طيبة القلب ... وحبك وانتمائك لوطنك ولليتك لست فيك زهرة العطاء، فأنت كالزهرة تنثر عطرها للجميع... فما أجمل الإنسان الذي يعطي دون أن ينتظر من غيره العطاء وأنت كما عهدتك معطاء ومتفان في عملك... لا تنتظر الأجر والثواب إلا من الله سبحانه وتعالى. وفقك الله وسدد على طريق خطاك. مع تمنياتي القلبية لك في حياتك العلمية والعملية... دمت سالماً وشامخاً أبا أسيد

محمد سعيد العمري

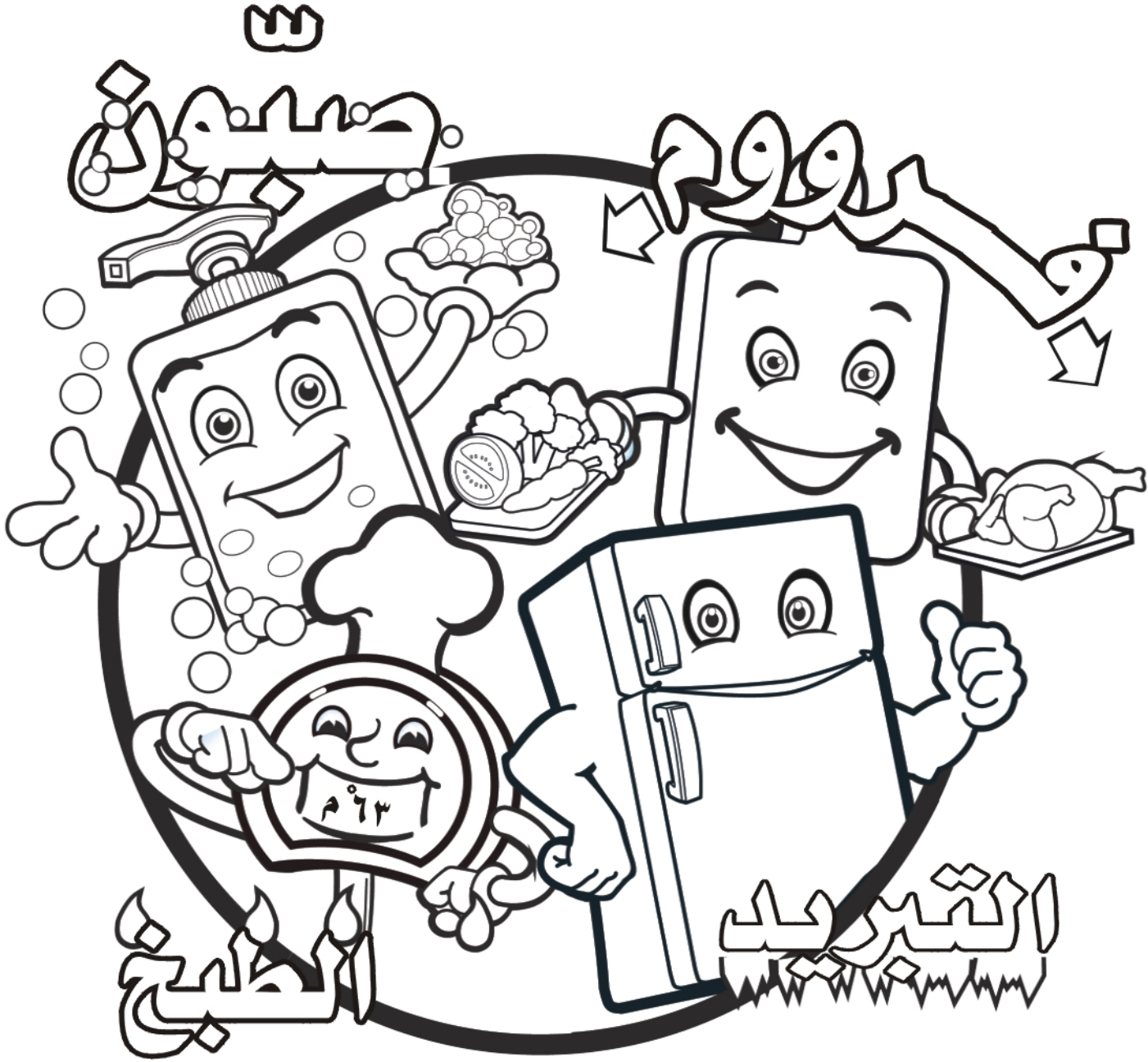
موظف متقاعد / التلفزيون الأردني

إلى الأخ والصديق منصور الدلقموني . إلى المعطاء الذي يعطي أكثر ما يأخذ... بك نتباهى أيها العصامي الفذ... أعطيت في زمن الأخذ في شيء مفيد يحتاجه الكبير قبل الصغير ... وكيف لا وهو الغذاء

الشاعر الشعبي

أبو محمود الملكاوي

حافظ على الطعام آمن وصحي



هذه هي البكتيريا اللعينة انها في حالة هجوم

البكتيريا سريعة جداً تسبب لنا المرض الشديد

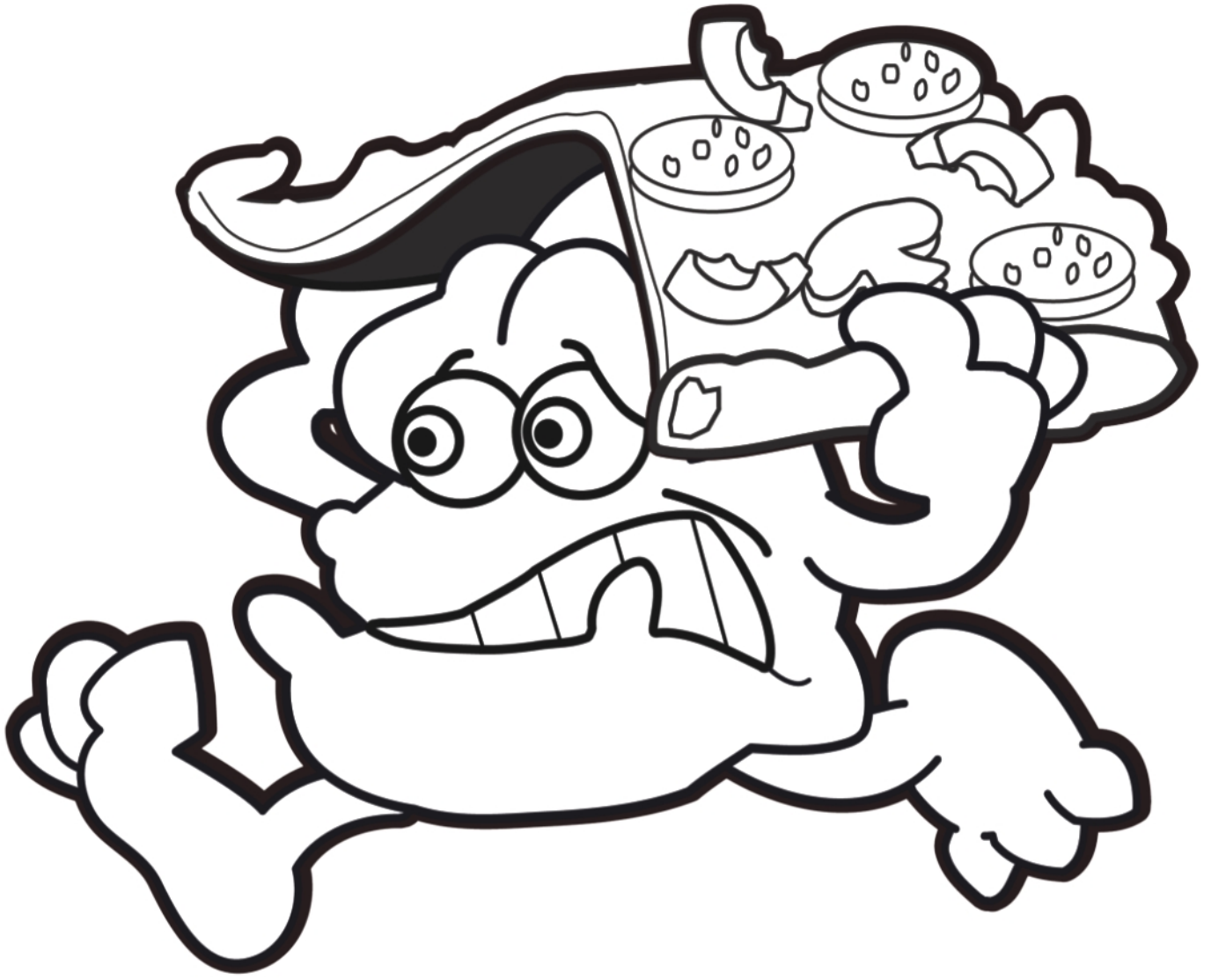
هل تعلم : إنك لا تستطيع رؤية ،

تشم أو تتذوق البكتيريا .

لكن لديك القدرة على محاربتها

وجعل طعامك آمن وصحي





حارب البكتيريا

حافظ على طعامك آمن من البكتيريا

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية

قم بغناء سنة حاوة يا جميل مرتين

اغسل يديك بالماء الدافىء والصابون :

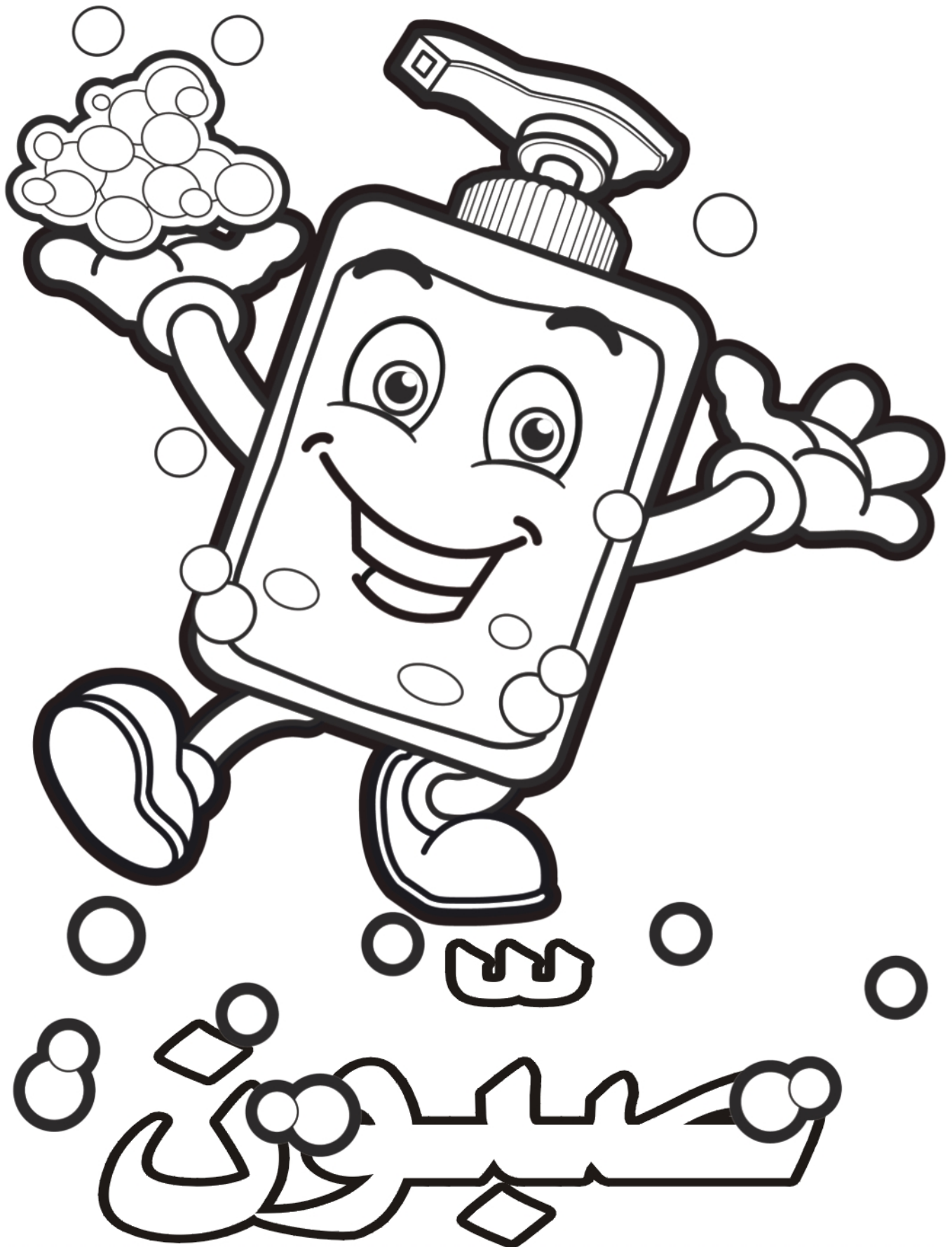


قبل الأكل ✓

بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة (قطة، كلب) ✓

بعد استخدام الحمام ✓

بعد العطس، السعال او اللعب بالانف ✓



كن ذكياً

بإبقاء الأطعمة منفصلة تستطيع البكتيريا
أن تنتقل من طعام على آخر

قم دائماً بتذكير الكبار بالاحتفاظ باللحوم النيئة
(الدجاج ، والاسماك) بعيداً عن الاطعمة الاخرى

لا تجعل دماؤها تنزل

على الاطعمة الاخرى. يخ !!

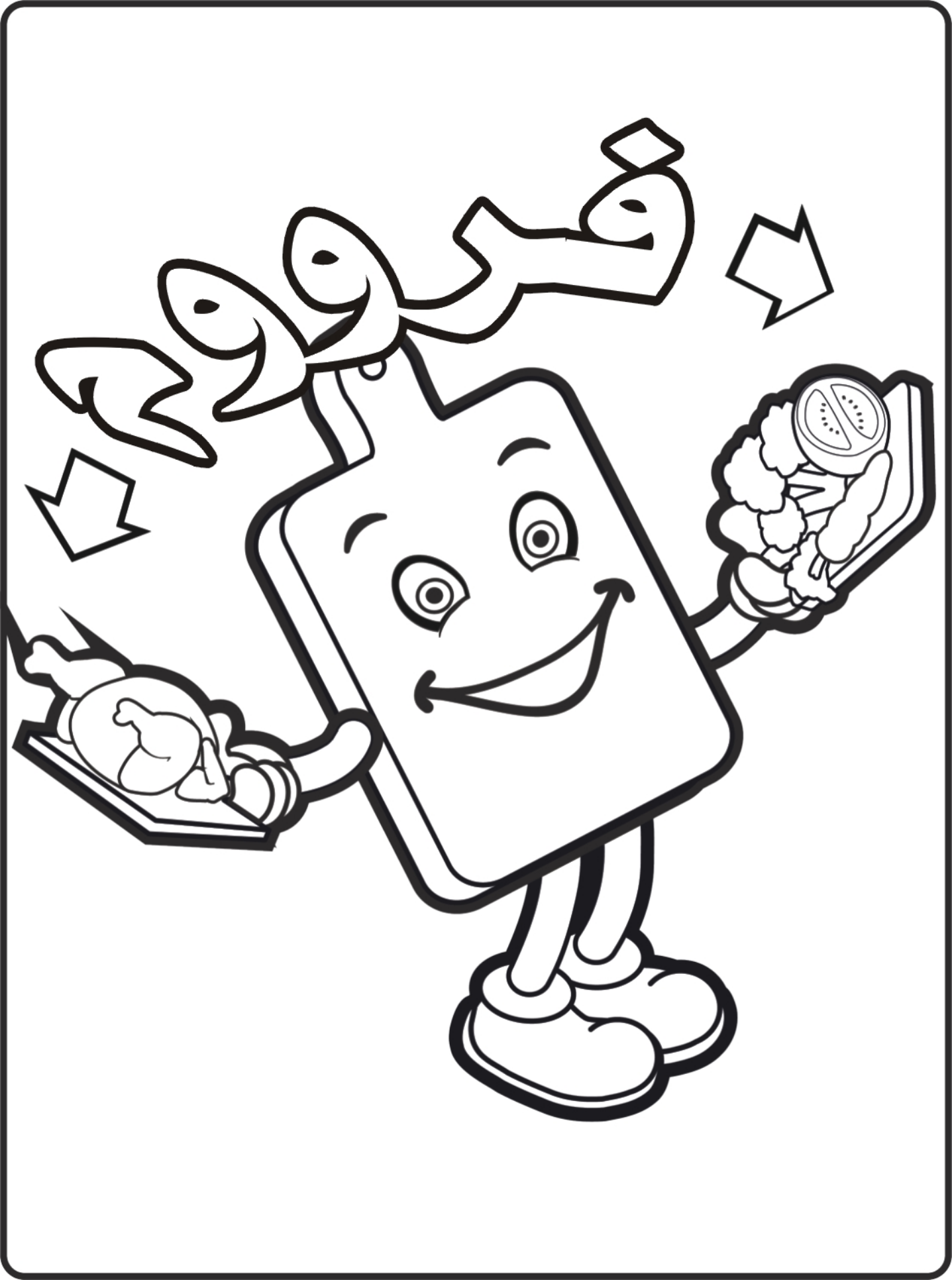
لا تضع الطعام المطبوخ في صحن كان فيه

(لحم ، دجاج ، أو سمك نيء)

ممكناً أن تكون البكتيريا مختبئة فيه!!

استخدم دائماً صحن نظيف.





يقول حروور :

إنه من الأسلم أن تمضغ الطعام المطبوخ جيداً
وكانت حرارة طبخه صحيحة

قم باخبار الكبار خاصة والدتك
أن تستخدم ميزان حرارة لقياس
درجة حرارة الطبخ للطعام

قم بقياس درجة حرارة الطعام المطبوخ
للتأكد من أنها آمنة،
لأنك لا تريد أن تمرض من البكتيريا

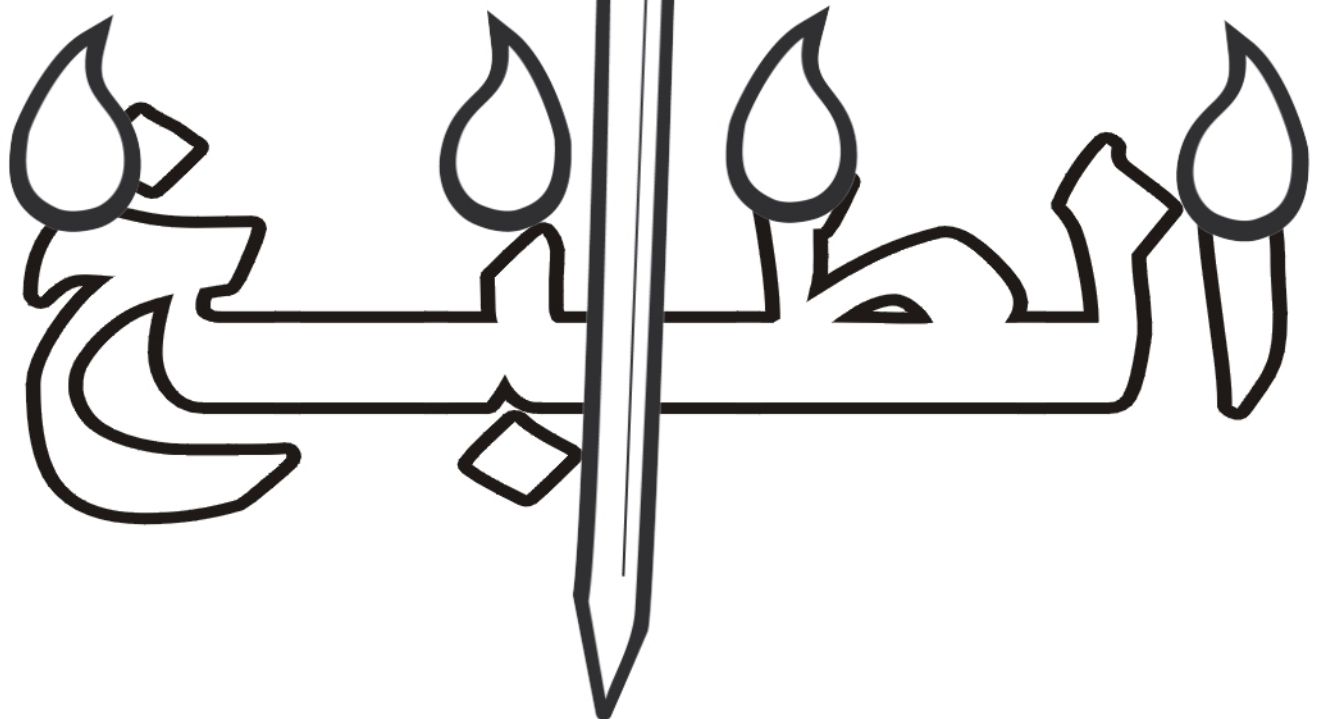
درجات الحرارة الآمنة للطبخ:

- ★ لحم العجل والخروف ٦٣ مئوية
- ★ اللحم المفروم والهمبرغر ٦٨ مئوية
- ★ الدجاج والديك الرومي ٧٤ مئوية تسخين
- ★ الاكل البايوت وبقايا الطعام ٧٤ مئوية



حروور

إنه من الأسلم أن
تمضغ الطعام
الطيبوخ جيداً



حافظ على الطعام البارد بارداً
في الثلاجة على درجة حرارة ٥ مئوية أو أقل

استخدم حاوية طعام معزولة

أو حقيبة للحفاظ على طعامك بارداً في المدرسة.

ضع كيس ثلج للحفاظ

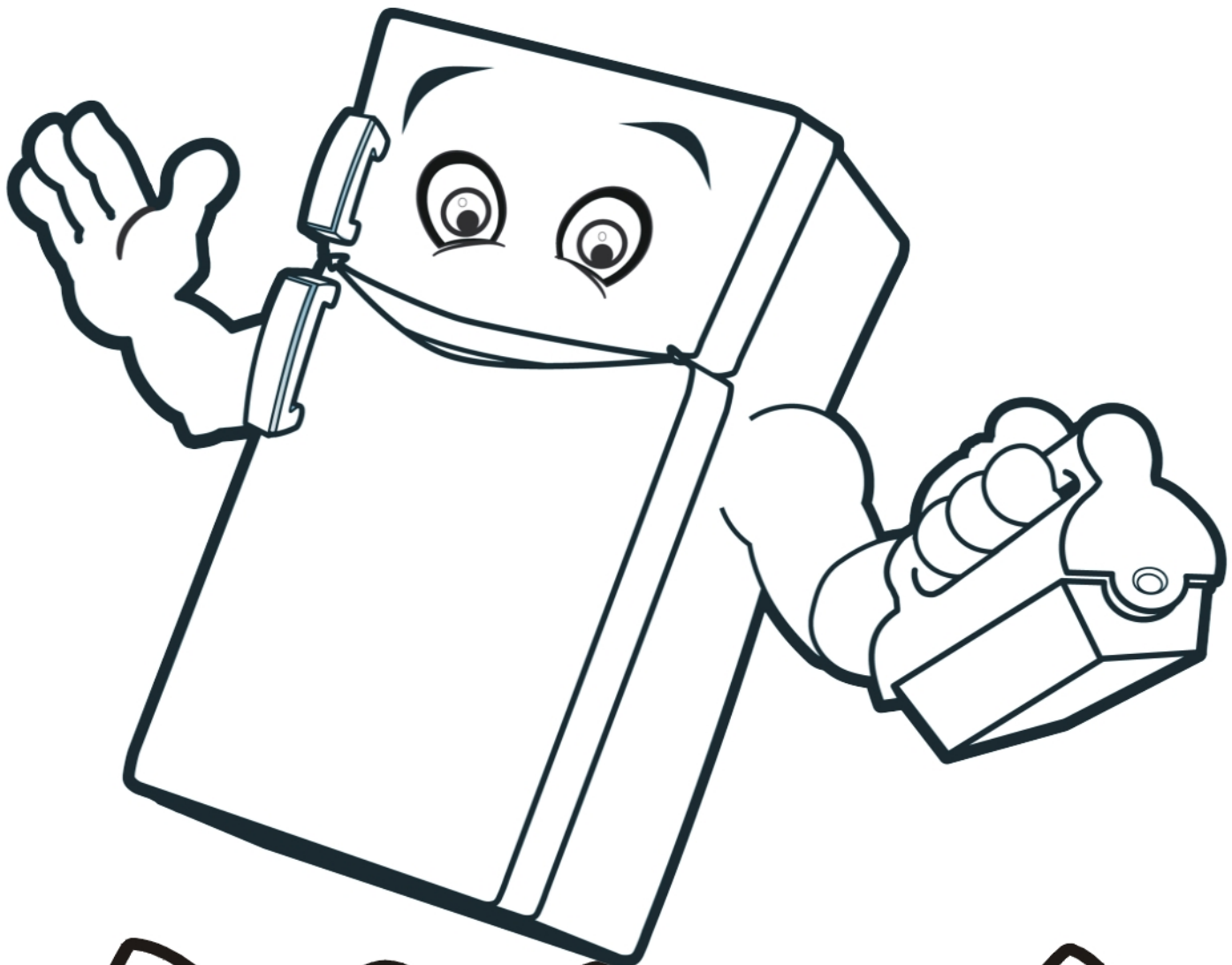
على الطعام بارد

احتفظ بطعامك

في مكان بارد

وليس تحت الشمس الساخنة

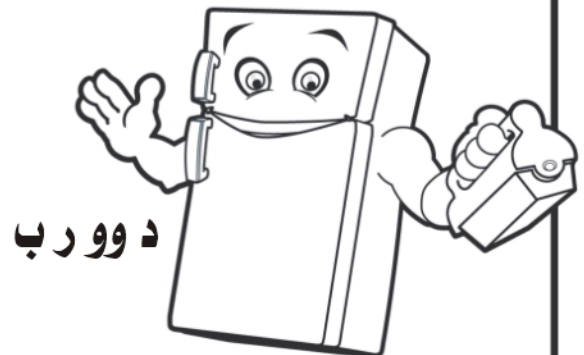
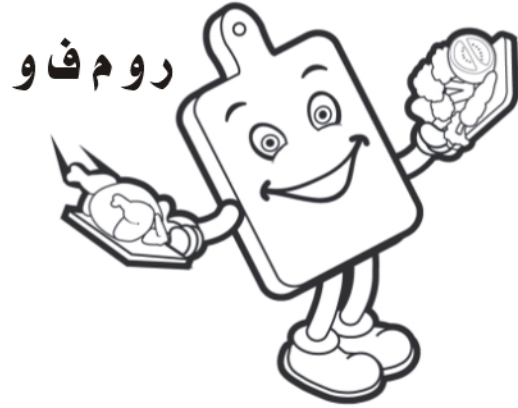




تذكر دائماً :

أنت لديك القدرة لمحاربة البكتيريا
والحفاظ على طعامك آمن وصحي

أعد ترتيب حروف كلمات الطرق الأربعة لسلامة الأغذية







Keep Food Safe!

صابون

فرووم

حروور

برود



United States Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service

