

منظمة  
الأغذية والزراعة  
للأمم المتحدة



# سلامتك من سلامة أكلك



دخل أصحابنا قاعة سلامة الغذاء وهما مشتاقين  
يعرفوا أكثر وأكثر  
فشافوا أحواض مياه وفرن وتلاجة كبيرة..



قال "ميرو": أنا فهمت دلوقتي.. يعني إزاي نحافظ  
على الأكل من الميكروبات ومن إنه يتعفن مثلا..



قالت المُدرسة: صبح يا "ميرو" ومش بس كده كمان  
إزاي نحافظ على الأكل مدة طويلة..



النهارده إنتم اخترتم الأكل الصحي المفيد لكن لو  
معرفةناش إزاي نحافظ عليه هيكون غير صحي  
ويضرنا ويسبب لنا أمراض.

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / اسم الطالب: هادي على



شاور " فيرو" بعصاه الفرعونية لأحواض الميه

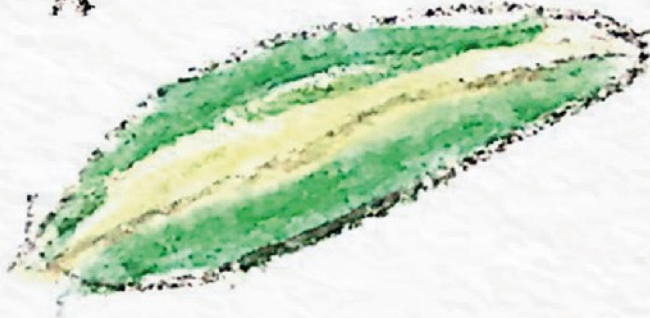
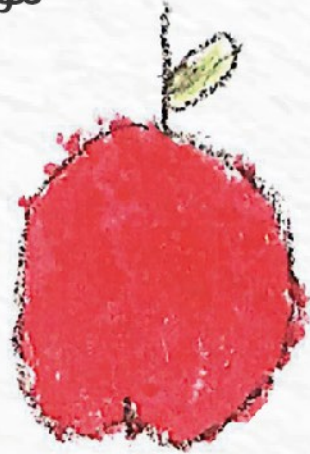
وقال: تعالوا تعالوا

لازم نغسل الخضار والفاكهة اللي في أطباقكم،

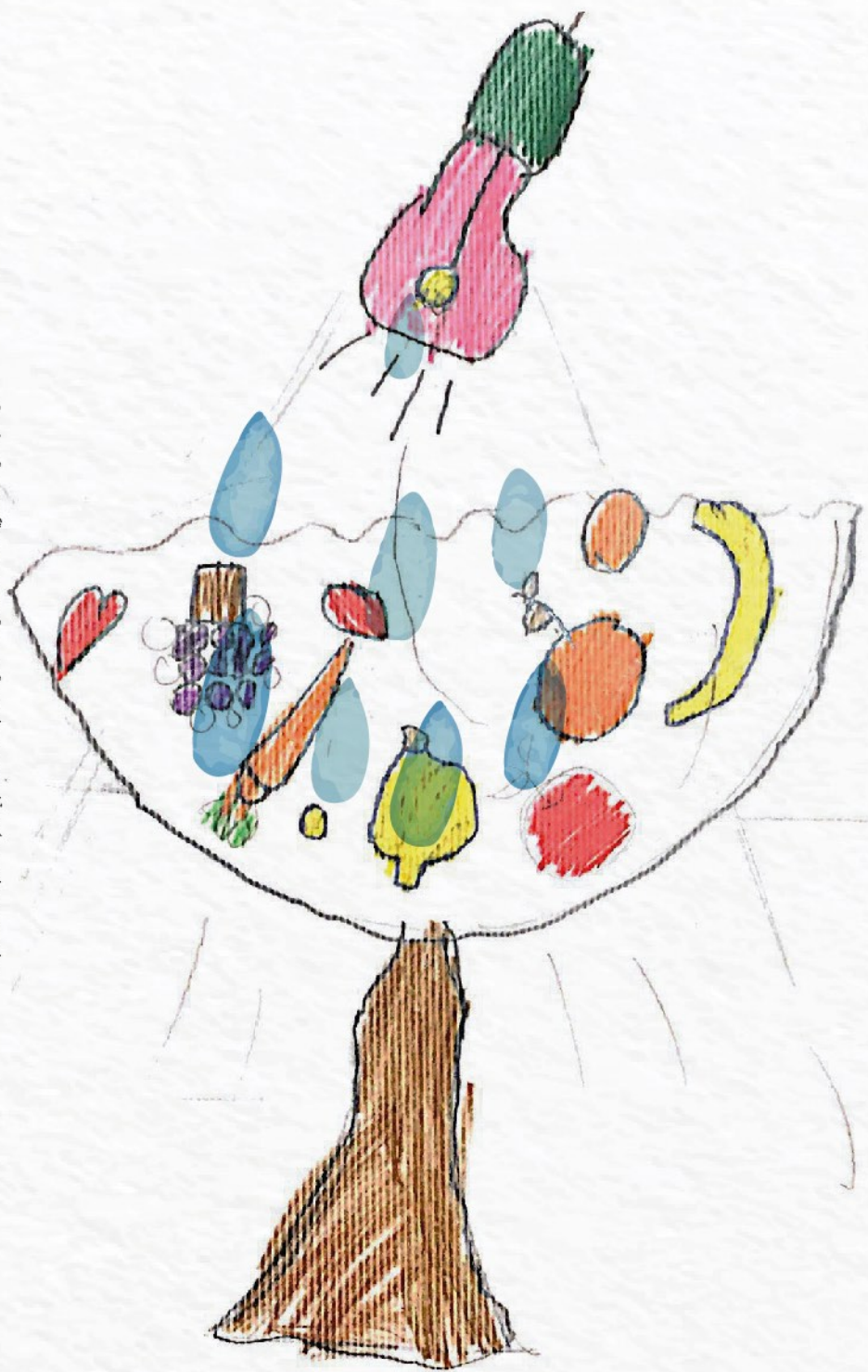
ولازم تتغسل كويس جدا بالميه النضيفة والصابون

ولمدة 20 ثانية على الأقل علشان نحمي نفسنا من

تلوثها. إيه رأيكم؟



© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / إسم الطالب: أحمد ثابت



قالت "ريم" وهي فخورة: ماما بتعمل كده وشفتها  
بتضيف عليها خل بكمية قليلة جدا ولما سألتها  
قالتلي علشان نظهر الخضار والفاكهة أكثر  
وماتسببش إسهال ولا مغص.





وطبعا لازم كل الأطباق اللي هنغسل فيها وكمان  
المعالق والشوك اللي هناك بيها تكون نظيفة  
قبل ما نستخدمها.



اتحرك " فيرو" في اتجاه الفرن بحذر وقال:  
هنا عند الفرن مش هنقرب إحنا من النار لكن لازم  
نطلب من ماما ومن الكبار بعد غسيل اللحوم  
والطيور والأسماك وكل الأكل اللي بيحتاج يتجهز  
على النار انهم يطبخوه كويس علشان النار بتقتل  
كثير من الميكروبات والبكتريا اللي بتضرنا..



قالت المُدرسة: لو مش هنجهز الأكل دلوقتي عارفين  
المفروض نعمل إيه علشان نحافظ عليه؟



رد "علي" بسرعة وهو فرحان لأنه عارف الإجابة:  
تتجمد في الفريزر.. ماما دائما تقولي لازم نحفظ الأكل  
في الثلاجة أو الفريزر.



ابتسمت المُدرسة وردت عليه: صح يا "علي" علشان  
كدة هنا فيه ثلاجة كبيرة علشان لو هنتأخر في تجهيز  
الأكل لازم نحط اللحوم والطيور في الفريزر أما الألبان  
والجبنة والعيش فنحطه في الثلاجة وكل ده علشان  
نحافظ عليها من الفساد اللي ممكن يحصل لها  
ويضر بصحتنا.

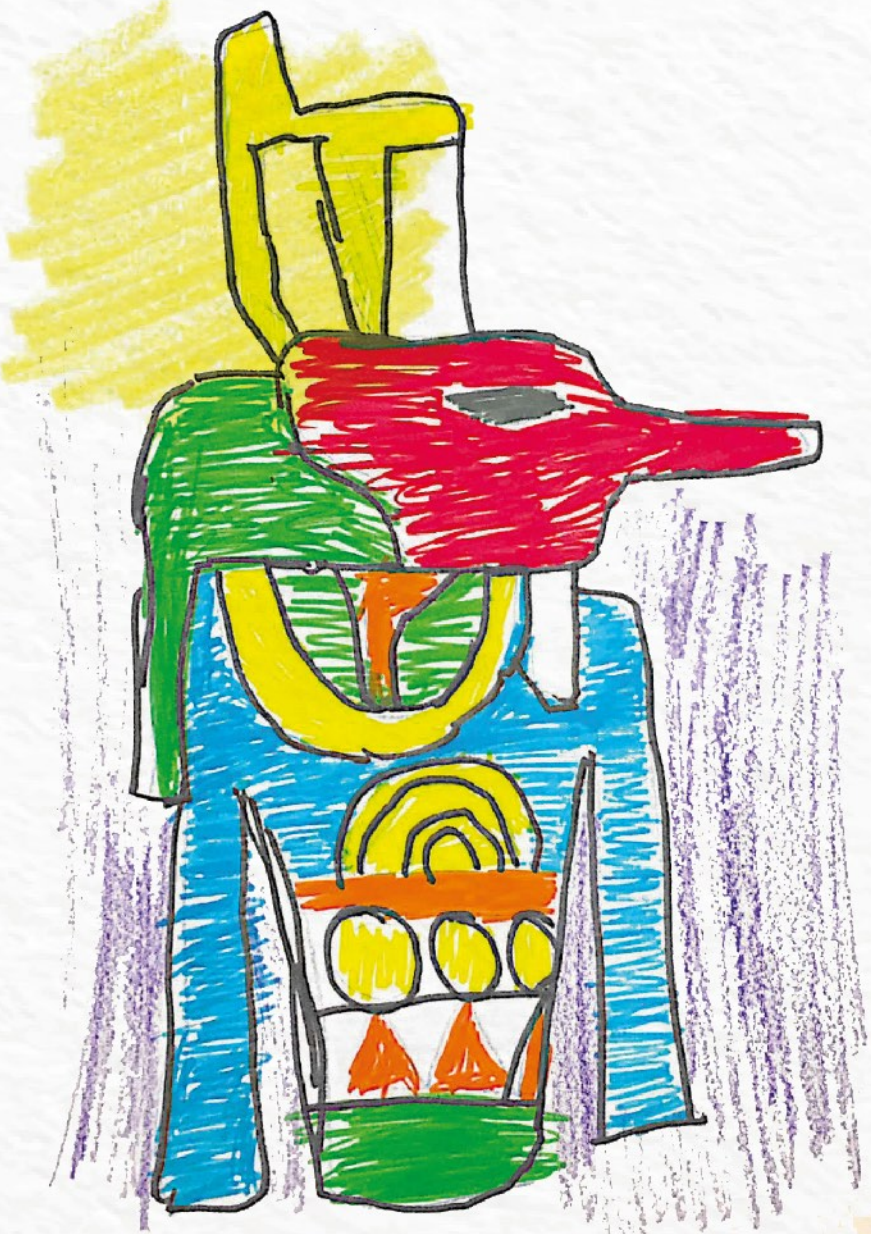
© المجموعة المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / اسم الطالب: أحمد سامي - آدم حسام





"علي" سأل "فيرو": هو أجدادنا كان عندهم ثلاثيات؟

قال "فيرو" بابتسامة هاديه: لأ طبعًا بس أجدادكم  
كانوا سابقين العالم في كل شيء وكانوا يحافظوا  
على سلامة الأكل بطرق كثيرة جدا،



أولها طبعا الشوي على النار  
لقتل البكتريا والميكروبات الموجودة  
في اللحوم والأسماك والطيور..





أو غلي الأكل في المياه الساخنة جدا،



© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال / أسم الطالب: مالك حسن - إبراهيم حمزة



وكمان كان عندهم طريقة ثانية  
لحفظ اللحم والسمك لمدة طويلة  
يعني بدل الفريزر يا "علي" ..

رد "علي": إيه !!!

قال "فيرو": كانوا بيستخدموا التجفيف..



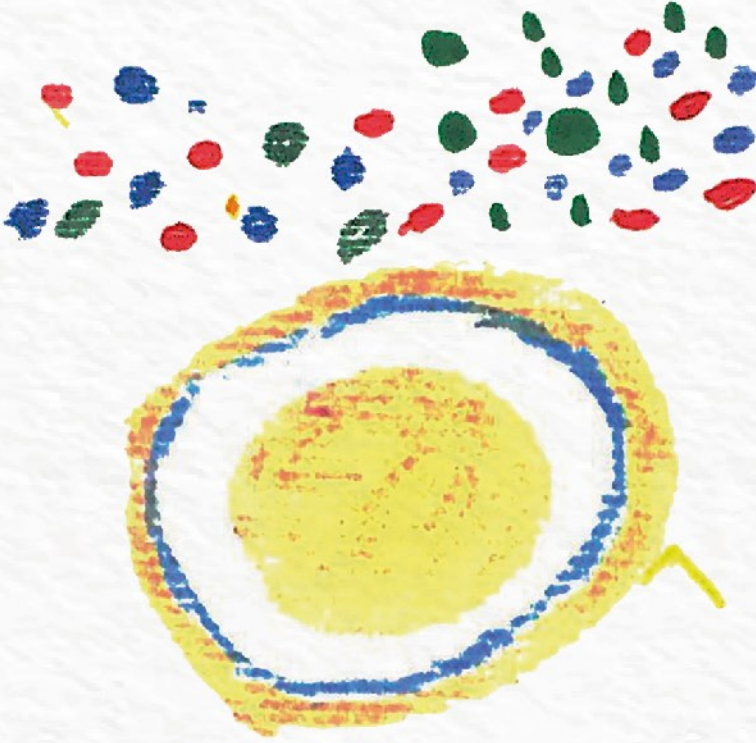
يعني بعد الشوي أو السلق في ميه مغلّية كانوا  
يملحوا الأكل ويسيبوه تحت الشمس ويحافظوا  
عليه لمدة طويلة.



كانت ريم بتفكر في حاجات كثير فقالت:

مش إحنا اخترنا أكل صحي..

إزاي فيه ميكروبات ومحتاج يتنصف يا مس "إيمان"؟



ردت المُدرسة: هو أكل صحي لأن مكوناته طبيعية

وفيه فيتامينات وألياف ومكونات بتزودنا بالطاقة

والقوة وبتمنع عننا الأمراض..

لكن هو كان مزروع في الأرض أو على الشجر زي

الخضار والفاكهة..



كمان الحيوانات اللي بناخد منها اللحوم زي البقر  
والجاموس والخروف بتمر علي إيدين كثير  
وبتتعرض للتلوث ..



فلازم تتغسل بالميه النضيفة وتطبخ على درجة  
حرارة عالية جدا ماتقلش عن 160 درجة مئوية..

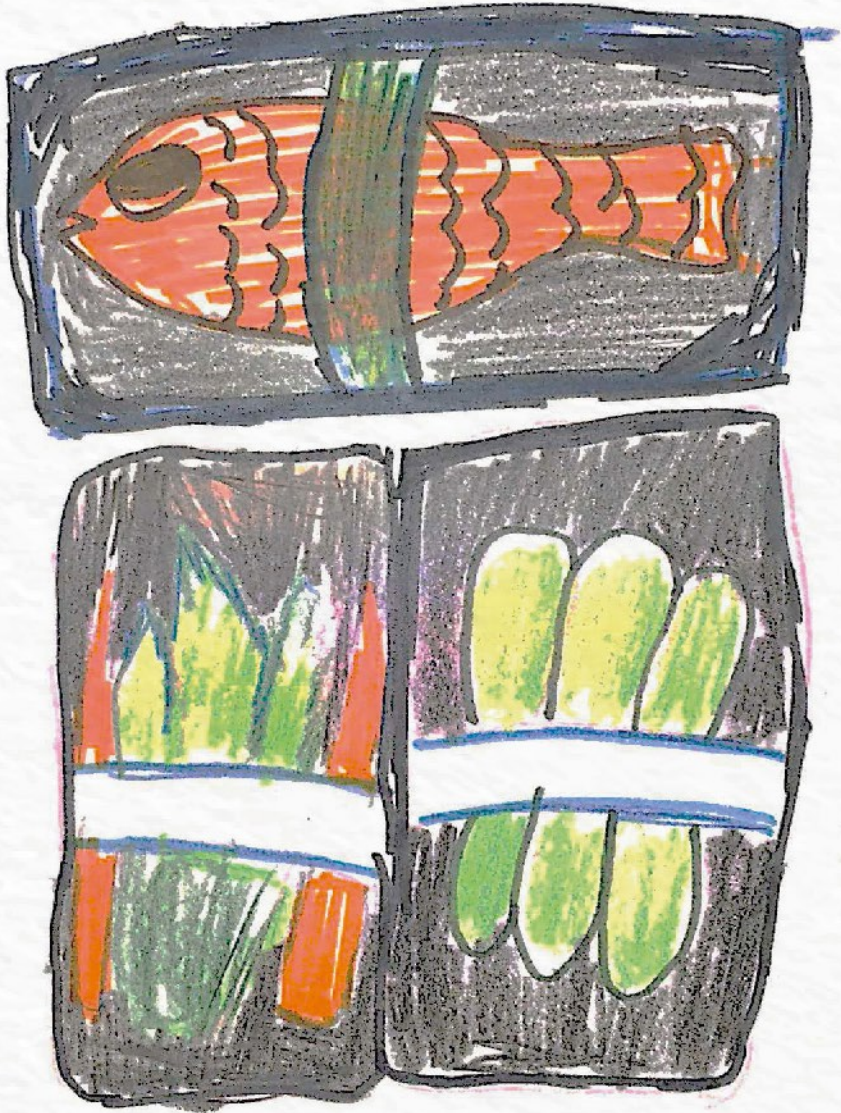


كملت المدرسة كلامها وقالت لأصحابنا:  
كل أكل له طريقة في التجهيز والتحضير..  
أهم حاجة تمام النضج يعني ما نكلش أكل مش  
مستوي كويس أو ني مثلاً..





وكمان لازم يكون متخزن بطريقة كويسة..  
لازم نتعود نقرأ التعليمات والمكونات لكل حاجه  
بنشتريها وكمان نتأكد من تاريخ الصلاحية اللي عليها



## وقفت المدرسة عند باب كبير



وقالت: دلوقتي هتسيبوا أطباقكم علشان تتجهز  
وهنروح نعرف كل حاجة عن أصل كل أكلاتنا  
ومنين بنحصل عليها؟ وإزاي بتوصل لنا؟  
علشان تعرفوا أهمية التنوع في الأكل الصحي..  
فتستفيد أجسامنا من كل حاجة ربنا خلقها لنا.

إندهش الأطفال وجروا ناحية الباب الكبير وكل واحد  
بيفكر ياتري هيكون فيه إيه هناك؟؟

© الجمعية المصرية لعشاء الكلية الملكية لطب الأطفال / أسم الطالب: دارين محمد - مالك حسن



كتبتها/ ياسمين سمير  
تصميم وإخراج/ هنا إبراهيم  
رسم الفلاف الطالب: سليم إبراهيم

© الجمعية المصرية لأعضاء الكلية الملكية لطب الأطفال

بعض الحقوق محفوظة. ويتاح هذا العمل بموجب الترخيص: نسب المصنّف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 3.0 منظمة حكومية دولية IGO SA 3.0 BY-NC-SA



2021، الفاور ©