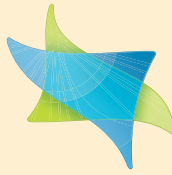




משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



מדריך חמשת המפתחות למזון בטוח יותר

ארגון הבריאות העולמי
המחלקה לבטיחות המזון, מחלות זואונוטיות ומחלות שמקורן במזון



World Health
Organization

DEPARTMENT OF FOOD SAFETY, ZOOSES AND FOODBORNE DISEASES

תוכן עניינים

2 מבוא



5 פרק 1 : חומר רקע

10 פרק 2 : חמישה מפתחות למזון בטוח יותר

10 מפתח מספר 1 : שמור על ניקיון



14 מפתח מספר 2 : הפרד בין מזון נא למזון מבושל

15 מפתח 3 : בשל ביסודיות

17 מפתח 4 : שמור מזון בטמפרטורות בטוחות



19 מפתח 5 : השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים

21 טפסי הערכה

30 רשימת מונחים



32 מקורות

33 פוסטר חמישה מפתחות למזון בטוח



מבוא

בטיחות המזון היא סוגייה משמעותית לבריאות הציבור

מזון לא בטוח גורם בעיות למין האנושי מאז שחר ההיסטוריה. למעשה, בעיות רבות של בטיחות המזון עימן אנו מתמודדים כיום אינן דבר חדש כלל. ממשלות בכל רחבי העולם עושות את המיטב על מנת לשפר את בטיחותה של אספקת המזון, ולמרות זאת מחלות שמקורן במזון ממשיכות להוות סוגייה בריאותית משמעותית במדינות המתפתחות והמפותחות כאחד.

על פי הערכות, 1.8 מיליון בני אדם מתים מדי שנה כתוצאה ממחלות שלשולים, שרובן מיוחסות למזון או מים מזוהמים. הכנה נאותה של מזון יכולה למנוע את רוב המחלות שמקורן במזון.

יותר מ-200 מחלות מוכרות מועברות באמצעות מזון¹

ארגון הבריאות העולמי (WHO) מודע זה מכבר לכך שיש לחנך את האנשים המטפלים במזון בכל הקשור לאחריותם לבטיחות המזון. בתחילת שנות ה-90, ארגון הבריאות העולמי פיתח את 'עשרת כללי הזהב להכנת מזון בטוחה', אשר תורגמו והופצו באופן נרחב. עם הזמן התבהר לנו כי יש צורך במשהו פשוט יותר, המתאים ליישום רחב יותר. בשנת 2001, לאחר כמעט שנה של התייעצויות עם מומחים לבטיחות המזון ולתקשורת סיכונים, פירסם ארגון הבריאות העולמי את כרזת 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר'. הכרזה הזו כוללת בתוכה את כל המסרים של 'עשרת כללי הזהב להכנת מזון בטוחה', תחת כותרות פשוטות יותר שקל יותר לזכור אותן, והיא גם מציגה בפירוט רב יותר את הנימוקים שבבסיס הצעדים המוצעים.

¹ Mead P.S et al, 'מחלות ומוות הקשורים למזון בארה"ב', כתב העת 'Emerging Infectious Diseases', כרך 5, מס' 5, 1999

מדריך חמשת המפתחות למזון בטוח יותר

מדריך חמשת המפתחות למזון בטוח יותר נחלק לשני פרקים. פרק 1 כולל חומר רקע ופרק 2 מתייחס לחמשת המפתחות למזון בטוח יותר. פרק 2 מציג בהרחבה את המידע המרכזי לגבי בטיחות המזון המופיע בכרזת חמשת המפתחות למזון בטוח יותר של ארגון הבריאות העולמי, ומציע כיצד לתקשר את המסרים הללו. בשעה שאתם מציגים את החומר על 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר', חשוב לוודא כי המידע המרכזי וכן ההיגיון שמאחוריו (דהיינו, 'מדוע?') זהים לאלה המוצגים בכרזה.

המידע המופיע ב'פרק 1: חומר רקע' לא אמור להיות מוצג במתכונתו הנוכחית. המדריך יכול לנהוג בגמישות ולהחליט בעצמו כיצד ומתי לדון בנקודות המוצגות בפרק זה. על המדריך לזהות את הנקודות בפרק זה המתאימות לקהל העומד מולו ולשלב את הנקודות הללו בעת הצגת החומר של פרק 2.

המידע בשני הפרקים מוצג בשתי עמודות. העמודה הראשונה מכילה מידע בסיסי אותו יש להציג בפני כל הקהלים. העמודה השנייה כוללת מידע נוסף שאינו מיועד לקהל המשתתפים, אלא נועד לסייע למדריך במתן מענה לשאלות. עבור חלק מן הסעיפים המדריך מציג גם "שיקולים והצעות למדריך", כלומר דרכים להתאמת החומר לקהלים שונים ולמקומות שונים.

כאשר אנו מכינים מפגש הדרכה על סמך המדריך, יש לקחת בחשבון את הנקודות והשאלות הבאות:

- ◆ מיהו הקהל (למשל תלמידי בית ספר, צעירים, אנשים המטפלים במזון בביתם, עובדי מזון)?
- ◆ האם הקהל יבין את רמת השפה בה ייעשה שימוש?
- ◆ האם נכללת כמות מספקת של סימנים ויזואליים למען אנשים שאינם מבינים את השפה?
- ◆ האם אורכו של החומר המוצג מתאים על מנת לתפוש את תשומת ליבו של הקהל ולשמור עליה?
- ◆ האם ההוראות ברורות, תמציתיות וקלות למעקב?
- ◆ האם החומר מוצג באופן מעניין אשר קל לזכור ולהבין אותו?
- ◆ האם החומר מחזק את המידע המרכזי?
- ◆ האם נכללות דוגמאות של מזונות מקומיים?
- ◆ האם נידונות פרקטיקות מזון מקומיות?
- ◆ האם החומר משקף שירותים מקומיים (דהיינו, מים זורמים, מקררים וכו')?

המידע המוצג במדריך חמשת המפתחות למזון בטוח יותר אמנם יותאם לקהל היעד, אך המידע המרכזי בו צריך להיות זהה לזה המופיעה בכרזת חמשת המפתחות למזון בטוח יותר של ה-WHO.

הערכה

יש לבצע הערכה של כל ההיבטים של חומר ההדרכה המתייחס ליחמשת המפתחות למזון בטוח יותר. המדריך כולל שני טפסי הערכה: האחד מיועד למארגן ו/או למדריך והשני מיועד למשתתף. טופס ההערכה למארגן ו/או למדריך מתייחס לדמוגרפיה של קהל היעד, לנאותות של תהליך ההתאמה, ולעד כמה הצליח מפגש ההדרכה להשיג את מטרתו. טופס ההערכה למשתתפים מתייחס להשפעה של מפגש ההדרכה על ידע, גישה והתנהגויות הקשורים לבטיחות המזון. מומלץ כי המשתתפים ימלאו טופס הערכה אחד לפני מפגש ההדרכה וטופס הערכה נוסף לאחריו.

רשימת מונחים

מצורפת רשימת מונחים המוזכרים במדריך.

מקורות

סעיף זה מכיל מידע נוסף עבור המארגן, המדריך והמשתתף. מלבד המדריך, ארגון הבריאות העולמי מתכנן לפתח חומרים נוספים המיועדים לקהלי יעד שונים, כולל תלמידי בתי ספר ונשים, וכן חומרים נוספים אחרים אודות נושאים שונים הקשורים לבטיחות המזון. לאחר שיפוח, ניתן יהיה לעיין במידע זה בכתובת האינטרנט הבאה: www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html.

ארגון הבריאות העולמי מעוניין כי המדינות החברות תשתפנה ביניהן התנסויות ופתרונות שנבחנו בתחום בטיחות המזון, ובכך להביא לשיפור השיתוף והיישום של ידע מעשי בנושא בטיחות המזון במדינות אלו. אחד המדורים באתר האינטרנט לבטיחות המזון של ארגון הבריאות העולמי נועד לאפשר למדינות ולשותפים גישה לכלים שונים שפותחו בחלקים שונים של העולם. בדרך זו של שיתוף רעיונות, חומרים והתנסויות באתר האינטרנט ניתן לתרום באופן פעיל להצלחת העברתו של המסר למען בריאות הציבור המופיע ביחמשת המפתחות למזון בטוח יותר ולמנוע מחלות שמקורן במזון.

פרק 1: חומר רקע

מידע נוסף	מהי הבעיה?
<p>מחלה שמקורה במזון: היא בעיה במדינות מפותחות ומתפתחות כאחד. מהווה מעמסה על מערכות הבריאות. משפיעה באופן חמור על תינוקות, ילדים צעירים, זקנים וחולים. יוצרת 'מעגל קסמים' של שלשול ותזונה לקויה. פוגעת במשק המדינה ובצמיחה הלאומית, וכן בסחר הבינ"ל.</p>	<p>בכל יום, ובכל רחבי העולם, אנשים נעשים חולים בגלל המזון שהם אוכלים. קוראים לזה 'מחלות שמקורן במזון' והגורמים לכך הם מיקרואורגניזמים מסוכנים ו/או כימיקלים רעילים. ניתן למנוע את רוב המחלות שמקורן במזון על ידי טיפול מתאים במזון.</p>
שיקולים והצעות למדריך	
<p>בשפה פשוטה יותר, השתמש במונח 'חיידק' במקום 'מיקרואורגניזם' ובמונח 'רעלים' במקום 'כימיקלים רעילים'.</p>	
מידע נוסף	מהם מיקרואורגניזמים?
<p>מיקרואורגניזמים הם ממש קטנים. כדי לכסות ראש סיכה נדרשים מיליון מיקרואורגניזמים. חיידקים, וירוסים, שמרים, עובשים וטפילים הם כולם מיקרואורגניזמים. ריח, טעם ומראה המזון אינם מהווים אינדיקציה טובה לסיכויי תחלואה ממזון. ישנם מיקרואורגניזמים של ריקבון שאינם משנים את מראה המזון ונחשבים מסוכנים. דוגמא אחת לכך הוא העובש הירוק על לחם אשר עשוי לייצר רעלנים. להלן מס' דוגמאות למיקרואורגניזמים מסוכנים שמקורם במזון: ♦ חיידקים – סלמונלה, שיגלה, קמיפלובקטר</p>	<p>מיקרואורגניזמים הם יצורים חיים קטנים מאד; כה קטנים עד שלא ניתן לראותם בעין בלתי מזוינת. ישנם שלושה סוגים של מיקרואורגניזמים: הטובים, הרעים והמסוכנים. מיקרואורגניזמים טובים הם שימושיים. הם: ♦ משמשים ליצירת מזון ומשקאות (למשל גבינה, יוגורט, בירה ויין). ♦ משמשים להפקת תרופות (למשל פנצילין). ♦ מסייעים בעיכול המזון בבטן. מיקרואורגניזמים רעים, או 'מיקרואורגניזמים של ריקבון', אינם גורמים בדי"כ למחלות, אולם הם גורמים</p>

<p>ואי-קולי.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ טפילים – ג'יארדיה, טריכינלה. ◆ וירוסים – צהבת A, נורו-וירוס. 	<p>למזון להריח רע, לקבל טעם נוראי ולהיראות מגעיל. מיקרואורגניזמים מסוכנים גורמים לחולי ואף למוות. הם נקראים "פתוגנים". רוב המיקרואורגניזמים האלה אינם משנים את מראהו של המזון.</p>
<p>שיקולים והצעות למדריך</p> <p>עליך להכיר מיקרואורגניזמים מסוכנים באיזורך. כדאי אולי לשנות את הדוגמא לגודלם היחסי של מיקרואורגניזמים. למשל, 10,000 חיידקים זה לצד זה מכסים 1 ס"מ. הצגת תמונות או דוגמאות חיות של פרי עם עובש עשויה להוסיף עניין, אך חשוב מאד להדגיש כי חיידקים רעים לא תמיד גורמים לריח, טעם או מראה לא טוב של המזון.</p>	
<p>מידע נוסף</p>	<p>היכן גרים מיקרואורגניזמים?</p>
<p>צואת בני אדם וחיות מכילה מיקרואורגניזמים הגורמים מחלות. כפית אחת של אדמה מכילה יותר ממיליארד מיקרואורגניזמים. לכל יצור חי ישנם מיקרואורגניזמים הקשורים אליו. בעלי חיים נושאים מיקרואורגניזמים על כפות הרגליים, הפה והעור שלהם. בכל ס"מ רבוע של עור אנושי ניתן למצוא בממוצע 100,000 חיידקים.</p>	<p>מיקרואורגניזמים נמצאים בכל מקום, אך ניתן למצוא אותם בעיקר במקומות הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ צואה. ◆ אדמה ומים. ◆ חולדות, עכברים, חרקים ומזיקים. ◆ חיות בית, ים וחווה (למשל כלבים, דגים, פרות, תרנגולות וחזירים). ◆ בני אדם (מעיים, פה, אף, ידיים, ציפורניים ועור).
<p>שיקולים והצעות למדריך</p> <p>מנה מקורות נפוצים של מיקרואורגניזמים באזור שלך.</p>	
<p>מידע נוסף</p>	<p>כיצד מיקרואורגניזמים נעים?</p>
<p>אם מטפל מזון נגוע בוירוס וממשיך להכין מזון, חלק מן הווירוסים עשויים לעבור דרך המזון אל הצרכן. נגיף צהבת A ונורו-וירוס הן שתי דוגמאות לוירוסים שיכולים להיות מועברים בדרך זו. מחלות זואוונטיות הן מחלות מדבקות הנגרמות על ידי</p>	<p>מיקרואורגניזמים מסתמכים על מישהו או משהו כדי לנוע ממקום למקום. העברה של מיקרואורגניזמים ממשטח אחד למישהו נקראת 'זיהום'. הידיים הינן אחד האמצעים הנפוצים ביותר להזנת מיקרואורגניזמים ממקום אחד למשנהו.</p>

<p>ניתן גם להפיץ מיקרואורגניזמים באמצעות מזון ומים מזוהמים.</p> <p>גם חיות בית וחיות מחמד יכולות להיות מקור לזיהום.</p>	<p>מיקרואורגניזמים המועברים מבעלי חיים לבני אדם. שפעת עופות וזיהומי אי-קולי 0157 הן שתי דוגמאות למחלות זואוונטיות. בני אדם עשויים להידבק בשפעת עופות דרך מגע ישיר עם ציפור נגועה או עם חפצים שזוהמו בצואת עופות.</p>
---	--

שיקולים והצעות למדריך

הדגם 'זיהום' – גע בפניך עם כף ירך ולאחר מכן גע במזון עם אותה היד.

דון בהתפרצות מקומית של מחלה שמקורה במזון, כולל בגורם ההתפרצות ובמה ניתן היה לעשות כדי למנוע הדבקה בני אדם.

מידע נוסף	כיצד מיקרואורגניזמים גדלים?
<p>חיידק אחד יכול להפוך ל-2 חיידקים תוך 15 דקות. משמעות הדבר היא שתוך 6 שעות חיידק אחד יכול להכפיל עצמו עד ליותר מ-16 מיליון חיידקים.</p> <p>ישנם חיידקים שגורמים נזק רק בכמויות גדולות. לעומת זאת, ישנם חיידקים אחרים הגורמים לתחלואה גם במספרים נמוכים מאד.</p> <p>במקרים רבים וירוסים הם קטנים יותר מחיידקים. הם אינם גדלים במזון או במים, אך הם המזון והמים משמשים כנשא להעברת הווירוסים.</p>	<p>רוב המיקרואורגניזמים "גדלים" על ידי הכפלה. על מנת להכפיל עצמם, זקוקים המיקרואורגניזמים לדברים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ מזון. ◆ מים. ◆ זמן. ◆ חום. <p>מזונות המספקים תנאי גידול אידיאליים עבור מיקרואורגניזמים הם בשר, פירות ים, אורז מבושל, פסטה מבושלת, חלב, גבינה וביצים.</p>

שיקולים והצעות למדריך

דון במאכלים המקומיים אשר מספקים ואשר אינם מספקים תנאים אידיאליים לגידול מיקרואורגניזמים.

ניתן להשתמש בקטניות מיובשות, חלוקי נחל או פריטים אחרים כדי להדגים גידול חיידקים. על מנת להדגים גידול מהיר, התחל עם פריט אחד וכעבור 15 שניות הפוך אותו לשני פריטים. לאחר 15 שניות נוספות צור ארבעה פריטים ולאחר 15 שניות נוספות – 8 פריטים, וכן הלאה (הכפל את מס' הפריטים שברשותך בחלוף כל 15 שניות). שים לב, הדוגמא מתייחסת ל-15 שניות במקום 15 דקות, על מנת שניתן יהיה להדגים את ההתרבות תוך כדי מפגש ההדרכה.

מידע נוסף	מהם התסמינים של מחלה שמקורה במזון?
<p>ההשלכות של מחלות שמקורן במזון הן בדרך כלל חמורות יותר וקטלניות יותר בקרב תינוקות, חולים, נשים בהריון וזקנים.</p> <p>במהלך שלשול יש לשתות הרבה נוזלים על מנת למנוע</p>	<p>מיליארדי בני אדם חווים מדי שנה אפיזודה אחת או יותר של מחלה שמקורה במזון, מבלי שהם כלל יודעים שמקור המחלה שלהם במזון.</p> <p>התסמינים הנפוצים ביותר של מחלה שמקורה במזון</p>

<p>התייבשות.</p> <p>על פי הערכות, 3% ממקרי המחלה שמקורם במזון עלולים להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות טווח.</p> <p>אנו ממליצים לאנשים שעלולים להשתעל או להתעטש בזמן שהם מטפלים באוכל ללבוש מסכת פה. ניתן להשתמש בכפפות כדי לכסות חתכים או פצעים, ויש להחליף אותן לעתים קרובות.</p> <p>בארצות שונות ניתנות המלצות שונות כיצד לטפל בתחלואה שמקורה במזון, ויש להתאים המלצות אלו למקרה המקומי. בכל מקרה, כאשר עשיית הצרכים היא תכופה מאד, מימית מאד או מכילה דם, או נמשכת מעל ל-3 ימים, יש לפנות לרופא.</p> <p>חלק מן המחלות שמקורן במזון יכולות להיות מועברות בין אדם למשנהו. נותני טיפול רפואי יכולים לחלות עקב מגע עם מטופלים הגנועים במחלה שמקורה במזון.</p>	<p>הינם :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ כאבי בטן. ◆ הקאות. ◆ שילשולים. <p>התסמינים תלויים בגורם המחלה. התסמינים עשויים להופיע זמן קצר מאד לאחר אכילת המזון, אך לעתים חולפים מספר ימים ואף שבועות עד להופעתם. ברוב המחלות שמקורן במזון מופיעים התסמינים 24-72 שעות לאחר האכילה.</p> <p>מחלה שמקורה במזון עלולה להוביל לבעיות בריאותיות ארוכות טווח. אוכל מזוהם עלול לגרום למחלות חמורות ביותר, כולל סרטן, דלקת פרקים והפרעות נוירולוגיות.</p> <p>מה לעשות אם חלית</p> <p>נסה לא לטפל במזון או להכין מזון בזמן המחלה ולפרק זמן של 48 שעות לאחר היעלמות התסמינים. עם זאת, אם אינך יכול להימנע מכך, שטוף את ידיך במים ובסבון לפני הכנת המזון ופעמים תכופות במהלך ההכנה.</p> <p>כאשר מדובר בתסמינים חמורים, עליך לפנות מיד לרופא.</p>
<p>שיקולים והצעות למדריך</p> <p>עובדים בתעשיית המזון נדרשים לדווח למעסיקיהם על הדברים הבאים : צהבת A, שלשולים, הקאות, חום, כאבי גרון, פריחה בעור, נגעים אחרים בעור (למשל נפיחויות, חתכים וכו'), או הפרשות מהאוזניים, העיניים והאף. פעילויות בסיכון גבוה כדוגמת שחיטה והכנה של מזונות מוכנים לאכילה עשויות להצריך שימוש בציוד מגן אישי מיוחד. למידע נוסף צור קשר עם הרשות המקומית.</p>	
<p>מידע נוסף</p>	<p>לא לשכוח כימיקלים</p>
<p>"הרעלה" הינו מושג המשמש לתיאור חולי הנגרם עקב זיהום כימי.</p> <p>ישנם רעלנים "טבעיים" (למשל אפלטוקסין) שמקורם בעובשים הגדלים על המזון.</p>	<p>מיקרואורגניזמים אינם הגורם היחידי למחלות שמקורן במזון. אנשים גם נעשים חולים בשל כימיקלים רעילים כגון :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ רעלנים טבעיים. ◆ מתכות ומזהמים סביבתיים.

<p>לצריכת מזון מזוהם באפלטוקסינים עשויות להיות השפעות מזיקות על הכבד, העלולות להוביל לסרטן.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ כימיקלים המשמשים לטיפול בבעלי חיים. ◆ חומרי הדברה שנעשה בהם שימוש לקוי. ◆ כימיקלים המשמשים לניקיון. ◆ תוספי מזון שנעשה בהם שימוש לקוי. <p>ניתן להפחית את הסיכון מכימיקלים המצויים על פני מזונות באמצעים פשוטים כגון שטיפה וקילוף. אחסון יאות עשוי למנוע או להפחית את יצירתם של מספר רעלנים טבעיים.</p>
<p style="text-align: right;">שיקולים והצעות למדריך</p> <p>ייתכן וכדאי יהיה להרחיב לגבי חלק מן הכימיקלים המהווים סיכון לאוכלוסיות ספציפיות (למשל מתיל כספית, ארסן).</p> <p>דון בחשיבות הקריאה וההבנה של ההוראות המופיעות על גבי תוויות של כימיקלים המשמשים לניקיון. שימוש בכלי מטבח שעברו זיגוג באמצעות חומרים המכילים מתכות כבדות (למשל עופרת, קדמיום) עלול לגרום להרעלת כימיקלים. דון לגבי כלי מטבח מתאימים.</p>	
<p style="text-align: center;">מידע נוסף</p>	<p style="text-align: center;">אתה יכול לעשות את ההבדל!</p>
<p>חשוב מאד לנהוג על פי 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר', מאחר שטיפול מתאים במזון הינו המפתח למניעת מחלות שמקורן במזון.</p> <p>המסרים הללו מהווים את 'המידע המרכזי' ויש להציג אותם בפני כל הקהלים.</p> <p>במדינות מסוימות ייתכן ויידרש תחילה להתייחס לנושא השימוש במים ובחומרי גלם בטוחים לפני הצגת 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר'.</p>	<p>מנע ממיקרואורגניזמים לגרום לך ולאנשים אחרים לחלות, על ידי קיום 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר', כדלהלן:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ שמור על ניקיון. ◆ הפרד בין מזון נא למזון מבושל. ◆ בשל ביסודיות. ◆ שמור מזון בטוח טמפרטורה בטוח. ◆ השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים.

פרק 2: חמישה מפתחות למזון בטוח יותר



מפתח מספר 1: שמור על ניקיון

מידע נוסף	מידע מרכזי
<p>אמנם רוב המיקרואורגניזמים אינם גורמים למחלות, אולם באדמה, במים, על פני בעלי חיים ואנשים ניתן למצוא מיקרואורגניזמים מסוכנים רבים. המיקרואורגניזמים האלה נישאים על גבי ידיים, מטליות ניקוי וכלי מטבח, במיוחד קרשי חיתוך, ומגע קל ביותר איתם יכול להביא להעברת המיקרואורגניזמים אל האוכל ולגרום למחלות שמקורן באוכל.</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ שטוף ידיים לפני שאתה מטפל במזון ולעתים קרובות במהלך הכנתו.◆ שטוף ידיים לאחר ביקור בשירותים.◆ שטוף וחטא את כל המשטחים והציוד המשמשים להכנת האוכל.◆ הגן על שטח המטבח ועל המזון מפני חרקים, מזיקים וחיות אחרות.
<h4>שיקולים והצעות למדריך</h4> <p>מראה נקי אינו ערובה לניקיון. על מנת לגרום ל-250 מ"ל של מים לקבל מראה עכור נדרשים יותר מ-2.5 מיליארד חיידקים, אך במקרים מסויימים נדרשים רק 15-20 חיידקים פתוגניים על מנת לגרום לאדם לחלות.</p> <p>אם באיזור שלך מתקיימת שחיטה ביתית של בעלי חיים, חשוב להקפיד על הדברים הבאים:</p> <ul style="list-style-type: none">◆ שמור על האיזור נקי ונפרד מאיזורי הכנת המזון.◆ החלף בגדים ושטוף ידיים וציוד לאחר השחיטה.◆ אל תשחט בעלי חיים חולים.◆ הישמר מפני מחלות הקיימות באיזורך, כדוגמת שפעת העופות. לנוכח הסיכון הבריאותי לבני אדם ממחלות אלו, ייתכן ויידרשו אמצעי בקרה נוספים כגון שימוש בציוד מגן אישי. למידע נוסף, צור קשר עם הרשות המקומית.◆ פנה צואה מן הבית והפרד אותה משטחי הגידול, ההכנה והאחסון של המזון.	

◆ שטוף ידיים למנוע זיהום צואתי.

◆ הרחק חיות בית ובעלי חיים אחרים משטחי הגידול, ההכנה והאחסון של המזון (למשל חיות מחמד, עופות, חיות בית).

מידע נוסף

בתעשיית המזון חשוב לדון בנושא ההיגיינה האישית. על דיון זה לכלול התייחסות לנושאים כגון לבישת כפפות, גזירת ציפורניים ולבישת בגדים נקיים. אם נעשה שימוש בכפפות, יש להחליף אותן לעתים קרובות.

המילה "שירותים", במידה ואינה מלווה בהתייחסות להטלת שתן, משמעותה עשיית צרכים.

אנשים רבים אינם שוטפים ידיים כיאות. הם אינם משתמשים בסבון או שהם שוטפים רק חלק מן היד. כאשר אתה שוטף ידיים, שים לב לקצות האצבעות, לציפורניים, לאגודלים, לפרק כף היד ולאזור שבין האצבעות.

שילוב של מים חמים וסבון מסייע בהסרת שומן, חיידקים ולכלוך. בהיעדר מים זורמים, ניתן לשטוף ידיים בעזרת דלי עם ברז אן דלי עם כד.

מומלץ לשטוף ידיים במים חמים, אולם באיזורים רבים אין מים חמים בנמצא. ניתן לשטוף ידיים גם עם מים קרים או פושרים, כאשר השטיפה מלווה בשימוש בסבון.

איך לשמור על עצמך נקי: שטיפת ידיים

הידיים משמשות לעתים קרובות להעברת מיקרואורגניזמים ממקום אחד למישהו, ועל כן חשוב מאד להקפיד על שטיפת ידיים.

עליך לשטוף ידיים:

◆ לפני טיפול באוכל ולעתים קרובות במהלך הכנתו.

◆ לפני אכילה.

◆ אחרי ביקור בשירותים.

◆ אחרי טיפול בבשר נא או עוף נא.

◆ אחרי החלפת חיתול לתינוק.

◆ אחרי קינוח אף.

◆ אחרי טיפול באשפה.

◆ אחרי טיפול בכימיקלים (כולל חומרי ניקוי).

◆ אחרי משחק עם חיות מחמד.

◆ אחרי עישון.

על מנת לשטוף ידיים, עליך:

◆ להרטיב את הידיים תחת מים זורמים.

◆ לשפשף את הידיים זו בזו עם סבון למשך 20 שניות לפחות.

◆ לשטוף את הידיים תחת מים זורמים.

◆ לייבש את הידיים ביסודיות עם מגבת נקיה ויבשה, רצוי מגבת נייר.

שיקולים והצעות למדריך

שטיפה עם סבון ומים היא האידיאלית, אולם לאנשים רבים אין גישה לסבון או לחומר ניקוי. אפר פחם הינו חלופה נפוצה לסבון. זוהי שיטה קבילה לשטיפת ידיים.

מידע נוסף

חשוב להבחין בין "ניקוי" ו"חיטוי". "ניקוי" הוא תהליך ההסרה הפיזית של לכלוך ופירורי מזון. "חיטוי" הוא תהליך השמדת או ההרג של החיידקים.

מטליות, מגבות וכלי ניקוי אחרים צריכים להיות נקיים ויש להחליף אותם מדי יום. לא מומלץ להשתמש בספוגים. השתמש במטליות נפרדות לניקוי כלי המטבח ולניקוי המשטחים, על מנת למנוע הפצת מיקרואורגניזמים.

ניתן להכין תמיסת חיטוי על ידי ערבוב 5 מ"ל של חומר מלבין לשימוש ביתי עם 750 מ"ל מים. השתמש בה לניקוי כלי מטבח, משטחים ומטליות ניגוב.

ניתן גם לחטא כלי מטבח עם מים רותחים, אך יש להישמר מכוויות!

איך לנקות צלחות וכלי מטבח

באופן כללי, עליך:

◆ לנקות אותם במהלך הכנת האוכל, כדי שלמיקרואורגניזמים לא יהיה סיכוי לגדול.

◆ לתת תשומת לב מיוחדת לכלי מאכל, שתיה ובישול הבאים במגע עם מזון נא או עם הפה.

◆ לחטא קרשי חיתוך וכלי מטבח לאחר שאלה באו במגע עם בשר או פירות ים נאים.

◆ לא לשכוח לנקות ולייבש את ציוד הניקוי, מאחר שמיקרואורגניזמים גדלים מהר במקומות לחים.

כדי לנקות לאחר ארוחה, עליך:

◆ לזרוק שאריות מזון אל תוך הפח.

◆ לשטוף במים חמים עם חומר ניקוי ולהשתמש במטלית נקיה, או לשפשף במברשת על מנת להסיר שאריות מזון ושומן.

◆ לשטוף במים חמים נקיים.

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ לחטא את כלי המטבח במים רותחים או עם תמיסת חיטוי. ◆ להשאיר את כלי המאכל והבישול להתייבש באוויר, או לנגב אותם עם מטלית נקיה ויבשה.
מידע נוסף	איך להגן על שטחי הכנת המזון מפני מזיקים
<p>מזיקים יכולים להעביר מיקרואורגניזמים מזיקים אל המזון ואל משטחי המטבח.</p> <p>השתמש בדוגמאות שונות למזיקים נפוצים בהתאם לסוג המזיק השכיח באיזור הרלוונטי.</p> <p>דון בדרכים להדברת מזיקים משטחי הכנה ואחסון של מזון.</p> <p>ישנן מדינות בהן לא ניתן להבטיח הדברה מוחלטת של מזיקים במטבח. במקרים כאלה, יש לנקות ולחטא את המשטחים ואת כלי המטבח לפני הבישול.</p> <p>חתולים נושאים טפיל שעלול לזהם את המזון ולגרום למחלה חמורה בעוברים. הקפד להרחיק חתולים משטחי ההכנה והאחסון של המזון.</p>	<p>מזיקים הינם חולדות, עכברים, ציפורים, מקקים, זבובים וחרקים אחרים. חיות מחמד (כלבים, חתולים, ציפורים וכו') נושאים מיקרואורגניזמים ומזיקים (פרעושים, קרציות וכו') על גבי כפות הרגליים, הפרווה והנוצות שלהם.</p> <p>על מנת לשמור על מזון נקי ממזיקים, עליך:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ לכסות את המזון או לשים אותו בקופסאות סגורות. ◆ לכסות פחי אשפה ולפנות את האשפה בקביעות. ◆ לשמור על תקינותם של שטחי הכנת המזון (לתקן סדקים או חורים בקירות). ◆ לשים פיתיונות או קוטלי חרקים בכדי להרוג מזיקים (ולהיזהר שלא לזהם את האוכל). ◆ להרחיק חיות בית משטחי הכנת המזון.



מפתח מספר 2: הפרד בין מזון נא למזון מבושל

מידע נוסף	מידע מרכזי
<p>מזון נא – ובמיוחד בשר, עוף ופירות ים, והמיצים שלהם – עשוי להכיל מיקרואורגניזמים מסוכנים העלולים להיות מועברים למזונות אחרים במהלך הכנת המזון ואחסונו.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ הפרד בין בשר, עוף ופירות ים נאים לבין מזונות אחרים. ◆ השתמש בציוד ובכלים (למשל סכינים וקרשי חיתוך) נפרדים לטיפול במזונות נאים. ◆ אחסן מזון בכלים מתאימים, כדי למנוע מגע בין מזון נא לבין מזון מוכן.
<p>שיקולים והצעות למדריך</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ הפרדה בין מזון נא לבין מזון מבושל מונעת העברה של מיקרואורגניזמים. ◆ "זיהום צולב" הוא מושג המתאר העברה של מיקרואורגניזמים ממזון נא למזון מבושל. ◆ דון בהרגלים מקומיים של טיפול והכנת מזון, על מנת לזהות גורמים העשויים להוביל לזיהום. 	
מידע נוסף	איך לשמור על הפרדה בין מזון נא למזון מוכן
<p>שים דגש על כך שיש לבצע את ההפרדה לא רק במהלך הבישול, אלא במהלך כל שלבי הכנת המזון, כולל תהליכי השחיטה.</p> <p>אין להשרות בשר שבושל כבר ומוכן לאכילה בנוזלים המיועדים להשריית בשר נא.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ במהלך קניית המזון, הפרד בין בשר, עוף ופירות ים נאים לבין מוצרי מזון אחרים. ◆ במקרר, אחסן בשר, עוף ופירות ים נאים מתחת למזונות מבושלים או מוכנים למאכל, על מנת למנוע זיהום צולב. ◆ אחסן מזון בכלים עם מכסה, על מנת למנוע מגע בין מזון נא לבין מזון מוכן. ◆ שטוף צלחות ששימשו למזון נא. השתמש בצלחת נקיה עבור מזונות מבושלים.



מפתח 3: בשל ביסודיות

מידע נוסף	מידע מרכזי
<p>בישול נאות הורג כמעט את כל המיקרואורגניזמים המסוכנים. מחקרים הראו כי בישול מזון לטמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס יכול לסייע ולהבטיח כי המזון ראוי למאכל. ישנם מזונות המצריכים תשומת לב מיוחדת, כגון בשר טחון, גושי בשר לצלייה, נתחי בשר גדולים ועופות שלמים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ בשל את המזון באופן יסודי, במיוחד בכל האמור בבשר, עוף, ביצים ופירות ים. ◆ הבא מזונות כגון מרקים ותבשילים לרתיחה, על מנת לוודא כי הגיעו לטמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס. כאשר מדובר בבשר ובעוף, וודא כי המיצים שלהם צלולים ולא בצבע ורוד. באופן אידיאלי כדאי להשתמש במד טמפרטורה. ◆ חמם מחדש ביסודיות מזון מבושל.
שיקולים והצעות למדריך	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ תן דוגמאות למזונות ו/או תבשילים שהקהל נוהג לאכול. השתמש במזונות ו/או תבשילים אלה לצד תיאור טכניקת הבישול הרגילה, על מנת להדגיש את האופן באמצעותו ניתן להבטיח כי המזון עובר בישול יסודי. ◆ אם לקהל אין אפשרות להשתמש במד טמפרטורה, שים דגש על שימוש בצבע כאינדיקציה לכך שהמזון עבר בישול יסודי. 	
בישול בטוח בתנור מיקרוגל	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ תנורי מיקרוגל עלולים לבשל את המזון בצורה לא שווה ולהותיר נקודות קרות בהן יכולים חיידקים מסוכנים לשרוד. עליך לוודא כי כל שטחו של מזון שבושל בתנור מיקרוגל נמצא בטמפרטורה בטוחה. ◆ ישנם כלי קיבול מפלסטיק המשחררים כימיקלים רעילים כשמחממים אותם. אין להשתמש בכלים כאלה לחימום מזון במיקרוגל. 	

מידע נוסף	איך לבשל מזון ביסודיות
<p>בדרך כלל, החלק המרכזי של חתיכת בשר שלמה הוא סטרילי. רוב החיידקים נמצאים על פני השטח החיצוניים. אין בדרך כלל סכנה באכילה של חתיכות בשר שלמות (למשל רוסטביף) אדומות במרכזן. עם זאת, כשמדובר בבשר טחון, בגושי בשר לצלייה או בבשר עוף, יכולים החיידקים להימצא משני הצדדים ואף במרכזו של הבשר.</p> <p>ישנם מזונות בהם ניתן להרוג מיקרואורגניזמים על ידי בישול בטמפרטורות נמוכות יותר. במקרים כאלה, זמן הבישול הנדרש הוא ארוך יותר.</p> <p>כשאתה מחמם מחדש מזון מבושל, חמם אותו עד שהוא חם מאד בכל שטחו.</p>	<p>המזון חייב להגיע לטמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס, על מנת להבטיח כי הוא בטוח למאכל.</p> <p>טמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס הורגת אף ריכוזים גבוהים של מיקרואורגניזמים תוך 30 שניות.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ השתמש במד טמפרטורה כדי לוודא שטמפרטורת המזון הגיעה ל-70 מעלות צלזיוס. ◆ ישנם קהלים שיש ללמד אותם כיצד להשתמש במד טמפרטורה. להלן הוראות השימוש: ◆ הנח את מד הטמפרטורה במרכזו של חלק הבשר העבה ביותר. ◆ ודא כי מד הטמפרטורה אינו נוגע בעצם או בדופן הכלי. ◆ הקפד לנקות ולחטא את מד הטמפרטורה בין שימוש לשימוש, כדי למנוע זיהום צולב בין מזון נא ומבושל. <p>אם אין בנמצא מד טמפרטורה:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ בשל בשר עוף עד שמרקם המיצים הופך צלול וצבע הבשר חדל להיות ורוד. ◆ בשל ביצים ופירות ים עד שהם חמים מאד בכל שטחם. ◆ הבא מזונות נוזליים כמו מרקים ונזידים לרתיחה והשאר אותם בטמפרטורת רתיחה למשך דקה אחת לפחות.



מפתח 4: שמור מזון בטמפרטורות בטוחות

מידע נוסף	מידע מרכזי
<p>כאשר מזון מאוחסן בטמפרטורת החדר, הדבר מאפשר התרבות מהירה מאד של מיקרואורגניזמים. כאשר המזון מוחזק בטמפרטורה של מתחת ל-5 מעלות צלזיוס או מעל ל-60 מעלות צלזיוס, הדבר מאט או עוצר את גידול המיקרואורגניזמים. ישנם מיקרואורגניזמים מסוכנים הממשיכים לגדול גם בטמפרטורה של מתחת ל-5 מעלות צלזיוס.</p>	<ul style="list-style-type: none">אל תשאיר מזון מבושל בטמפרטורת החדר לפרק זמן של יותר משעתיים.שים בקירור ללא דיחוי את כל המזונות המבושלים והמתכלים (רצוי בטמפרטורה נמוכה מ-5 מעלות צלזיוס).שמור מזון מבושל בטמפרטורה גבוהה מאד (מעל 60 מעלות צלזיוס) לפני ההגשה.אל תאחסן מזון לזמן ארוך מדי, אפילו במקרר.אל תפשיר מזון קפוא בטמפרטורת החדר.
שיקולים והצעות למדריך	
<ul style="list-style-type: none">ישנן שיטות רבות ומגוונות לאחסון. הכר את שיטות האחסון באיזור הרלוונטי ודון בשיטות לאחסון בטוח.ציין זמני אחסון עבור מזונות נפוצים באיזור הדורשים קירור.בדוק אפשרויות חלופיות להשגת טמפרטורה נמוכה מלבד שימוש במקרר (לחפור בור, להשתמש במים קרים וכו').אם לא ניתן לאחסן מזון באופן בטוח, דון באפשרות של השגת מזון טרי לשימוש מיידי.עבור קהלים מסוימים תצטרך להמיר ערכי טמפרטורה מצלזיוס לפרנהייט. טמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס היא שוות ערך לכ-160 מעלות פרנהייט, והיא יכולה לשמש כנקודת ייחוס מקובלת לבישול.	

◆ דון באופן בו ניתן להפשיר באופן בטוח חתיכות גדולות של בשר (למשל הודו, צלי וכו').

הפשרה בטוחה של מזון במיקרוגל

ניתן להשתמש בתנורי מיקרוגל על מנת להפשיר מזון, אולם הם עלולים להשאיר נקודות חמות בהם מיקרואורגניזמים יכולים לגדול. יש לבשל ללא דיחוי מזון שהופשר במיקרוגל.

מידע נוסף

מיקרואורגניזמים לא יכולים להתרבות כאשר חם מדי או קר מדי. קירור או הקפאה אינם הורגים את המיקרואורגניזמים אלא מגבילים את הגידול שלהם.

בדרך כלל, מיקרואורגניזמים מתרבים מהר יותר ככל שהטמפרטורה גבוהה יותר, עד טמפרטורה של 50 מעלות צלזיוס, בה רוב המיקרואורגניזמים מפסיקים להתרבות.

מהן טמפרטורות בטוחות עבור מזון

איזור הסכנה הוא טווח הטמפרטורה שבין 5 מעלות צלזיוס ל-60 מעלות צלזיוס. בטווח זה, המיקרואורגניזמים מתרבים מהר מאד.

קירור מאט התרבות חיידקים. עם זאת, מיקרואורגניזמים יכולים לגדול גם כאשר המזון נמצא במקרר או במקפוא.

מידע נוסף

ניתן לקרר במהירות שאריות מזון על ידי:
הנחת המזון במגשים פתוחים; קיצוץ חתיכות בשר גדולות לחתיכות קטנות יותר; הכנסת המזון לכלי קר ונקי; או בחישה מתמדת כשמדובר במרק.
סמן שאריות כדי לדעת כמה זמן הן כבר מאוחסנות.

איך לשמור מזון בטמפרטורה בטוחה

- ◆ קרר ואחסן מיד שאריות מזון.
- ◆ הכן מזון בכמויות קטנות כדי להפחית את כמות השאריות.
- ◆ אין לאחסן שאריות מזון במקרר למשך יותר משלושה ימים, ואין לחמם אותן מחדש יותר מפעם אחת.
- ◆ הפשר מזון במקרר או במקום קר אחר.



מפתח 5: השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים

מידע נוסף	מידע מרכזי
<p>חומרי גלם – כולל מים וקרח – עלולים להזדהם במיקרואורגניזמים וכימיקלים מסוכנים. כימיקלים רעילים עשויים להיווצר במזונות מקולקלים ונושאי עובש. ניתן להפחית את הסיכון על ידי בחירה זהירה של חומרי הגלם ונקיטה באמצעים פשוטים כמו שטיפה וקילוף.</p>	<ul style="list-style-type: none">♦ השתמש במים בטוחים או טהר אותם כדי שיהיו בטוחים.♦ בחר במזונות טריים ומזינים.♦ בחר במזונות שעברו עיבוד כדי להיות בטוחים יותר, כמו למשל חלב מפוסטר.♦ שטוף פירות וירקות, במיוחד אם אתה אוכל אותם כשהם חיים.♦ אל תשתמש במזון מעבר לתאריך התפוגה שלו.
<p>שיקולים והצעות למדריך</p> <p>הכוונה ב"בטוחים" היא שהמים והמזון אינם מכילים מיקרואורגניזמים מסוכנים וכימיקלים רעילים ברמות שעלולות לגרום לחולי ו/או למחלה.</p>	
מידע נוסף	מהם מים בטוחים
<p>בישול, חיטוי עם כלור וסינון הן שיטות חשובות לנטרול פתוגנים חיידקיים, אולם הן אינן מסייעות בהסרת כימיקלים מסוכנים.</p> <p>על מנת לחטא מים:</p> <ul style="list-style-type: none">♦ הבא לרתיחה מתמשכת.♦ הוסף 3-5 טיפות של כלור לליטר אחד של מים.	<p>מים לא מטוהרים מנהרות ותעלות מכילים טפילים ופתוגנים אשר יכולים לגרום לשלשולים, טיפוס מעיים או דיזנטריה. מים לא מטוהרים מנהרות ותעלות אינם בטוחים!</p> <p>מי גשמים הנאספים במיכלים נקיים הם בטוחים כל עוד המיכלים מוגנים מפני זיהום של ציפורים או חיות אחרות.</p>

<p>◆ הסר את הפתוגנים באופן פיזי באמצעות סן מתאים.</p> <p>ניתן למנוע התרבות של יתושים הגורמים לקדחת דנגי על ידי כיסוי מיכלים וכלי קיבול אחרים ברשתות.</p>	<p>אנו זקוקים למים נקיים כדי:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ לשטוף פירות וירקות. ◆ להוסיף למזון. ◆ להכין משקאות. ◆ להכין קרח. ◆ לנקות כלי בישול ומאכל. ◆ לשטוף ידיים.
<p>מידע נוסף</p>	<p>איך לבחור חומרי גלם בטוחים</p>
<p>חיידקים יכולים לגדול בפחיות שימורים שלא הוכנו כהלכה.</p> <p>נמצא כי פירות וירקות טריים הינם מקור משמעותי של פתוגנים וזיהומים כימיקליים. לכן, חשוב ביותר לשטוף את כל הפירות והירקות, לפני אכילתם, במים נקיים ובטוחים.</p> <p>הסר איזורים פגומים או פגועים בירקות ופירות – חיידקים יכולים לשגשג במקומות כאלה.</p> <p>שים לב לתאריך התפוגה של מוצרי מזון וזרוק מזון שפג תוקפו.</p>	<p>כאשר אתה קונה או משתמש במזון:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ בחר מזון טרי ומזין. ◆ הימנע ממזון פגום או מרקיב. ◆ בחר במזונות שעברו עיבוד כדי להיות בטוחים יותר, כמו למשל חלב מפוסטר או בשר שעבר חיטוי בקרינה. ◆ השתמש במים בטוחים לשטיפת פירות וירקות, במיוחד אם אתה אוכל אותם כשהם חיים. ◆ אל תשתמש במזון מעבר למועד התפוגה שלו. ◆ זרוק פחיות שנמחצו, התנפחו או החלידו. ◆ בחר במזונות מוכנים למאכל, מבושלים או מתכלים, אשר מאוחסנים כהלכה (חמים או קרים, אך לא בטווח הטמפרטורה המסוכן).

טפסי הערכה

I: עבור המארגן ו/או המדריך

טופס הערכה זה מתייחס לדמוגרפיה של קהל היעד, לנאותות של תהליך ההתאמה, ולעד כמה הצליח מפגש ההדרכה להשיג את מטרתו.

דמוגרפיה של קהל המשתתפים

1. מי היה הקהל? _____
2. מה היה טווח הגילאים של הקהל? _____
3. מה הייתה באופן כללי רמת ההשכלה של הקהל?
 ללא השכלה השכלה נמוכה השכלה גבוהה
4. מה הייתה רמת האוריינות של הקהל?
 לא יודע לקרוא יודע לקרוא קצת יודע לקרוא
5. מה הייתה סביבת המחיייה של הקהל?
 כפרית עירונית
6. האם נתקלת במנהגים תרבותיים כלשהם הפוגעים בבטיחות המזון?
 כן לא
אם כן, אנא תאר אותם _____

7. אילו אמצעים עמדו לרשות המשתתפים? (סמן את כל התיבות המתאימות והוסף בכתב אמצעים שאינם רשומים)

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> מים בטוחים | <input type="checkbox"/> מד טמפרטורה |
| <input type="checkbox"/> מים זורמים | <input type="checkbox"/> תנור |
| <input type="checkbox"/> מקרר | <input type="checkbox"/> פינוי אשפה |
| <input type="checkbox"/> חשמל | <input type="checkbox"/> אחר |

ההתאמה של מדריך 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר'

8. האם לדעתך רמת השפה בכרזת 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר' הייתה הולמת?

כן

לא

9. האם לדעתך המדריך מציג את 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר' באופן ברור?

כן

לא

אם לא, אנא הסבר _____

10. כיצד ביצעת התאמה למפתח מס' 1 ('שמור על ניקיון')? _____

11. כיצד ביצעת התאמה למפתח מס' 2 ('הפרד בין מזון חי ומבושלים')? _____

12. כיצד ביצעת התאמה למפתח מס' 3 ('בשל ביסודיות')? _____

13. כיצד ביצעת התאמה למפתח מס' 4 ('שמור מזון בטמפרטורות בטוחות')? _____

14. כיצד ביצעת התאמה למפתח מס' 5 ('מים וחומרי גלם בטוחים')? _____

15. האם ביצעת איזשהו התאמה כללית עבור הקהל? _____

16. אנא תן משוב לגבי השתתפות הקהל, דאגותיו והישגיו _____

17. אנא המלץ על הכנסת שינויים במדריך (למשל תוספות, השמטות, עריכה) _____

II: עבוד המשתתפים

טופס הערכה זה מתייחס לידע, גישה והתנהגות של המשתתפים ביחס לבטיחות המזון. מומלץ כי המשתתפים ימלאו טופס הערכה אחד לפני מפגש ההדרכה וטופס הערכה נוסף לאחריו.

ידע

מפתח מס' 1 – שמור על ניקיון

- א1. חשוב לשטוף ידיים לפני הטיפול במזון. נכון לא נכון
- ב1. מטליות ניקוי יכולות להפיץ מיקרואורגניזמים. נכון לא נכון

מפתח מס' 2 – הפרד בין מזון חי ומבושל

- א2. ניתן להשתמש באותו קרש חיתוך עבור מזונות חיים ומבושלים, בתנאי שהוא נראה נקי. נכון לא נכון
- ב2. יש לאחסן מזון חי בנפרד ממזון מבושל. נכון לא נכון

מפתח מס' 3 – בשל ביסודיות

- א3. אין צורך לחמם מחדש ביסודיות מזונות מבושלים. נכון לא נכון
- ב3. בישול בשר ב-40 מעלות צלזיוס הוא בישול כהלכה. נכון לא נכון

מפתח מס' 4 – שמור מזון בטמפרטורות בטוחות

- א4. ניתן להשאיר בשר מבושל בטמפרטורת החדר לאורך הלילה על מנת לקרר אותו טרם הכנסתו למקרר. נכון לא נכון
- ב4. אוכל מבושל צריך להישמר בטמפרטורה גבוהה מאד לפני הגשתו. נכון לא נכון
- ג4. שמירת מזון במקרר רק מאטה את גידול החיידקים. נכון לא נכון

מפתח מס' 5 – השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים

5א. ניתן לזהות מים בטוחים על פי מראם. נכון לא נכון

5ב. יש לשטוף פירות וירקות. נכון לא נכון

מפתח מס' 1 – שמור על ניקיון

א1. שטיפת ידיים תכופה במהלך הכנת מזון היא דבר ששווה את הזמן.

מסכים לא בטוח לא

מסכים

ב1. שמירה על ניקיון המשטחים במטבח מפחיתה

מסכים לא בטוח לא מסכים

את הסיכון לחלות.

מפתח מס' 2 – הפרד בין מזון חי ומבושל

א2. הפרדה בין מזון חי למבושל מסייעת במניעת מחלות. מסכים לא בטוח לא מסכים

ב2. שימוש בסכינים ובקרשי חיתוך שונים עבור מזונות חיים ועבור מזונות מבושלים

מסכים לא בטוח לא מסכים

הוא דבר ששווה את המאמץ.

מפתח מס' 3 – בשל ביסודיות

א3. מדי טמפרטורה לבשר הינם אמצעי יעיל להבטיח

מסכים לא בטוח לא מסכים

כי המזון מבושל ביסודיות.

ב3. יש תמיד להרתיח מרקים ונזידים על מנת להבטיח

מסכים לא בטוח לא מסכים

את בטיחותם.

מפתח מס' 4 – שמור מזון בטמפרטורות בטוחות

א4. הפשרת מזון במקום קריר היא בטוחה יותר. מסכים לא בטוח לא מסכים

ב4. אני חושב שזה לא בטוח להשאיר מזון מבושל מחוץ

מסכים לא בטוח לא מסכים

למקרר למשך יותר משעתיים.

מפתח מס' 5 – השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים

מסכים לא בטוח לא

א5. לבדוק אם האוכל טרי ומזין זו פעולה יקרת ערך.

מסכים

ב.5. אני חושב שזה חשוב לזרוק מזונות שפג תוקפם. מסכים לא בטוח לא מסכים

דיווח על התנהגות

מפתח מס' 1 – שמור על ניקיון

א1. אני שוטף ידיים לפני הכנת מזון ובמהלכה.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

ב1. אני מנקה משטחים וציוד ששימשו להכנת מזון כלשהו לפני שאני משתמש בהם שוב עבור מזון אחר.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

מפתח מס' 2 – הפרד בין מזון חי ומבושל

א2. אני משתמש בכלי מטבח ובקרשי חיתוך נפרדים כאשר אני מכין מזון חי ומזון מבושל.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

ב2. כשאני מאחסן מזון, אני מפריד בין מזון חי ומבושל.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

מפתח מס' 3 – בשל ביסודיות

א3. כדי לבדוק אם בשרים בושלו באופן יסודי אני מוודא שמרקם המיצים שלהם צלול או משתמש במד טמפרטורה.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

ב3. אני מחמם בשנית מזון מבושל עד שהוא חם מאד בכל חלקיו.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

מפתח מס' 4 – שמור מזון בטמפרטורות בטוחות

4.א. אני מפשר מזון קפוא במקרר או במקום קריר אחר.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

4.ב. אחרי בישול ארוחה, אני מאחסן את השאריות במקום קריר תוך שעתיים.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

מפתח מס' 5 – השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים

5.א. אני בודק תאריך תפוגה וזורק מזון שפג תוקפו.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

5.ב. אני שוטף פירות וירקות במים בטוחים לפני אכילתם.

תמיד ברוב הפעמים לפעמים לעתים רחוקות לעולם לא

תשובות נכונות

ידע

	נכון (א1)	נכון (ב1)
	לא נכון (א2)	נכון (ב2)
	לא נכון (א3)	לא נכון (ב3)
נכון (ג4)	לא נכון (א4)	נכון (ב4)
	לא נכון (א5)	נכון (ב5)

גישה

מסכים (א1)	מסכים (ב1)
מסכים (א2)	מסכים (ב2)
מסכים (א3)	מסכים (ב3)
מסכים (א4)	מסכים (ב4)
מסכים (א5)	מסכים (ב5)

דיווח על התנהגות

תמיד (א1)	תמיד (ב1)
תמיד (א2)	תמיד (ב2)
תמיד (א3)	תמיד (ב3)
תמיד (א4)	תמיד (ב4)
תמיד (א5)	תמיד (ב5)

רשימת מונחים

חיידק – אורגניזם מיקרוסקופי שניתן למוצאו בסביבה, במזונות ועל גבי חיות.

חומר מלבין (כלור) – נוזל בעל ריח חזק המכיל כלור, אשר משמש לחיטוי משטחים הבאים במגע עם מזון, צלחות וכלי מטבח.

מזהם – כל גורם ביולוגי או כימי, חומר זר או חומרים אחרים, אשר הוספו שלא במתכוון למזון ועלולים לפגום בבריאותו של המזון.

זיהום צולב – העברה של מיקרואורגניזמים או גורמי מחלה ממזון חי אל מזון מוכן למאכל, אשר הופכת אותו ללא בטוח.

איזור סכנה – טווח הטמפרטורה שבין 5 מעלות צלזיוס ל-60 מעלות צלזיוס, בו מיקרואורגניזמים גדלים ומתרבים מהר מאוד.

שלשול – הפרעה של המעי המתאפיינת ביציאות תכופות ונוזליות באופן חריג.

חיטוי – שימוש בחומרים כימיים ו/או אמצעים פיזיים להפחתת מספר המיקרואורגניזמים בסביבה עד לרמה שאינה מאיימת על בטיחות המזון והתאמתו למאכל.

ציוד – כל התנורים, הכיריים לחימום, קרשי החיתוך, השולחנות ומשטחי/דלפקי המטבח, המקררים והמקפיאים, הכיורים, מכונות שטיפת הכלים ופריטים דומים (מלבד כלי מטבח) המשמשים במוסדות עיבוד מזון ומתן שירותי מזון.

צואה – פסולת או צואה מגופם של בני אדם ובעלי חיים.

מזון – כל מוצר מן הצומח או החי המוכן או נמכר לצריכת בני אדם. המונח כולל חומרי שתיה ולעיסה, וכל מרכיב, תוסף מזון או חומר אחר המוכנס למזון או שנעשה בו שימוש בהכנת מזון. הוא אינו כולל מרכיבים המשמשים כתרופה.

מחלה שמקורה במזון – מונח כללי המשמש לתיאור כל מחלה או חולי הנגרמים עקב אכילת מזון מזוהם או שתיה מזוהמת. נקראית באופן מסורתי – "הרעלת מזון".

משטחים הבאים במגע עם מזון – משטחים של ציוד ושל כלי מטבח הבאים באופן רגיל במגע עם מזון.

מטפל במזון – כל אדם המטפל באופן ישיר במזון ארוז או לא-ארוז, בציוד מזון ובכלי מטבח או במשטחים הבאים במגע עם מזון, ועל כן מצופה ממנו לעמוד בדרישות לשמירה על היגיינת המזון.

היגיינת מזון – כל התנאים והאמצעים הנדרשים על מנת להבטיח כי המזון בטוח וראוי למאכל בכל שלבי שרשרת המזון.

הכנת מזון – טיפול במזון הנועד לצריכת בני אדם באמצעות תהליכים כגון שטיפה, חיתוך, קילוף, הסרת קליפה, ערבוב, בישול וחלוקה למנות.

בטיחות מזון – כל האמצעים הננקטים על מנת להבטיח כי המזון לא יגרום נזק למי שצורך אותו כאשר המזון מוכן ו/או נאכל על פי השימוש שיועד לו.

מיקרואורגניזמים – אורגניזמים מיקרוסקופיים כדוגמת חיידקים, עובשים, וירוסים וטפילים, אשר ניתן למצוא אותם בסביבה, במזונות ועל גבי בעלי חיים.

פתוגן – כל מיקרואורגניזם גורם מחלה כדוגמת חיידק, וירוס או טפיל. מכונה לעתים קרובות "חיידק" או "חרק".

מזון מתכלה – מזון המתקלקל בתוך פרק זמן קצר.

הדברה – הפחתה או חיסול של מזיקים כגון זבובים, מקקים, עכברים וחולדות, ובעלי חיים אחרים העשויים לשרוץ במוצרי מזון.

סיכון – מידת החומרה והסבירות של נזק הנובע מחשיפה לגורם סיכון.

מוכן למאכל – מזון הנצרך ללא צורך בהכנה נוספת, כמו בישול.

רעיל (טוקסי) – מזיק או רעיל.

כלי מטבח – חפצים כגון סירים, מחבתות, תרודים, מצקות, צלחות, קערות, מזלגות, כפיות, סכינים, קרשי חיתוך או כלים לאחסון מזון המשמשים להכנה, אחסון, העברה והגשה של מזון.

וירוס – גורם זיהומי מיקרוסקופי, לא-תאי, המסתמך על תא מארח כדי להתרבות.

מקורות

למידע נוסף לגבי 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר', עיין בקישור הבא :

www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index.html

לעותקים אלקטרוניים של הכרזה בשפות שונות, עיין בקישור הבא :

www.who.int/foodsafety/publications/consumer/5keys/en/index.html

למידע אודות ההתאמה של 'חמשת המפתחות' לסביבה של 'שווקי מזון בריאים', עיין בקישור הבא :

www.who.int/foodsafety/capacity/healthy_marketplaces/en

יישום 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר' במדינות שונות :

היועצים האיזוריים של ארגון הבריאות העולמי ונציגי הארגון במדינות השונות ממלאים תפקיד חשוב ביותר ביצירה ובקידום של קווי מדיניות ופרקטיקות של ארגון הבריאות העולמי ברמה האיזורית והמדינתית. ניתן לפנות אליהם באופן ישיר לקבלת עזרה וייעוץ לגבי יישום 'חמשת המפתחות למזון בטוח יותר'. ניתן למצוא את פרטי יצירת הקשר הרלוונטיים בקישור הבא :

www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en/index4.html

מסמך זה פורסם על ידי ארגון הבריאות העולמי,
המחלקה לבטיחות המזון, מחלות זואונוטיות ומחלות שמקורן במזון

Avenue Appia 20 – (WHO) ארגון הבריאות העולמי

CH-1211 Geneva 27 – Switzerland

גי'נבה, שוויץ

פקס : +41-22-791-4807

אימייל : foodsafety@who.int

אתר : www.who.int/foodsafety

חמישה מפתחות למזון בטוח

מדוע?	שמור על ניקיון
<p>אמנם רוב המיקרואורגניזמים אינם גורמים למחלות, אולם באדמה, במים, על פני בעלי חיים ואנשים ניתן למצוא מיקרואורגניזמים מסוכנים רבים. המיקרואורגניזמים האלה נישאים על גבי ידיים, מטליות ניקוי וכלי מטבח, במיוחד קרשי חיתוך, ומגע קל ביותר איתם יכול להביא להעברת המיקרואורגניזמים אל האוכל ולגרום למחלות שמקורן באוכל.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ שטוף ידיים לפני שאתה מטפל במזון ולעתים קרובות במהלך הכנתו. ✓ שטוף ידיים לאחר ביקור בשירותים. ✓ שטוף וחטא את כל המשטחים והציוד המשמשים להכנת האוכל. ✓ הגן על שטח המטבח ועל המזון מפני חרקים, מזיקים וחיות אחרות.
מדוע?	הפרד בין מזון חי למזון מבושל
<p>מזון נא – ובמיוחד בשר, עוף ופירות ים, והמיצים שלהם – עשוי להכיל מיקרואורגניזמים מסוכנים העלולים להיות מועברים למזונות אחרים במהלך הכנת המזון ואחסונו.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ הפרד בין בשר, עוף ופירות ים נאים לבין מזונות אחרים. ✓ השתמש בציוד ובכלים (למשל סכינים וקרשי חיתוך) נפרדים לטיפול במזונות חיים. ✓ אחסן מזון בכלים מתאימים, כדי למנוע מגע בין מזון נא לבין מזון מוכן.
מדוע?	בשל ביסודיות
<p>בישול נאות הורג כמעט את כל המיקרואורגניזמים המסוכנים. מחקרים הראו כי בישול מזון לטמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס יכול לסייע ולהבטיח כי המזון ראוי למאכל. ישנם מזונות המצריכים תשומת לב מיוחדת, כגון בשר טחון, גושי בשר לצלייה, נתחי בשר גדולים ועופות שלמים.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ בשל את המזון באופן יסודי, במיוחד בכל האמור בבשר, עוף, ביצים ופירות ים. ✓ הבא מזונות כגון מרקים ותבשילים לרתיחה, על מנת לוודא כי הגיעו לטמפרטורה של 70 מעלות צלזיוס. כאשר מדובר בבשר ובעוף, וודא כי המיצים שלהם צלולים ולא בצבע ורוד. באופן אידיאלי כדאי להשתמש במד טמפרטורה. ✓ חמם מחדש ביסודיות מזון מבושל.
מדוע?	שמור מזון בטמפרטורות בטוח
<p>כאשר מזון מאוחסן בטמפרטורת החדר, הדבר מאפשר התרבות מהירה מאד של מיקרואורגניזמים. כאשר המזון מוחזק בטמפרטורה של מתחת ל-5 מעלות צלזיוס או מעל ל-60 מעלות צלזיוס, הדבר מאט או עוצר את גידול המיקרואורגניזמים. ישנם מיקרואורגניזמים מסוכנים הממשיכים לגדול גם בטמפרטורה של מתחת ל-5 מעלות צלזיוס.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ אל תשאיר מזון מבושל בטמפרטורת החדר לפרק זמן של יותר משעתיים. ✓ שים בקירור ללא דיחוי את כל המזונות המבושלים והמתכלים (רצוי בטמפרטורה נמוכה מ-5 מעלות צלזיוס). ✓ שמור מזון מבושל בטמפרטורה גבוהה מאד (מעל 60 מעלות צלזיוס) לפני ההגשה. ✓ אל תאחסן מזון לזמן ארוך מדי, אפילו במקרר. ✓ אל תפשיר מזון קפוא בטמפרטורת החדר.
מדוע?	השתמש במים ובחומרי גלם בטוחים
<p>חומרי גלם – כולל מים וקרח – עלולים להזדהם במיקרואורגניזמים וכימיקלים מסוכנים. כימיקלים רעילים עשויים להיווצר במזונות מקולקלים ונושאי עובש. ניתן להפחית את הסיכון על ידי בחירה זהירה של חומרי הגלם ונקיטה באמצעים פשוטים כמו שטיפה וקילוף.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ השתמש במים בטוחים או טהר אותם כדי שיהיו בטוחים. ✓ בחר במזונות טריים ומזינים. ✓ בחר במזונות שעברו עיבוד כדי להיות בטוחים יותר, כמו למשל חלב מפוסטר. ✓ שטוף פירות וירקות, במיוחד אם אתה אוכל אותם כשהם חיים. ✓ אל תשתמש במזון מעבר לתאריך התפוגה שלו.

ידע = מניעה