دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والطعام وما في حكمها

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

وكالة الوزارة لشؤون البلدية - الإدارة العامة للمواد الغذائية
بسم الله الرحمن الرحيم
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

1440 هـ - 2019 م
وزارة الشؤون البلدية والقروية، وكالة الوزارة للشؤون البلدية، 1440

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
الإدارة العامة لصحة البيئة - إدارة المواد الغذائية
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها / الإدارة العامة لصحة البيئة - إدارة المواد الغذائية - ط 2 - الرياض 1440

ردمك: 978-603-8160-75-6
رقم الإيداع: 1440/512/244
العنوان: السعودية، البلديات - قوانين وتشريعات - السعودية، الصحة العامة
الرقم: 012/056/1440
رقم الإيداع: 1440/512/244
ردمك: 978-603-8160-75-6
المقدمة

الأسواق المركزية هي صورة من صور المُتاجرة في العديد من المواد الغذائية والمستلزمات المنزلية مما يتيح المزيد من الخيارات أمام المستهلك، بجانب توفير معظم احتياجاته من مواد غذائية واستهلاكية متنوعة في مكان واحد وبالتالي توفير الكثير من الوقت والجهد للحصول على جميع احتياجاته، بالإضافة إلى اتاحة فرصة للمكافلة بين الأنواع المعروضة للبيع جودةً وسعةً.

ونظراً للتقدم في جميع المجالات الذي تشهده المملكة وارتفاع مستوى المعيشة والرفاه الاجتماعي، تقوم شريحة واسعة من المستهلكين، سواءً أفراداً أو عائلات بقضاء أوقات فراغهم خارج منازلهم متنقلياً بين الأسواق والمطاعم بأنماطها المختلفة، لذا رأت وكالة الوزارة للشئون البلدية انطلاقاً من مسئوليتها ضرورة توفير قنوات التوعية والإرشاد والتثقيف للمستهلكين، ويأتي تحديث هذا الكتيب "دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها" الذي هو الجزء الأول من سلسلة (سلامة وصحة الغذاء تغني عن استخدام الدواء) لتعريف المستهلك بالقواعد السليمة للتعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم، ليتمكن من اختيار السلع ذو الجودة العالية الصحيّة المطابقة للمواصفات والمعايير الصحية.

وأخيراً فإن أملنا جميعاً أن يلتزم أصحاب أو مسئولي الأسواق المركزية والمطاعم بالإشتراعات الصحية التي وضعتها الوزارة، كما أننا نأمل أن يجد المستهلك في هذا الكتيب خير دليل لما يحتاجه.

وفقنا الله لما فيه الخير، وباعد بيننا وبين أخطار الدنيا والله من وراء القصد...
## الفهرس

<table>
<thead>
<tr>
<th>رقم الصفحة</th>
<th>المحتويات</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>11</td>
<td>الفصل الأول: الأغذية البحرية</td>
</tr>
<tr>
<td>21</td>
<td>الفصل الثاني: اللحوم</td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>الفصل الثالث: البقالة الجافة والمعلبة والسوائل</td>
</tr>
<tr>
<td>45</td>
<td>الفصل الرابع: الخضروات</td>
</tr>
<tr>
<td>55</td>
<td>الفصل الخامس الفواكه الطازجة</td>
</tr>
<tr>
<td>63</td>
<td>الفصل السادس: الألبان ومُنتجاتها</td>
</tr>
<tr>
<td>71</td>
<td>الفصل السابع: الحبوب ومُنتجاتها</td>
</tr>
<tr>
<td>81</td>
<td>الفصل الثامن: الزيوت والدهون ومُنتجاتها</td>
</tr>
<tr>
<td>91</td>
<td>الفصل التاسع: كيف نشتري غذائنا؟</td>
</tr>
<tr>
<td>100</td>
<td>الفصل العاشر: المطاعم وما في حكمها</td>
</tr>
<tr>
<td>110</td>
<td>الفصل الحادي عشر: سلامة وجودة الغذاء مسئولية من؟</td>
</tr>
</tbody>
</table>
الفصل الأول
الفصل الأول: الأغذية البحرية

يُقصد بالأغذية البحرية جميع المنتجات الغذائية المستخرجة من البحر ومشتقاتها، مثل الأسماك بأنواعها والمحار البحري والروبيان وما شابهها، ويجب على المستهلك شراء الأغذية البحرية ذات الجودة العالية والمقبولة من حيث الشكل والتماسك والرائحة وغيرها من خصائصها الحسية، والآمنة وغير الضارة بالصحة والمطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة الخاصة بكل نوع.

يتم تحديد جودة وطزاجة الأغذية البحرية واحتفاظها بالخواص الطبيعية من وقت وصولها وتسلمها في أماكن تسويقها عن طريق فحصها ظاهرياً، والذي يعتبر من أهم الطرق المبدئية والأساسية السريعة للحكم على طزاجة الأغذية البحرية ومستوى جودتها.

ماذا يجب مراعاته عند شراء الأغذية البحرية؟

أولاً: الأسماك الطازجة:

يُفضّل شراء الأسماك الطازجة حديثة الصيد، حيث أنها تكون أفضل من حيث الطعم والنكهة والقوام والجودة بصفة عامة، ويلزم كذلك مراعاة النقاط الآتية عند شراء الأسماك الطازجة:

1. يتم شراء الأسماك في نفس يوم طهيها وتناولها.
2. يتم شراؤه من الأسواق القريبة من أماكن صيده كلما أمكن ذلك.
3. تفضّل الأسماك متوسطة الحجم عن الكبيرة أو صغيرة الحجم، على أن تفحص جيداً من حيث علامات الطراوة المختلفة.
الفرق بين الأسماك الطازجة وغير الطازجة والفاسدة:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الأسماك غير الطازجة والفاسدة</th>
<th>الأسماك السليمة (الطازجة)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>تتكون رقيقه وشفافة ولها رائحة تدل على الطراوة (الرائحة العشبية البحرية).</td>
<td>المادة المخاطية على الجلد والرائحة لون الجلد والقشور</td>
</tr>
<tr>
<td>يفقد الجلد بريقة ويصبح معيّناً والقشور معمّقة ومتاسطة وسهل نزعها من الجلد.</td>
<td>المادة المخاطية على الجلد والرائحة لون الجلد والقشور</td>
</tr>
<tr>
<td>تتغير لونها من اللون الأحمر إلى اللون الرمادي الممتنع والرائحة العلية تصبح معتّمة ذات رائحة كريهة ومُنفّرة.</td>
<td>الخياشيم دماغية ورائحة وذات قرونية شفافة ومحبة فوق مستوى محاذا العين.</td>
</tr>
<tr>
<td>العين معمّقة والقرنية مفكرة والعينين غافلين تحت مستوى محمج العين.</td>
<td>العين</td>
</tr>
<tr>
<td>بالضغط على عضلات الجسم يتكون انخفاض وبطيء أو لا يختفي، والعضلات لبّة مع سهولة نزع العظام.</td>
<td>درجة تماسك العضلات لون لحوم العضلات</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلات تفقد بريقها مع تواجد بقع وردية حمراء أو رمادية حمراء بالقرب من الحوصل الفكري، مع انبعاث روائح كريهة وغير مرغوبة.</td>
<td>يعطي الشكل النموذجي طبقة لنوع السمكة الطازجة.</td>
</tr>
<tr>
<td>حالة البطن من الممكن أن تكون متميزة وتخرج بعض محتوياتها إلى الخارج، وفتحة الشرج مفتوحة. وذات لون أخضر فاتح.</td>
<td>حالة البطن عادية وفتحة الشرج مُحَكَّمة الغلق.</td>
</tr>
<tr>
<td>بعد طهيها تُعطي طعماً مُرّاً غير مستقبلاً ومقبولًا.</td>
<td>الطعام والذوق</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. الحالة المخاطية على الجلد والرائحة
2. لون الجلد والقشور
3. الخياشيم
4. العين
5. درجة تماسك العضلات
6. لون لحوم العضلات
7. حالة البطن عادية وفتحة الشرج مُحَكَّمة الغلق.
8. الطعام والذوق
الفرق بين الروبيان الطازج وغير الطازج أو الفاسد:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الخصائص</th>
<th>الروبيان السليمة (الطازجة)</th>
<th>الروبيان غير الطازجة أو الفاسدة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>لون السطح الخارجي</td>
<td>يُعطي الشكل الطبيعي لنوع الروبيان ولامع وبراق.</td>
<td>أسود بمساحة واضحة.</td>
</tr>
<tr>
<td>القشرة الخارجية</td>
<td>متماسكة مع الجسم وخارية من التمزقات وذات لمعان وبريق.</td>
<td>غير متماسكة وسهل نزعها من الجسم وتفقد اللمع الخارجي.</td>
</tr>
<tr>
<td>الرائحة</td>
<td>رائحة عشبية مقبولة.</td>
<td>رائحة غير مرغوبة «منفرة»</td>
</tr>
<tr>
<td>اللحم</td>
<td>متماسك وذو لون طبيعي أبيض.</td>
<td>اللحم غير متماسك وعليه سوائل سوداء لزجة وذات رائحة منفرة.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
الفرق بين المحار البحري الطازج والفاقد:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الخاصية</th>
<th>الطازج</th>
<th>الفاسد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الغطاء الصدفي</td>
<td>المحكم الغلق تماماً ولا يمكن فتحها بسهولة.</td>
<td>الغطاء الصدفي المحكم الغلق ولم يكن يمكن فتحها بسهولة.</td>
</tr>
<tr>
<td>الرائحة</td>
<td>طبيعية ومقبولة تشبه مياه البحر العشبية.</td>
<td>رائحة كريهة ومُنفرة.</td>
</tr>
<tr>
<td>السوائل الداخلية</td>
<td>رقيقة وشفافة ذات رائحة طبيعية.</td>
<td>لزجة ومَعَكّرة وذات رائحة مَنفرة.</td>
</tr>
<tr>
<td>جسم المحار الداخلي</td>
<td>متماسك ذو لون طبيعي وطعم مستساغ.</td>
<td>غير متماسك ولونه غامق أو أسود وعليه مادة لزجة ذات رائحة كريهة.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
الفرق بين الحبار (الخثّاق أو السبيط) الطازج والفاسد:

<table>
<thead>
<tr>
<th>الخصائص</th>
<th>الحبار الطازج</th>
<th>الحبار الفاسد</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الشكل العام للجسم</td>
<td>الجسم متماسك ولامع والمادة المخاطية لزجة وذات رائحة طبيعية تشبه رائحة ماء البحر.</td>
<td>الشكل العام للجسم متهتك وميتمتم والمادة المخاطية لزجة وذات رائحة طبيعية تشبه رائحة ماء البحر.</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>داخل الجسم وقوية ومتماسكة.</td>
<td>تظهر من الخارج وميتهّكة.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>غير متماسكة، سهولة الزرع، والعينين غائرين وميتمتمين.</td>
<td>بضاءة ولامعة وذات رائحة مقبولة.</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>متماسكة وذات لون طبيعي أبيض.</td>
<td>الرأس غير متماسكة، سهلة النزع، والعينين غائرين وميتمتمين.</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>منطقة الظهرية مزمنة وذات رائحة متفجرة.</td>
<td>المنطقة الظهرية مزمنة وذات رائحة متفجرة.</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>يظل الحبار الأسود ملتصقًا بالجسم ولا يمكن إزالته بسهولة.</td>
<td>يعطي الشكل الطبيعي للجسم الأبيض.</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>بالماء الغسيل الماء.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
الفرق بين سرطان البحر الطازج والفاض:

<table>
<thead>
<tr>
<th>سرطان البحر الفاسد</th>
<th>سرطان البحر الطازج</th>
<th>الخصائص</th>
<th>م</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>لبنة وهشة سهلة الكسر.</td>
<td>قوية وصلبة.</td>
<td>الضغط على الصدفة الظهرية</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>رائحة نفاذة ومتفتّرة.</td>
<td>رائحة الأعشاب البحرية الطبيعية.</td>
<td>الرائحة</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>غير متماسكة مع الجسم وتُنزع بسهولة.</td>
<td>متماسكة مع الجسم ولا يمكن نزعها بسهولة.</td>
<td>تماسك الأرجل والمقصات (الطلابات)</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>تميل إلى اللون الرمادي إلى الأخضر وذات رائحة كريهة.</td>
<td>بيضاء اللون وذات رائحة مقبولة.</td>
<td>اللحوم بالجسم والأرجل والمقصات</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ثانياً: الأسماك المجمّدة
هي الأسماك غير السامة السليمة الصالحة للاستهلاك الآدمي، والتي تم حفظها وهي طازجة بطرق التجميد السريعة ويشترط فيها:

1. أن تكون نظيفة متماسكة خالية من مظاهر الفساد وطبيعية اللون والرائحة ومحفظة بمظهرها الطبيعي.
2. ألا تترك سوائل انفصالية أو مائية عند التطرية.
3. تكون مُعبّأة في عبوات مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة، ومدوّنة عليها بخط واضح اسم المنتج وعلامته التجارية وصنف السمك وطريقة التجهيز، والوزن الصافي بعد التطرية، وتاريخ الإنتاج وتاريخ الصلاحية.

ومن الأمثلة على الأسماك المجمّدة (الجمبري المجمّد) ويكون على شكل من الأشكال الآتية:
• جمبري كامل.
• جمبري منزوع الرأس.
• جمبري مقشر.
جمبري مزال الأحشاء.

• جمبري مسلوق.
• جمبري مجِّهِز تجهيزاً خاصاً.

ويشترط أن تكون عبوات الجمبري المجمَّد غير منفذة للرطوبة والأبخرة. ومدون عليها اسم الصنف، اسم المنتُج وعوانه وعلاقته التجارية، والوزن الصحيّ للجمبري في العبوة، وعدد الوحدات للكيلو جرام، لذلك يجب التأكد من مطابقة الوزن الصافي لحزمات بيان العبوة الدوّنة عليها ويسمح بنسبة نقش لا تتجاوز (2٪)، كما يجب مطابقة الدرجة الحجمية الموضحة على العبوة بالاشتراطات المنصوص عليها بالنسبة لعدد الوحدات في الكيلو جرام. يكون الجمبري المجمَّد محفظاً بخصائصه الحسية الطبيعية (المظهر، الرائحة...) التي تدل على طراوته، وفي حالة الجمبري المسلوق المجمَّد يكون مكتسباً اللون المميز الخاص بالجمبري السلموق.

ثالثاً: الأسماك المدخنة

يجب أن توفر بها الخصائص الآتية:

أ. تكون سليمة خالية من أي أثر لعوامل الفساد.
ب. تكون خالية من الأمعاء والأحشاء الداخلية الأخرى والخياشيم وآثار الدم.
ج. يتميز السطح الخارجي بتكوين طبقة جلدية لامعة.
د. تكون بالطعم والرائحة المميزة للأسماك المدخنة.
ه. تكون مُعبأة في عبوات مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة مدوّناً عليها بخط واضح آثرة الآتية:

1. اسم المنتُج وعوانه واسم المصنع.
2. نوع الأسماك المدخنة.
3. طريقة التدخين (على البارد أو الساخن).
4. عدد الوحدات السمكية.
الفصل الثاني
الفصل الثاني: اللحوم الحمراء

بما يلي:

1. اللحم البقري:

أ. لحوم الفيل:

- صغيرة السن: يُرى لون اللحم أحمر باهتاً أو طوبي اللون ذو مظهر جذاب.
- متوسط السن: يُرى لون اللحم داكناً ويقل التعريق.
- المُسنّة: يُرى سطح الذبائح جافاً ودَاكن اللون.

ب. لحوم إناث الأبقار:

- صغيرة السن: يُرى الدهن ذو لون أبيض أو أبيض كريمي وملمس صلب.
- المُسنّة: يُرى دهونها صفراء داكنة اللون وطريقة اللمس.

2. اللحم الجملي:

يتميز ذبائح الجِمال بأطرافها وأعناقها الطويلة، ويكون لون لحومها أحمر وردي، ولا يوجد تعريق في هذه اللحوم، ويتميز الدهن بنعومته اللحوظة ولونه الأصفر الكريمي.

3. لحوم الضأن:

يتميّز لحوم الضأن باللون الأحمر الباهت إلى الأحمر الداكن، وتحتوي هذه اللحوم على تعريق، ويكون لون الدهن أبيض، ويتميز بقوامه الصلب ورائحته المميزة.

4. لحوم الماعز:

تشبه لحوم الماعز لحوم الضأن وتتميّز برائحتها (رائحة بول ذكور الماعز) والدهن تحت الجلد لزجة القوام لوجود مادة لزجة تحت الجلد، مما يؤدي إلى اتصال بعض الشعر على سطح الذبحة.

5. لحوم الجاموس:

يتميز لون اللحم الجاموسي الطازج باللون البني اللحمر وذات دهون بيضاء ناصعة، وبعد التبريد تصبح حمراء شاحبة اللون ذات ألياف خشنة عريضة مما يفرقها عن لحوم العجول الصغيرة السن.

6. لحم الخيل:

تتميّز لحوم الخيول بلونها الأحمر الداكن أو الأزرق وخاصةً
بعد التقطيع، وقد يصبح أـسود اللون والألياف العضلية رقيقة ولا يوجد بها تعريـق، وتكون اللحـوم ذات طعم حلٍو إذا ما تم مقارنـتها باللحـوم الأخرى، والدهـن ذو لون أصفر وطـري وزيتي اللمس، والجدير بالذكر أنه بعد مرور بضع ساعات من الذبح تصبح رائحة اللحم مميزة تشبه "رائحة الصدأ".

٧. لحـوم الأرـانب: يـتميّز لحـم الأرـانب بـلونه الأحـمر الباهـت أو الأحـمر الوردي، والألياف العضلية دقيقة وغير معرقة بالدهـن والعضلات مفصّصة، ويوـكن لون الدهـن أبيض مصـفراً.

٨. لحـوم النعـام: يـتميّز لحـم النعـام بـلونه الأحـمر ودهـونه البيضاء، ويـكون لون الكـبد ماءـلاً إـل البـني، ويـتميّز لحـم النعـام بـقيمةه الغذائية العاـلية ونعومة ملمسه وطـعمه اللذيذ يـشبه اللحم البقري، وغناهـه بالحديد والبروتين وقلة نسبة الكوليسترول والسـعرات الحرارية وكذلـك قلة الدهـن إذا ما تم مقارنـتها بلحـم الدجاج أو الرومـي.
الفصل الثالث
الفصل الثالث: البقالة الجافة والسائلة

تشمل البقاليات والمكرونة والمكسرات والتوابل وغيرها، وهي غذاء رئيس للمستهلك؛ نظراً لاحتوائها على العديد من المواد الأساسية لصحة وقوة وحيوية ونشاط كل فرد من أفراد الأسرة.

يجب أن نعلم أن هذه المواد الغذائية مشابهة للأنواع الأخرى من الأغذية، حيث تكون عرضة للإصابة بالتلوث والتلف، فهي قد تتعرض للملوثات العديدة بدايةً من جمعها من المزارع وأثناء تجهيزها وتجفيفها وتعبئتها ونقلها، وانتهاءً بتعرضها للأتربة والملوثات الأخرى أثناء عرضها للمستهلك.

1. البقاليات الجافة: ويندرج تحتها العديد من منتجات البقال الجافة، مثل: اللوبيا، والفول الرومي، والبازلاء، والعدس، والترمس، والحمص وخلافه.

ويلزم عند شرائها التأكد مما يلي:
أ. تكون من صنف واحد سليمة وغير مشقّقة أو مكسّرة.
ب. تكون تامة النضج غير محمّصة متجانسة الحجم ذات لون طبيعي.
ج. تكون نظيفة خالية من البذور المغايرة للصنف والمواد الغريبة.
د. تكون خالية من آثار الإصابة بالحشرات والحشرات الحية.
ه. تكون خالية مما تحدثه الرطوبة من تغيير في اللون والرائحة.
و. في حالة كونها معبّأة يجب أن تكون عبواتها سليمة ومطهرة وجافة وخالية من الروائح الغريبة، ومؤنّها عليها جميع البيانات بخط واضح وفقاً للمواصفات القياسية المعتمدة.

2. الخضروات الجافة: تشمل كلاً من الملوخية، والبامية، والفاصوليا الخضراء، والثوم، والبصل، والجزر وبعض من الخضروات الورقية الأخرى، مثل: الكراث، والشبت، والكرفس، والكرنب، والبقدونس، ويجب التأكد من توافر الالزامات الآتية عند الشراء:
أ. أن تكون نظيفة خالية من المواد الغريبة والأجزاء النباتية الأخرى.
ب. أن تكون ذات لون طبيعي ورائحة طبيعية.
ج. أن تكون خالية من الإصابات والأمراض والحشرات.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

1. أن تكون محتويات كل عبوة متجانسة (أوراق، ومجمور، أو مسحوق).
2. أن تكون مُعبَّأة في عبوات جديدة وسليمة ومتينة وجافة ونظيفة وخالية من أي رائحة غريبة، ومدوّناً عليها جميع البيانات بخط واضح وتشمل ما يلي:
   • نوع الخضروات والحالة.
   • الوزن القائم الصافي.
   • اسم المنتج وعنوانه والعلامة التجارية.
   • تاريخ الإنتاج وتاريخ إنتهاء الصلاحية.
   • الحد الأقصى لنسبة الرطوبة.
3. التوابل: يُقصد بالتوابل النباتات أو أجزاءها التي لها تأثير معين على المذاق أو الرائحة وتُستعمل بقصد فتح الشهية أو تحسين الطعام. بشرط خلوها من القش والحبل الفارغ والتلف وأجزاء النباتات الأخرى التي لا تستعمل كتوابل، وتكون التوابل ضارة بالصحة في الحالات الآتية:
   أ. إذا كانت تالفة أو متغيرة بخصائصها الطبيعية من حيث اللون أوطعم أو الرائحة.
   ب. إذا احتوت على مادة سامة أو عل حشرات.
   يُشترط في التوابل، سواء كانت على حالاتها الطبيعية أو على هيئة مسحوق من نوع واحد أو على هيئة مخلوطة من عدة أنواع أن تطابق أوصافها الظاهرية والمجهرية أو أوصاف النباتات المحضرة منها، وأن تكون خالية من التلف أو التغيرات غير المرغوبة والحشرات، وتكون مُعبَّأة في عبوات مطابقة للمواصفات القياسية ومدوّناً عليها ما يلي:
   • اسم الصنف.
   • اسم المنتج وعنوانه والعلامة التجارية.
   • الوزن الصافي للعبوة.
4. السكر: يُقصد بالسكر المادة السكرية المستخرجة من قصب السكر أو من جذر السكر، ويتكون أساساً من السكروز الذي تحلل مائياً بفعل الأحماض المخففة إلى مصادر متساوية جزئياً من الجلوكوز والفركتوز.
يشترط عند شراء السكر بجميع أصنافه المكرر والأبيض التأكد مما يلي:

• يكون نظيفاً خالياً من الروائح ومن أي طعم خلافطعم الحلو والمميز.
• يكون خالياً من المواد الغريبة والحشرات أو أجزائها وفضلات القوارض.
• تكون عبوات السكر جديدة نظيفة جافة مدونة عليها:
  - الوزن الصافي.
  - نوع السكر.
  - اسم المُنتج وعنوانه والعلامة التجارية.
  - اسم الشركة المُعبِّئة وعنوانها في حال كانت التعبئة في غير جهة الإنتاج.
  - تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

5. الشاي: هو البراعم والأوراق والسلاميات الغضة للأنواع المختلفة من نبات الشاي، وهو نوعان أخضر وأسود.

ويُشترط توافر بعض الخصائص في الشاي وهي:

• يكون محتفظاً بالخواص الطبيعية لكل نوع وخاصة طعم المنقوع ولونه ورائحته.
• يكون خالياً من أجزاء من شاي سابق استعماله.
• يكون خالياً من أي مواد معدنية.
• يكون خالياً من أي مواد ملونة مضافة.

6. بذور الحلبة: يجب أن تكون بذور الحلبة:

• سليمة نظيفة ذات رائحة طبيعية وخلابة من البذور المتعفنة.
• خالية من الإصابة بالحشرات والأمراض.
• ذات لون أصفر أو أخضر مائل إلى الصفرة.
• يُسمح بالتجاوز عن وجود حبوب ضامرة ومجمعة وملونة وسوداء وحبوب مواد غريبة بنسبة (2%) بالوزن.

وفي حالة تعبئتها يجب أن تكون العبوات سليمة ومتينة ونظيفة من الرائحة الغريبة، على أن تُغلق بإحكام وموديّة عليها جميع البيانات بخط واضح وفقاً للمواصفات القياسية المعتمدة.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

7. المكسرات (النقل):

يُقصد بالكسرات (النقل) اللوز، والجوز، والبندق، والفستق، وعين الجمل سواءً المقرش أو غير المقشر.

بـيـب أن يتوـفر الاشتراطات الآتية عند اختيار المكسرات:

• متماثلة في الـشـكل ونظيفة خالية من المواد الغريبة والثمار المكسورة.
• تكون ذات لون طبيعي لا يدل على قدمها وخلايا من التلوث.
• خالية من العطب والزناخة والإصابة الحشريـة والعيوب التجارية، مثل: المكسورة والضامرة والمتجعدة وغير مكتملة النضج والتي تعلوها تبقعات.

8. المّنّجات السائلة:

أ. الخـل الطبيعي:

هو سائل مُعـدّل لللاستهلاك الآدمي ناتج من مواد ملائمة من أصل زراعي تحتوي على النشا أو السكريات أو الاثنين معاً بعملية تخمّر مزدوج "تخمّر كحولي يعقبه تخمّر خليكي"، ويحتوي على كمية مُحدّدة من حمض الخليك، ومن أمثلة أنواعه:

1. خـل العنب، الفوـاكه، التوـت، التفاح (السيدير): وهو سائل يُحضّر من التخمّر الكحولي المتبع بالتخمّر الخليكي لعصير العنب أو عصير الفواكه أو عصير التوت أو التفاح كما هو معرّف في الخـل الطبيعي عدا أنه يسمح بتجاوز الحد الأعلى لـنسبة الأحماض المتغيرة في المادة الخام.


3. خـل الشعـير: سائل يمكن الحصول عليه – دون إجرـأة عمـليـة التقطير الوسطي – بالمعـاملة المعرّفـة في الخـل الطبيعي من الشعـير المثبت مع أو بدون إضافة الحبوب التي تم تحويل النشا فيها إلى سكر بمجرد استخدام أنزيم الشعير المثبت (الدياستيّز).

4. خـل الشعـير المقطـر: سائل ينتج بتقطير خـل الشعـير كما هو معرّف في
الخل الطبيعي تحت ضغط منخفض، وهو يحتوي فقط على المكونات
المتطايرة لخل الشعير الذي استُخلص منه.

5. خل الشرش: سائل يمكن الحصول عليه من شرش الحليب - دون إجراء عملية
التقطير الوسطى - وذلك باستخدام المعاملة المُعرّفة في الخل الطبيعي.

6. خل العسل: سائل يمكن الحصول عليه من عسل النحل - دون إجراء عملية
التقطير الوسطى - وذلك باستخدام المعاملة المُعرّفة في الخل الطبيعي.

7. خل التمر: سائل يمكن الحصول عليه من عصير التمر الطبيعي باستخدام
المعاملة المُعرّفة في الخل الطبيعي.

ب. الخل الصناعي:

هو محلول حمض الخليك الصالح للاستهلاك الآمن وغير ناتج كلياً من التخمير
الخليكي ولا يحتوي على أي من الألوان الطبيعية، ويجب أن يتوافر بعض الشروط
في الخل وهي:

- يكون رائقاً خالياً من ديدان الخل والرواسب.
- يكون خالياً من المواد الغريبة أو أي حمض آخر خلاف حمض الخليك إلا
بالأنواع المسموح عليها.
- يكون خالياً من أي مواد مُلوّنة صناعية.
- يكون مُعبّأ في عبوات محكمة الغلق مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة
ومنها ما يلي:

1. عبارة خل طبيعي ونوعه أو خل صناعي.
2. النسبة المئوية لحامض الخليك (وزن/حجم).
3. اسم المُنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
4. اسم المُعبّأ وعنوانه في حالة التعبئة في غير جهة الإنتاج.
5. الحجم الصافي للعبوة.
6. تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

ج. عسل النحل:

يُعرّف بأنه المادة السكرية ذات الطعم والرائحة المميّزة والتي تُهيّئها شغالات
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

نحل العسل من رحيق النباتات والأزهار وتحوّلها إلى سائل كثيف القوام تخرّن في أقراص شمعية، والاشتراطات الآتية يجب أن تتوافر في العسل:

1. يكون خاليًاً من أي مواد أخرى للتحلية طبيعية كانت أو صناعية خلاف الهيأة بواسطة نحل العسل.
2. يكون خاليًاً من المواد الحافظة والملونة.
3. يكون خاليًاً من أي طعم غريب مخالف للطعم الحلو، المميز فيما عدا الطعم المكتسب طبيعياً والمميز لأنواع الأزهار.
4. يكون نظيفًا خاليًاً من أي تلف ناشئ عن وجود شوائب تؤثر على شفافيته.
5. يكون معبأً في عبوات مناسبة جديدة وسليمة ومتينة ونظيفة، وخالية من أي رائحة غريبة، ومتماثلة في النوع مطابقة للمواصفات القياسية ومدون عليها بخط واضح البيانات الآتية:

- اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
- اسم المعبّئ وعنوانه في حالة التعبئة في غير جهة الإنتاج.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.
- الوزن الصافي والنوع.

د. العسل الأسود:

هو السائل الكثيف القوام الناتج من تركيز عصير قصب السكر بالتسخين على درجات الحرارة التي لا تؤدي إلى اكتسابه طعماً أو لوناً محترقاً، ويجب توافر الاشتراطات الآتية في العسل:

1. يكون محفظاً بلونه وطعمه المميز.
2. لا يحتوي على مواد سكرية متبولة.
3. يكون خالياً من المواد الملونة الصناعية والمواد الغربية والشوائب.
4. يكون معبأً في عبوات جيدة وسليمة وجافة ونظيفة ومتمينة وخالية من أي رائحة غريبة، على أن يتم ترك فراغ في العبوة حوالي (20%) من حجمها، ومدون عليها بخط واضح جميع البيانات المنصوص عليها في المواصفات القياسية المعتمدة.
ه. مياه الشرب المُعبّأة:

يجب توافر الشروط الآتية في المياه المُعبّأة للشرب:

1. تكون خالية تماماً من الشوائب والرواسب والمواد العالقة.

2. تكون خالية تماماً من الميكروبات المُمْرِضـة والطحالب والفطريات والحشرات أو أطوارها.

3. صلاحية العبوات وعدم التفاعل مع المياه، وآلا يكون لها تأثير على المياه بما يضمن صحة المستهلك.

4. إحكام غلق العبوات بما يمنع الغش وعدم تكرار التعبئة في نفس العبوات مرة أخرى.

5. كتابة بطاقة البيانات بخط واضح وألا يُحدث الاندماج أي لبس أو الإيحاء بالاسم التجاري أي لبس أو الإيحاء بالاسم عن صفة ليست في المياه.

و. المشروبات الغازية غير الكحولية:

- المشروبات الغازية: مشروبات تُحضّر بضغط ثاني أكسيد الكربون في مياه يضاف إليها سكر القصب (السكّروز) ومواد أخرى؛ بحيث لا يقل حجم الغاز المضغوط داخل الزجاجة المُعبّأة بها المشروب عن حجمين من الغاز إلى حجم من المحلول تحت الضغط الجوي العادي.

- المشروبات الغازية الطبيعية: مشروبات تُحضّر بضغط غاز ثاني أكسيد الكربون في مياه مضاف إليها عصير الفاكهة الطبيعية، سواءً كان مركّزاً أو غير مركّز وبسكر القصب (السكّروز) ومواد أخرى؛ بحيث لا يقل حجم الغاز المضغوط داخل الزجاجة المُعبّأة بها المشروب عن حجمين من الغاز إلى حجم من المحلول تحت الضغط الجوي العادي.

- المياه الغازية (ماء الصودا): مشروب يُحضّر بضغط غاز ثاني أكسيد الكربون في الماء بحيث لا يقل حجم الغاز المضغوط داخل الزجاجة المُعبّأة بها المشروب عن ثلاثة أحماض من الغاز إلى حجم واحد من الماء والمواد الأخرى، ويجوز إضافة كربونات الصوديوم إليه؛ بحيث لا تزيد كمية المنتج النهائي عن جرام واحد في اللتر محسّوبة ككربونات صوديوم.
ويمكن تلخيص الاشتراطات التي يجب توافرها في المشروبات كما يلي:

أ. تكون خالية من الرواسب الغريبة والمواد المتعفنة والمتخمرة.
ب. تكون خالية من السابونين الغريبة أو الدولسين أو المواد المصنعة المشابهة لهما.
ج. ألا يحدث انفصال أو ترسوب في المشروبات الغازية، وفي حالة استخدام عصير أو لب فاكهة يسمح بوجود مواد عالقة ناتجة من العصير المستعمل بحيث إذا تجمعت في قاع الزجاجة تعود للانتشار عند الرج العكسي.
د. تكون العبوات المستخدمة مناسبة لنوع المشروبات المعبأة ومطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة الخاصة بكل نوع مع تدوين كافة البيانات الآتية على العبوة:

- اسم المشروب أو العلامة التجارية.
- اسم الشركة المصنعة أو المعبأة.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية وفترة الصلاحية على العبوة أو السدادة.
- كلمة طبيعي في حالة المشروبات الغازية الطبيعية.
- حجم المشروب بالمليلتر.
- اشتراطات التخزين وال التداول إن وجد.
الفصل الرابع
الفصل الرابع: الخضروات

1. الخضروات الطازجة:

عموماً عند شراء الخضروات الطازجة يجب أن تكون:
أ. خالية من الخدوش أو التهتكات؛ حتى لا تتعرض لمهاجمة الميكروبات وفقد محتواها من العناصر الغذائية، مثل: الفيتامينات.
ب. طازجة المظهر ليس عليها أي علامات ذبول أو تغيير في اللون.

وفيما يلي بعض الملاحظات الواجب مراعاتها عند شراء بعض الخضروات:

البنجر:
- يفضل الأحجام الصغيرة والمتوسطة عن الكبيرة والتي تكون متخشبة عادةً.
- أن تكون ناعمة القشرة وكروية منتظمة الشكل ومتماسكة.

البطاطس:
- كبيرة الحجم ذات ملمس ناعم نظيفة المظهر ليس بها نتوءات.
- متماسكة خالية من اللون الأخضر، والذي يدل على تخزينها في الشمس بعد جمعها.
- قد تختلف البطاطس في كونها من اللون الفاتح عن اللون الغامق، وعادةً تكون البطاطس ذات اللون الفاتح تحتوي على نسبة من النشا أعلى من البطاطس الغامقة والتي تحتوي على نسبة سكريات مما يجعلها غير صالحة لعمليات القلي؛ حيث تمتص كميات كبيرة من الدهن بجانب احتراقها قبل النضج.

الكرنب:
- تكون الأوراق متماسكة خالية من ثقوب الديدان.
- لا تحتوي الأوراق على أوراق صفراء وكذلك الأوراق غير مجهزة تجعيداً كبيرة.
- يراعى مقارنة الوزن بالنسبة للحجم.

البازنجان:
- تكون الثمار ثقيلة بالنسبة لحجمها ومتماسكة.
- يكون لون القشرة ارجواني داكن مائل للسود.
- تكون لامعة السطح وخالية من البقع والتجاعيد.
الطماطم:
• تكون الثمرة ثقيلة بالنسبة للحجم، ذات قشرة حمراء متماسكة خالية من الثقوب والتهتكات.
• إذا أردنا حفظها لمدة أطول يتم اختيار الثمار بالعنق الأخضر.
الفاصوليا الخضراء:
• تكون القرون طازجة المظهر وناعمة.
• تكون متماسكة وذات قشرة خضراء رقيقة.
• تكون خالية من الثقوب والديدان.
القرنبيط (الزهرة):
• تكون الأوراق الخارجية طويلة خضراء قاتمة.
• الرؤوس بيضاء أو ذات لون كريمي، وليس بها أصفر أو ذبول.
• لا توجد بها نموات وخلية من الحشرات والديدان.
البصل:
• تكون الثمرة ذات حجم متوسط وقشرة جافة ونظيفة ولونها أحمر.

2. الخضروات الطازجة المعلبة:
يشترط عند شراء الخضروات الطازجة في العلب ما يلي:
• تكون محتويات العلبة الواحدة متجانسة النضج والحجم واللون.
• تكون من أصناف ملائمة للحفظ في العلب الصفحي، طازجة محتفظة بخواصها الطبيعية وخلية من الإصابات الحشرية والفطرية.
• تكون العلب الصفحي المستخدمة في حفظ الخضروات مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة، ولا يلاحظ عند فتحها بعد تعبئتها وجود أي تآكل معدني أو تغيير لوني في سطحها الداخلي.
• أن يدوّن على العبوات أو على البطاقة الغذائية التي تلصق عليها بخط واضح ثابت البيانات الآتية:
اسم النوع والصنف.
اسم المنتجه وعلامات التجارة.
الدرجة الحجمية والتصفية والوزن الصافي للعبوة.
- المواد المضافة وكميتها.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.
لا تزيد نسبـة العيوب في الخضـار المُعلّبة عـلى النسـب الـواردة في المواصفـات
القياسية المعتمدة لكل صنف والعيبـ هي:
- الأجزاء الخضرية غير الزارـة، مثل: الثمار.
- الأجزاء البرعمية أو الثمار المهشـمة أو البذور الملوّنة أو المبقّعة.
وفيما يلي سيتم سرد بعض الأمثلة:
أ. الباميا الخضراء المُعلّبة:
أولاً: الثمار:
- تكون الثمار الخضراء طازجة غضّة وليست في مرحلة نهاية النضج.
- تكون متماثلة اللون والحجم والليونة.
- تكون خالية من الإصابات الفطرية أو الحشرية أو آثارها.
- تكون خالية من أي طعم أو رائحة غريبة.
- تكون خالية من المواد الملوّنة الاصطناعية.
ثانياً: المحلول:
- ألا يقل حجم المحتويات عن (90%) من السعة المائية للعبوة.
- يكون محلول التعبئة ذو قوام جيلاتيني خفيف رائق.
- يكون خالياً من المواد الحافظة.
ثالثاً: العبوات:
يجب أن تكون العبوات مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة لعبوات الصفيح المصنّعة آلياً لتعبئة المواد الغذائية وخاصةً:
- ألا يقل التفريغ داخل العبوة عن (100 ملم زئبق).
- أن تكون العبوات مطلية من الداخل بطبقة من الطلاء المناسب.
- تكون جدران العبوات من الداخل سليمة وخلية من التآكل المعدني.
- تدوّن البيانات الآتية بخط واضح وثابت وغير قابلة للإزالة:
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

- اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
- نسبة المئوية لزيت المضاف.
- الوزن الصافي والنوع.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

ب. الملوخية الخضراء المعلبة:

نتج تعبئة أوراق الملوخية المجففة والمُعاملة حرارياً؛ بغرض الحفظ، ويجب توفر الاشتراطات الآتية:

أولاً: الأوراق:
- تكون كاملاً متجانساً اللون (اللون الأخضر الزاهي) وخالية من الأوراق الصفراء والإصابات الفطرية والحشرية.
- تكون خالية من الشوائب والنباتات الغريبة.
- تكون خالية من أي طعم أو رائحة غريبة.

ثانياً: المحلول:
- يكون محلول التعبئة محفظاً بخواصه الطبيعية.
- يكون خالياً تماماً من المواد الصناعية.
- في حالة الملوخية المجففة يجوز إضافة بعض التوابل المسموح بها؛ بغرض تحسين الطعم.

ثالثاً: العبوات:
- لا يقل حجم المحتويات عن (90%) من السعة للعبوة.
- لا يقل التفريغ داخل العبوة عن (100 ملم/ثقيق).
- تكون جدران العبوات من الداخل سليمة وخلية من التآكل المعدني.
- في حالة طلاء العبوات يجب أن يكون الطلاء مناسبًا مع التركيب الكيميائي للمادة الغذائية.

تدوين البيانات الآتية في البطاقة الغذائية بخط واضح غير قابل للإزالة:
- اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
- الوزن الصافي.
الفول المدمس المعلب:

يجب توافر الاشتراطات الآتية:

أولاً: البذور:
- تكون البذور كاملة سليمة ومتجانسة وليئة وخالية من البذور الصلبة غير تامة التدمير.
- تكون البذور ذات لون زاهٍ وطعم مقبول مميز وخالية من الطعم المحروق.
- تكون البذور خالية من الحشرات والمواد الغريبة.

ثانياً: المحلول:
- أن يكون السائل مكتسباً قوام غروياً خفيفاً.
- تكون الزيوت المضافة مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة.
- ألا تزيد نسبة ملح الطعام عن (0،1٪) من وزن محتويات العلبة.
- يجب إضافة محسّنات اللون أو الطعام السموح باستخدامها، مثل: العدس أو صلصلة الطماطم أو الكمون منفردة أو مجتمعة بنسبة لا تتجاوز (2٪) من محتويات العلبة.
- يكون خالياً من أي مواد مُلوّنة صناعية أو حافظة.

ثالثاً: العبوات:
- يجب أن تكون العبوات مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة للعلب الصفيح المصنّعة آلياً لتعبئة المواد الغذائية وخاصة:
- ألا يقل التفريغ داخل العبوة عن (50 مم/زئبق).
- تكون العبوات مطلية من الداخل بطبقة من الورنيش المضاد للكبريت.
- تكون جدرانها من الداخل سليمة وخالية من التآكل المعدني.
- تدوّن بيانات البطاقة الغذائية بخط واضح غير قابل للإزالة ومنها ما يلي:

- اسم المنتج.
- اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

- نسبة المثوية للزيت المضاف.
- الوزن الصافي.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

د. البازلاء الخضراء المعلبة:

ناتج تعبئة بذور البازلاء الخضراء ذات درجة النضج المناسبة والمجهزة والمُعاملة حرارياً; بغرض الحفظ.

أولاً: البذور:

- تكون البذور طازجة خالية من الإصابات الفطرية أو الحشرية أو آثارها.
- خالية من الشوائب والأجزاء الأخرى من نباتات البازلاء والأوراق.
- متجانسة في اللون والحجم وخالية من البقع وأي طعم أو رائحة غريبة.

ثانياً: المحلول:

• يكون محفظاً بخواصه الطبيعية.
• لا تزيد نسبة ملح الطعام عن (2%) من وزن المحتويات.
• لا يقل الوزن المصَّفَّى عن (65%) من وزن المحتويات.
• يُسمح بإضافة عصير الطماطم وبعض التوابل.
• يكون خالياً تماماً من المواد الحافظة والمواد الملوّنة الاصطناعية.

ثالثاً: العبوات:

• لا يقل حجم المحتويات عن (90%) من السعة المائية للعبوة.
• لا يقل التفريغ داخل العبوة عن (100 مم/زئبق).
• تكون جدران العبوات من الداخل سليمة وخالية من التآكل المعدني.
• في حالة ظلّة العبوات يجب أن يكون الطلاء مناسب للتركيب الكيميائي للمادة الغذائية.

• تدوّن بيانات البطاقة الغذائية بخط واضح غير قابل للإزالة ومنها ما يلي:
  - اسم المنتّج.
  - اسم المنتّج وعنوانه وعلامته التجارية.
  - تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.
الوزن الصافي.
- اشتراطات التخزين والتحضير.

3. الخضروات المجمدة:

يجب توفر العديد من الاشتراطات في الخضروات التي يتم حفظها بالتجميد وهي مطازجة، منها:

- يكون المنتج سليماً خالياً من أي طعم أو رائحة غريبة.
- يكون المنتج خالياً من الإصابات الفطرية أو الحشرية أو آثارها ومن الشوائب والمواد الغريبة.
- يكون المنتج خالياً من المواد الحافظة والمواد الملونة الاصطناعية.
- يكون معبأ في عبوات مناسبة ونظيفة ومانعة لنفاذ الرطوبة وبخار الماء ومغلقة بإحكام، بحيث تحافظ على محتوياتها وأن تكون متماثلة في النوع.
- تدوين بيانات البطاقة الغذائية بخط واضح غير قابل للإزالة ومنها ما يلي:
  - اسم المنتج.
  - الوزن الصافي.
  - مكونات المنتج.
  - تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.
  - اشتراطات التداول والتخزين.
  - اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.

• يُحَرَّزُ المنتج على درجة حرارة من (-10 °C) عند توزيعه وتسلقيه يشترط ألا تزيد درجة الحرارة أثناء النقل عن (-10 °C) للمحافظة على المنتج في حالة مجمّدة لحين وصوله إلى أماكن بيعه.

إعداد الخضروات الطازجة للحفظ بالتجميد:

يتم غسل الصنف المراد حفظه بالتجميد أولاً وتجييهه ثم معاملته بالماء الساخن على درجة الحرارة المناسبة أو بالبخار لوقت كافٍ لإيقاف عمل الإنزيمات المؤكسدة ثم تجميدته وحفظه على درجة الحرارة المنخفضة اللازمة للمحافظة على خواص المنتج النهائي.
وفيما يلي أمثلة لبعض أنواع الخضروات المجمّدة:

• الجزر المجمّد.
• البطاطس المجمّدة.
• أوراق العنب المجمّدة.
• البامية الخضراء المجمّدة.
• الملوخية الخضراء المجمّدة.
• الخُضار المشكلة المجمّد.
الفصل الخامس
الفصل الخامس: الفواكه الطازجة

تختلف علامات نضج الثمار باختلاف نوع الفاكهة وفقا لما يلي:

- **اللون**: تتغير اللون مرتبط باختفاء الكلورفيب، حيث يتحوّل لون الثمرة غير الناضجة من اللون الأخضر إلى لون أصفر أو أحمر عند اكتمال النضج.

- **قَوام الثمار**: يتغير القوام من الصلب إلى الأكثر طرافة؛ بسبب التغييرات التي تحدث في المواد البكتينية.

- **شَكل الثمار**: تتغير أشكال الثمار عند تمام نضجها، فمثلاًً شكل أصابع الموز تكون مضلّعة قبل النضج وتُصبح مستديرة عند النضج.

- **نسبة وجود بعض المكونات بالثمار**: مثل نسبة النشا الذي يتحوّل إلى سكر (كما في حالة الموز).

لذلك عند شراء الفاكهة يُراعى أن تكون بها الخصائص الآتية:

1. طازجة المظهر خالية من التجعيدات أو الخدوش والتهتكات، ولونها زاهٍ وخالية من أي نماذج فطرية أو ثقوب حشرية.

2. تكون مكتملة الحجم واللون الطبيعي المميز لكل فاكهة ويتميز من خلال من النضج تلبث الغرض الذي تُستخدم من أجله.

3. تكون خالية من الإصابات الحشرية أو الحيوانية وأيضاً التَغييرات الفسيولوجية غير المرغوبة.

4. تكون خالية من التلوث بآثار المواد الكيميائية المستخدمة في مكافحة آفات وأمراض الفاكهة.

وفيما يلي بعض الإرشادات التي يجب أن يُراعى عند اختيار بعض أنواع الفاكهة:

أ. **الكمثرى**: يمكن شراؤها قبل النضج، وتتضح على درجة حرارة الغرفة في مكان مظلم.

ب. **الموز**: يُفضل شراء الموز قبل نضجه إذا أردت تخزينه لفترة طويلة.

ج. **المواح**: تكون ذات قشرة ناعمة اللمس متماسكة، وبالنسبة للبرتقال مثلاً عند اختياره يُراعى الهدف من استعماله.

- إذا كان بغرض أكل الثمرة، فتُفضِّل الثمار متوسطة الحجم ذات القشرة الطازجة.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

الخليجية ناعمة الملمس.
- إذا كان الغرض من الشراء هو الحصول على العصير، فيفضل الشراء الصغيرة في الحجم ذات القشرة الرقيقة المتماسكة.

د. الشمام: يُراعى عند اختيار الثمرة ما يلي:
- ثقل الثمرة واللون الأصفر والرائحة المميزة للصنف.
- الضغط على الثمرة عند الجانبين أو السطح تكون متماسكة.
- نعومة سطح الثمرة دليل على نضجها.

ه. البطيخ (الحبص): من أكثر أنواع الفاكهة صعوبة عند الاختيار، إلا أنه هناك علاقة بين وزن وحجم البطيخة لتدل على النضج:
- إذا كانت الثمرة صغيرة الحجم وثقيلة الوزن فهي غير ناضجة.
- عند تمام النضج فهي تصبح كبيرة الحجم وخفيفة الوزن ويكون شكلها الخارجي متجانساً وسطحها ناعماً. وعند قطعها من الداخل حمراء ناضجة، وعند الدق باليد على الثمرة من الخارج على القشرة الخارجية نسمع صدى للصوت وهذا دليل على تمام نضجها.

و. التفاح:
- يكون ذا جلد قوي وذا نكهة وطعم مميز للنوع.
- يكون خاليًا من العطب واللثرة والليونة ومذاقه عصيري هش، وعطرري.
- غير معالج بمواد كيميائية ضارة تؤثر على طعمه.
- يكون خاليًا من الإصابات الحشرية والفطرية.

مُنتجات الفواكه المحفوظة:
أ. العصير الفاكهة: هو السائل النظيف السليم غير المتخمر أو المركّز أو المجفّف والمُصفّي بعد استخلاصه من الفاكهة الناضجة باستخدام أو بدون استخدام الحرارة، وقد يكون رائقاً أو غير رائق، ويجب ألا يضاف إليه ثاني أكسيد الكربون أو أحد أحماض الكبريتيك أو أحماض عضوية أو غير عضوية أخرى أو مواد ملونة، ويقسم إلى الأنواع الآتية:

1. العصير الطبعي: هو العصير الطبيعي الطابق للمواصفات القياسية

46
المعتمدة والمحفوظ في عبوات محكمة الغلق والمُعامل بالبسترة؛ للتخلص من الأحياء الدقيقة المُرَضِّية مع احتفاظه بخواص العصير.

2. العصير المَعْقَم: هو العصير الطبيعي المُطابق للمواصفات القياسية المعتمدة والمحفوظ في عبوات محكمة الغلق والمُعامل بالتعقيم، بحيث يكون الناتج صالحاً للحفظ على درجة حرارة (30 °C) لمدة ستة أشهر.

3. العصير المَجمَّد: هو العصير الطبيعي المُطابق للمواصفات القياسية المعتمدة والمحفوظ في عبوات غير منفاذة للرطوبة والذي تم تجميده على درجة حرارة لا تزيد عن (−18 °C) والمُخزّن على درجة حرارة لا تزيد عن (−10 °C)، والمحافظ بجميع خواص العصير الطبيعي.

4. العصير المَرَكَّز: ويركَّز العصير بإحدى الطريقتين الآتيتين:
   أ. التركيز بالحرارة تحت التفريغ.
   ب. التركيز بالتجميد والطرد المركزي.

وفيما يلي الاشتراطات التي يجب أن تتوفر في العصائر بأنواعها المختلفة:
- تجانس القوام واللون ووضوح الطعم المميّز للثمار.
- يكون خالياً من أجزاء القشور والبذور والأجزاء الثمرية الأخرى غير المرغوبة.
- يكون رائقاً أو غامقاً خالياً من الطعم الغريب.

ب. شراب الفاكهة الطبيعي: هو عصير الفاكهة مضاف إليه إحدى المواد السّكرية وأحد الأحماض العضوية السّمّوح بها، والمُعامل بإحدى طرق الحفظ، بحيث لا تقل المواد الصلبية الدائمة فيه محسوبة كالسكّروز عن (55٪)، ويُسمح بإضافة مادة ملونة مصروح بها.

ج. الفاكهة المُلْبِّبة: هي الفاكهة الكاملة أو المُجزّأة المُقشورة التي تُحفظ في محلول سكري وتفتر تدرجات تركيزه حسب الدرجات التصفية (الدرجة الممتازة، الجيدة، القياسية، الثانوية، المائة).

د. الفاكهة المسّكَّرة: هي الفاكهة السليمة الكاملة أو المُجزّأة المُقشورة أو غير المُقشورة التي تترتفع نسبة المواد السكرية السّمّوح بها إلى ما لا يقل عن (75٪)، ويشترط أن تكون الفاكهة المسّكّرة محفظة بقوامها اللين وبمعظم
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

الطعم واللون الطبيعي، وأن تكون خالية من التخمر والتهشيم والإصابة

الخشوية والحيوية والفطريات.

كمثال على منتجات الفواكه المحفوظة والشروط التي يجب أن تتوافر بها فإن الخوخ المعلب: هو عبارة عن ثمار أحد أصناف الخوخ (الملتصق النواة - غير الملتصق النواة) والمشورة بإحدى طرق التقشير المناسبة واللعبة في صور أنصاف، أو أرباع، أو شرائح، أو قطع، أو ثمار كاملة المحفوظة بوسط من أحد محاليل التعبئة والمعاملة حرارياً ويحقق الشروط التالية:

• تكون الثمار خالية من الألياف الناتجة عن التصاق البذرة بنسج الثمرة والأجزاء النباتية الغريبة.
• تكون الثمار في العبوة الواحدة متجانسة في الشكل والحجم.
• يكون محلول التعبئة متجانساً وخالياً من المواد الغريبة.
• في حالة التعبئة في صورة أنصاف أو أرباع فيجب أن يكون وزن القطعة عن (17 جرام للأربع، 8.5 جرام للأنصاف)

الفاكهة المجففة: تنقسم إلى ما يلي:

1. الحلويات: الفاكهة ذات النواة الحجرية ومنها القراصيا، والوشنة، والمشمش.
2. التينيات ومنها التين المجفف.
3. التحليات ومنها التمور.

أولاً: الالتحارات التي يجب أن تتوافر في الحلويات (القراصيا...):

• تكون من محصول جيد تامة النضج وسليمة (بالنسبة للثمار التي تباع بالبذرة).
• تكون متجانسة ونظيفة وخالية من الأتربة والمواد الغريبة والثمار الضامرة.
• تكون لامعة طبيعياً أو بواسطة زيت مصرح به وغير متكتلة.
• تكون خالية من الحشرات والديدان الحية أو الميتة أو آثارها، وخالية من التخمر والعفن.
• يسمح بالتجاوز بما لا يزيد عن (2٪ بالوزن) من العيوب التجارية وهي غير تامة النضج، والمهشمة والضامرة.
ثانياً: الاشتراطات التي يجب أن تتوفر في التينيات:

• يجب أن تكون الثمار من محصول جيد.
• تكون تامة النضج وسليمة كاملاً ومتجانسة الحجم.
• خالية من الحشرات والديدان الحية أو الميتة أو آثارها، وخلية من التحمّر والعفن.
• تتراوح نسبة الرطوبة بين (17 – 23٪).

ثالثاً: الاشتراطات التي يجب أن تتوفر في التحليات:

• يجب أن تكون الثمار من محصول جيد تامة اللون وسليمة متجانسة الحجم واللون.
• خالية من الحشرات والديدان الحية أو الميتة أو آثارها، وخلية من التحمّر والعفن.
• خالية من الروائح الغريبة ومن الشوائب والمواد الغريبة.
• خالية من الثمار الضامرة والقشرة غير الملتصقة.
• تتراوح نسبة الرطوبة بين (15 – 27,5٪).
الفصل السادس
الفصل السادس: الألبان ومُنْتَجاتها

1. الحليب الخام: هو الغذاء السائل الأبيض اللون المستخرج من غدد الحيوانات الثديية، والمواصفات التي يجب أن تكون في الحليب الخام:

- يجب أن يكون طعمه مقبولاً وخلاياً من المرارة وغيرها من الأطعمة غير المرغوبة.
- يجب أن تكون الرائحة طبيعية خالية من الروائح الغريبة أو غير المرغوبة، مثل: رائحة الحموضة المرتفعة أو رائحة روث اليوسفي واللحظائر، ويكون لونه طبيعيًا ولا تظهر به بقع بنية غير طبيعية.
- يجب أن يكون خاليًا من الشوائب الغير شائعة، مثل: مختلطات القش أو الشعر.

2. اللبن المبستر: هو اللبن المعالج حرارياً بأحد طرق البستر الواردة بالمواصفات القياسية المعمول بها، حيث يجب تعبئتها في عبوات محكمة الغلق مدونة ما يلي:

- اسم المنتج وعنوانه وعلامته التجارية.
- نسبة الدهن والمواد الصلبة اللادهنية.
- مدة الصلاحية والوزن الصافي.
- تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

3. اللبن الزبادي: هو اللبن المعالج بالحرارة والمضاف إليه مزارع نقياً من بكتيريا حمض اللاكتيك اللازمة لإنتاج الطعم والقوام المميز للبن الزبادي، ويوضع في عبوات محكمة الغلق جيداً ومدونة ما يلي بالإضافة إلى نفس البيانات كما في حالة اللبن البستر.

4. الحليب الجاف: ناتج تجفيف حليب طازج مطابق للمواصفات القياسية المعتمدة بالطرق المعمول بها ومُعبأ في عبوات محكمة الغلق، لا تسخح بتسرب الهواء، وأن تكون من مواد لا تتفاعل مع مكونات الحليب، ويمكنه الجفف سريع الدوام وبعطي نفس صفات الحليب الطبيعي ومدُوَن عن العبوة جميع البيانات الواردة بالمواصفة القياسية المعتمدة لبطاقة البيانات.

5. الجبن بأنواعه المختلفة:

أ. الجبن الطري: الناتج الغذائي المتحصل عليه بالتخلص من الشرش الزائد
بعد عملية تجيّب الحليب الطازج أو خليط من مُنتجاته الطازجة بعد تسخينه لدرجة حرارة البسترة، ويُكوّن الجبن بإضافة الأنزيمات أو البادئ أو خليط منهما على ألا يُعرض المنتج النهائي للمستهلك قبلمضي المدة المحددة لتسوية كل صنف.

ب. الجبن الرومي: يُعتبر من أنواع الجبن الجاف على شكل أسطوانات رفيعة أو سميك، يجب أن تكون بها الاشتراطات الآتية:

- القشرة جافة صلبة رقيقة إلى سميك نوعاً ما، ملساء غير مفخخة.
- المقطع أصم متساويس به ثقوب بيئانية أو به قليل منها.
- القوام في الجبن الرفيع مطاط وهو طازج ويميل للكسر وهو تام النضج.
- الجبن السميك أقل صلابة من الجبن الرفيع وأقل قابلية للكسر عند تمام التسوية.
- يكون اللون كريمياً ويميل إلى الأخضر والأزرق والملاك ملحيا نوعاً ما.

الإشتراطات العامة لجميع أنواع الجبن الجاف:

- يكون خالياً من الدهون الغريبة ومن المواد المعدنية أو النشوية أو أملاح سامة ومن الشوائب أو الحشرات أو أجزائها.
- يعتبر الجبن تالفاً إذا كان هناك تغيّر غير طبيعي في اللون، أو كان في حالة جفاف متقدم، أو ظهرت عليه علامات التعفن أو الانتفاخ، أو فجوات غير طبيعية بكثرة، أو كان مُرّاً أو زئباً.
- الجبن الجاف دون استبيان نوعه يعتبر جبناً كامل الدهن.
- يُسمح بالمواد المضافة (مواد مُلونة، مواد طبيعية مكسبة للطعم أو غير المشتركة من التوابل، ملح مثل بعض أملاح الاستحلاب، المواد الحافظة) وفقاً لما تحدده المواصفات القائمة السعودية المعتمدة لكل صنف.
- يدوًن على العبوات كافة البيانات الواردة في المواصفة القائمة لبطاقة البيانات ومنها (اسم الصنف، اسم النتاج وعنوانه وعلامته التجارية ورقم الترخيص، تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية، كمية الدهن “كامل الدسم، ½ دسم، ⅓ دسم”).
الفصل السابع
الفصل السابع: الحبو ومُنْتَجاتها

1. دقيق القمح: ناتج جرش وطحن حبوب القمح أو مخلوط منهما والتنعيم إلى درجة النعومة المناسبة للحصول على الدقيق.

والاشتراطات التي يجب أن تتوفر في الدقيق منها ما يلي:
• يكون الدقيق نظيفاً خالياً من أي شوائب أو مواد غريبة أو تكتّل.
• يكون الدقيق متجانس اللون محتفظاً بالخواص الطبيعية المميزة.
• يكون الدقيق خالياً من الحشرات أو أجزاءها أو أطوارها ومخلّفات القوارض.
• لا تزيد نسبة الرطوبة في الدقيق باستخراجاته المختلفة عن (4%).
• تكون العبوات المستخدمة في تعبئة الدقيق باستخراجاته المختلفة مطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة، ومدوّناً عليها كافة البيانات المنصوص عليها في المواصفة القياسية الخاصة بالبطاقة الغذائية.

2. المكرونة: المادة الغذائية المُحضّرة أساساً من إضافة الماء إلى نوع أو أكثر من أصناف الدقيق.

والاشتراطات العامة التي يجب أن تتوفر في المكرونة عديدة منها ما يلي:
• تكون محتفظة بخواصها الطبيعية نظيفة لامعة خالية من العفن والشوائب والمواد الغريبة والحشرات أو أجزائها أو آثارها والمواد الضارة بالصحة وذات لون أصفر.
• متعددة عند الكسر منتظماً زجاجياً والأصناف الطويلة تكون غير قابلة للثني إلى ما قبل الكسر.
• عند غلي المكرونة في الماء لفترة عشرة دقائق يجب أن تحتفظ بشكلها ولا تتعرج، كما يجب أن يزيد حجمها.
• أن تكون مُعَبّاة في عبوات مناسبة تحافظ على خواص المنتّج وتمنع فساده.

مع وجود البيانات الآتية:
- اسم المنتّج وعنوانه وعلامته التجارية.
- نوع المنتّج وبيان بالكوّنات المرتبة ترتيباً تنزيلاً.
- الوزن الصافي.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

- ارشادات التجهيز والاستعمال.
- ومقدار السعرات المكتسبة.

الأرز الأبيض: يوجد أنواع عديدة تدرج تحت الأرز الأبيض تختلف في مواصفاتها حسب الكسر، ونسبة المواد الغريبة، والحبوب الصفراء، الجيرية والخضراء، إضافةً إلى نسبة الحبوب الشعير.

وفيما يلي بعض الاشتراطات التي يجب أن تتوفر في الأرز:

1. نسبة الكسر لا تزيد عن (21٪) منها (0,5٪) على الأكثر من ربع الحبة.
2. نسبة الحبوب الحمراء لا تزيد عن (5,0٪).
3. نسبة الحبوب غير الناضجة الجيرية والخضراء لا تزيد عن (5,2٪).
4. نسبة المواد الغريبة لا تزيد عن (0,02٪) منها (2,0٪) على الأكثر من الطين.
5. نسبة الرطوبة لا تزيد عن (14٪).
الفصل الثامن
الفصل الثامن: الزيوت والدهون ومُنتجاتها

الزيوت النباتية المُعدّة للطعام:

أ. زيت بذر القطن: الزيت نصف الجاف المستخرج من بذر القطن بطريقة العصر أو الاستخلاص بالذببات العضوية، وغير المخلوطة بأي شحم أو زيت آخر، ويجب أن يكون:
• رائقاً خالياً من العكارة معادلاً مبيضاً
• خالياً من الرائحة والطعم الغريب ولا يكون متزنخاً أو عفناً أو حمضيًا أو مرأ.
• خالياً من بقايا بذر القطن والمواد التي استخدمت في استخراجه، ومن أي مادة ملونة أو شوائب أخرى.
• رائقاً لا يتغبّش عندها يتم حفظه عند درجة الصفر المئوي لمدة ساعتين.

ب. زيت الزيتون: المستخرج من ثمرة الزيتون الناضجة بطريقة العصر، وغير المخلوطة بأي شحم أو زيت آخر، ويجب أن يكون:
• نقياً رائقاً خالياً من العكارة ومن التزنخ الناتج من التأكسد.
• خالياً من أي زيوت أخرى، مثل: زيت بذرة القطن، زيت بذرة السمسم.

ج. زيت السمسم: الزيت الجاف غير المعالج كيميائياً، والمستخرج من بذور السمسم بطريقة العصر، وغير المخلوطة بأي شحم أو زيت آخر، ويجب أن يكون:
• نقياً خالياً من العكارة ومن التزنخ الناتج من التأكسد.
• رائقاً لا يتغبّش إذا ما حفظه عند درجة الصفر المئوي لمدة ساعتين.

د. زيت بذر الكتان: الزيت الجاف النبي (غير مغلي) المستخرج بطريقة العصر من بذور الكتان الناضجة، وغير المعالج كيميائياً، وغير المخلوطة بأي شحم أو زيت آخر.

ه. زيت الذرة الشامية: الزيت نصف الجاف المستخرج من جذور حبوب الذرة الشامية الناضجة، وغير المعالج كيميائياً، وغير المخلوطة بأي شحم أو زيت آخر، ويجب أن يكون الزيت:
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والطعام وما في حكمها

• رائقاً خالياً من العكارة ومن التزنّخ الناتج من التأكسد.
• لا يزيد فيه الحموضة عن (2%) من الأحماض الدهنية الطليقة محسمة كحمض أوليك.

و. زيت دوار الشمس: الزيت نصف الجاف المستخرج بطريقة العصر على البازار من بذور دوار الشمس، وغير المعالج كيميائياً، وغير المخلوط بأي شحم أو زيت آخر، و يكون رائقاً خالياً من العطارة ومن التزنّخ الناتج من التأكسد، ولا تزيد الحموضة فيه عن (0.8%) من الأحماض الدهنية الطليقة محسمة كحمض أوليك.

بصفة عامة يجب أن تكون الزيوت بأنواعها المختلفة خالية تماماً من الشوائب ومن الرطوبة، وخالية من أي روائح غير مقبولة، ومُعبَّأة في عبوات محكمة الغلق، مدوّنة عليها جميع البيانات الواردة في المواصفات القياسية المعتمدة.

2. الزيوت المهدرجة والمرجرين:
هي الزيوت النباتية أو الحيوانية المحوّلة من الحالة السائلة إلى الحالة الجامدة عن طريق معالجتها بالهيدروجين.

وفيما يلي بعض الاشتراطات التي يجب أن تتواجد في هذه المُنتجات:
• تكون خالية من أي رائحة غريبة أو التزنّخ والعفن والتغيّر في الطعم والمواد الغريبة.
• تكون خالية من أي عامل استعمل في عملية الهدرجة، وألا تزيد درجة الحموضة فيه عن درجتين.
• في حالة المرجرين يجب أن يكون مماثلاً في قوامه ومظهره لقواقع الزيتة، ولا تزيد نسبة الرطوبة فيه عن (18%)، ولا تقل نسبة الدهن عن (90%)، وألا تزيد نسبة دسم الحليب فيه عن (10%) من مجموع الدسم كله.
• تكون مُعبَّأة في أوعية محكمة الغلق ذات بطاقات مدوّنة عليها اسم المصنع وبيان التركيب العام وتاريخ الإنتاج والمواد اللُوّنة ونسبة المواد الحافظة والمواد المضادة للأكسدة.
3. المسل الصناعي النباتي:

مُنتج مُصنع من خليط من زيوت نباتية غذائية مُهْدَرَّجة وغير مُهْدَرَّجة، ويجب أن يتوفر به هذه الاشتراطات:
• يكون خالياً من التزنّخ وأي رائحة غريبة أو تَعْمِر في الطعم.
• يكون خالياً تماماً من شحم الخنزير والشحوم الحيوانية الغذائية.
• يكون خالياً من الشوائب والمواد الغريبة.
• يكون خالياً من الزيوت البحرية.
• يكون متجانس القوام شبه صلب ذو ملمس مرهمي أو مترملاً خالياً من أي زيت مفصل.
• يتراوح اللون من الأبيض والأبيض المشوب (الكريمي).
• لا يزيد رقم البروكسيد عن (5 مليمكالف/كجم).
• يدوّن على العبوات ما يلي:
  - اسم الصنف.
  - اسم المُنتِج وعنوانه وعلامة التجارة.
  - الوزن الصافي.
  - المواد المضافة ونسب إضافتها.
  - تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

4. المسل البقري الطبيعي:

الدهن الطبيعي الناتج من الزبدة أو الكشطة الطبيعية الناتجة من فرز الحليب البقري بعد ازالة المواد الصلبة غير الدهنية وبعض الماء، ويتم عن طريق رفع درجة الحرارة للزبدة أو الكشطة تدريجياً حتى الوصول لنسبة دهن لا تقل عن (99,5\%).

ولا تزيد نسبة الرطوبة عن (2\%).

وعند الشراء يُراعى أن تكون الخواص الطبيعية من حيث الطعم والرائحة والنكهة مميزة لدهن الحليب البقري الطبيعي، وأن يكون خالياً من التزنّخ والروائح الغريبة، وأي زيوت أو دهون غريبة، كما يجب التأكد من أن يكون مُعبّأ في عبوات مناسبة محكمة الغلق تكفل حمايته من حدوث أي تلوث أو تغيّر في خواصه.
الفصل التاسع
الفصل التاسع: كيف نشري غذائنا؟

سؤال يطرحه الكثيرون منا متسائلين عما إذا كانت هناك إرشادات أو خطوات ينبغي اتباعها أثناء شراء المواد الغذائية، وهل الطريقة التي تتبعها حالياً في التسويق طريقة صحيحة، وما هي الأمور التي يجب أن تأخذ في الاعتبار وتتركيز عليها أثناء الشراء، فكثير مننا يقوم بعملية شراء الأغذية الطازجة والمحتفزة دون تفكير ومعرفة ما قد يفيد، وهل هناك أساليب يمكن اتباعها لقليل من الأخطاء وبعض المخاطر الناتجة عن الاختيار غير الصحيح؟

للتعرف على إجابات هذه الأسئلة والاستفسارات ما عليك إلا أن تبدأ معنا جولة لنتصفح المعلومات الآتية والتي سوف ترشدك إلى الأساليب الصحية لشراء المواد الغذائية إضافةً إلى التخلص من السلوك الاستهلاكي غير الجيد الذي قد يمارسه البعض:

أولاً: نصائح قبل التسوق:

- التفكير في الميزانية المتاحة للتسوق:

1. تحديد البلغ الذي سوف ينفق في شراء المواد الغذائية بوضوح، حيث الكثير منا لديه سلوك استهلاكي خاطئ، وحتى نوقفي عمليات التبذير التي لا فائدة منها فإنها من المهم أن نحسّم هذا الأمر، فمن الحكمة أن نكون معتدلين في حياتنا وفي استهلاكنا وفي الأكل والشرب وأن نشري المواد الغذائية دون الإضرار بالبيئة فالله سبحانه وتعالى يقول في محكم كتابه (ولكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) "الأعراف اية 31".

2. إعداد قائمة بالمواد الغذائية التي نريد شراؤها ويفضّل أن يتم أخذ القرار في المنزل، وذلك تجنباً لشراء المواد الغذائية التي قد لا نحتاج لها، ولا يجب الاعتماد على الذاكرة عند الشراء، ومن الضروري مشاركة أفراد الأسرة في إعداد هذه القائمة؛ حتى لا يتم شراء أصناف غير مرغوب فيها، ونحاول بقدر الإمكان ألا نحيد عن القائمة، ومن المستحسن أن نفسم قائمة المحتويات والبلغ المحدد لشراء الأغذية على الأبوين حتى لا نأخذ البلغ الذي تم تحديده مرة واحدة، فنحن ننفسنا أثناء التسوق ونقبل دون أن نشعر، وكذلك فإن
إعداد قائمة بالاحتياجات المراد شراؤها يؤدي إلى عدم إضاعة الوقت في البحث والاختيار بين أرفف المواد الغذائية والتي تضم آلاف الأصناف.

2. اختيار المحل النظيف والمرتب:
إن نظافة المحل عامل أساسي لجودة تداول المواد الغذائية، فبعض المحلات لا تتمتع بمستوى النظافة المطلوبة، مثل: نظافة الأرضية والجدران والأرفف. كما أن ترتيب المواد الغذائية وحفظها في مكانها المناسب أمر في غاية الأهمية، فعلى سبيل المثال تُحفظ بعض المحلات المواد الغذائية في أماكن دافئة أو حارة مما يُعرّض الأغذية للتلف والفساد، وترتيب المواد الغذائية على الأرفف وعدم دمج أغذية مختلفة من الأمور الأخرى التي تجعلك تثق في خبرة صاحب المحل.

3. شراء الكمية التي نحتاجها:
كثيراً ما يقع بعض الأشخاص في فخ العروض الخاصة ويقوم بشراء كميات كبيرة من بعض الأغذية، دون مراعاة وجود أماكن لحفظها وتعْرْضها لتفت أثنا حفظها في المنزل، ولن نفكر قليلاً سوف نجد أننا قد نكون وفنا بعضًا من المال ولكننا قد نفقد كمية أكبر من الطعام عند تخزينه وبالتالي تلفها والحصيلة النهائية أننا فقدنا مبلغًا أكبر من المال.

4. التأكد من مكان الخضروات والفواكه:
نسأل أنفسنا هل الخضروات والفواكه طازجة ولا يوجد معها أخرى فاسدة أو تالفة أو عفنة؟ هل كل نوع من الخضروات والفواكه موضوع في مكان لوحده أو أنها مختلطة مع بعضها؟ هل مكان بيع هذه الأغذية نظيف ومكيف أم أن الأرض والأرشف متسخة والمكان مفتوح.

5. التأكد من برودة الثلاجة:
من الضروري أن تُحفظ المواد الغذائية المرَّدة عند درجة حرارة لا تزيد عن 4° م (المواد الغذائية المجمَّدة عند درجة حرارة التجميد (−18° م)، لأن هناك العديد من المحلات تقوم برص وملء الثلاجة أو المَجمَّد (الفريزر) بكميات كبيرة من المواد الغذائية: مما يؤدي إلى رفع درجة حرارة هذه الأجهزة ومن ثم تعرّض المواد الغذائية للتلف والفساد، ومن طرق التأكد من
مناسبة درجة حرارة الحفاظ البسيطة والتي تعطي مؤشرًا أوليًاً لـ مجاعة الغذاء المبردة باليد لـ، هل هو بارد جدًاً أو قليل البرودة أو عديم البرودة، ومع الأخذ في الاعتبار أن مواد التعبئة والتغليف تؤثر على درجة الإحساس بالبرودة أو الحرارة فالكؤونية على سبيل المثال لا تعطي إحساسًا كافياً بالبرودة بالرغم من أن الغذاء داخلها باردًا "الحليب والعصير يكون باردًا من الداخل"، أما علب البلاستيك فتعطي إحساسًا أفضل، بينما تعطي العلب المعدنية مثل الألومنيوم إحساسًا عاليًا بالبرودة.

أما طريقة الاختبار اليدوي لـ درجة تجمد المواد الغذائية المجمدة فهي الضغط بالإصبع على العلبة أو الكيس فإذا وجدنا أننا نضغط على مادة صلبة غير لينة فهذا يعني أن التبريد كافٍ، أما إذا وجدنا أننا نضغط على مادة لينة قليلاً أو كثيراً فهذا يعني أن التبريد غير كافٍ وينصح بعدم شراء المواد الغذائية من هذا المحل.

6. البدء بشراء المواد الغذائية الجافة وغير المبردة:

فلا نبدأ بشراء المواد الغذائية المبردة أو المجمدة، بل نبدأ بشراء المواد الغذائية الجافة كالتوابل، والأرز، والكروشة، والدقيق، والحبوب وغيرها، ثم نقوم بشراء المواد الغذائية المعلبة، بعد ذلك نشتري الخضروات والفواكه الطازجة، وفي آخر المطاف نقوم بـ شراء الأغذية المبردة (كالحليب ومُنتِجاته) والمجمدة، مثل: الخضار المجمدة واللحوم والدواجن، والأسماك ومُنتِجاتهم.

7. مقاومة الرغبة في شراء الأغذية غير المكتوبة في القائمة:

كثيراً ما نجد أنفسنا قد اشترينا أغذية عديدة لم تكن مكتوبة في قائمة الشراء التي نحملها، نحاول أن نقاوم شراء هذه الأغذية غير المطلوبة، ودائماً نسأل أنفسنا: هل نحتاج إلى هذا الغذاء؟ هل الغذاء صحي ومفيد للأسرة؟ هل سعر هذه الأغذية مضاعف إلى ميزانية الأغذية؟

8. التنبيه جيدًا للعروض الخاصة:

فقد تكون هذه العروض قد تمّت لوجود عيوب في السلعة الخاصة للعرض، مثل: قرب انتهاء صلاحيتها مما يجعل أصحاب المحلات يقدمون عرضًا خاصًا، مثل:
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

ادفع سعر علبة (وحذ الأخرى مجاناً)، أو أن تُرفق غذاء آخر بسعر الغذاء نفسه وغير ذلك نسأل أنفسنا؟ هل يمكننا تناول هذه الأغذية قبل انتهاء صلاحيتها؟ فقد نقوم بشراء هذه الأغذية وتتراكم في المنزل ونتفاجأ بعد فترة أن صلاحيتها قد انتهت ولا يمكننا تناولها.

9. التأكد من تاريخ الصلاحية:
ويُفضل دائماً شراء الأغذية قبل فترة طويلة من انتهاء الصلاحية وكلما كانت فترة الصلاحية المتبقية أطول كان ذلك أفضل.

10. عدم الجهد إلى مكان آخر بعد الشراء:
ولذلك للمحافظة على جودة الأغذية التي تم شراؤها وكذلك لعدم تعرضها للفساد فيجب أن نذهب إلى المنزل مباشرة. فبقاء الأغذية في السيارة لفترة طويلة وخاصةً الأغذية المبردة والمجمدة يعرضها للفساد وخاصة إذا كانت محفوظة في صندوق السيارة الخلفي والذي عادة ما يكون الجو فيه حاراً مما يسهل من سرعة ذوبان الأغذية المبردة والمجمدة.

أثناء التواجد في السوق يجب مراعاة ما يلي:
أولاً: الجانب الاقتصادي الاستهلاكي:
1. يُفضل تحرك كلام الإعلانات التجارية جانباً، فالإعلانات ما هي إلا بعضًا من الكلمات الجميلة والمقنعة لترغيب المستهلك في الشراء.
2. عند اختيار غذاء نتأكد من أنه نفس النوع المرغوب فيه.
3. إن وجدنا أكثر من علامة تجارية لنوع معين من الأغذية فيجب القارنة بين الأسعار وكمية أو وزن المحتوى، وعندئذ يُمكننا أن نشترى تلك المادة الغذائية التي تحتوي على أكثر كمية وذات سعر مقبول ومقبول لميزانية الأسرة.
4. الامتناع بقدر الإمكان عن شراء الأغذية عديمة أو قليلة القيمة الغذائية.
5. يجب التقييد بالقيمة المكتوبة قدر الإمكان، فإذا رغبنا في شراء مادة غذائية جديدة فيمكننا ذلك، على أن نشري عينة منها أو عبوة صغيرة للتجربة أولاً.
6. شراء الخضار والفواكه في موسمها الفعلي تفادياً لارتفاع السعر والأمراض.
التي قد تنتج عن استهلاك هذه المنتجات في غير وقتها.

1. الامتناع نهائيًا عن شراء المواد الغذائية من المحلات التي تقوم بعرض

منتجاتها خارج المحلات وتحت أشعة الشمس، وخاصة الميا والمشروبات؛

2. نظراً لخطرتها المؤكدة على الصحة.

3. يُفضل عدم اصطحاب الأطفال أثناء القيام بعملية التسوق.

ثانياً: الجانب الصحي وسلامة الغذاء:

1. يُفضل دائمًا أو قدر الإمكان شراء الأغذية الطازجة مثل: الخضروات والفواكه واللحوم وغيرها، فإنها ذات قيمة غذائية جيدة مقارنةً بالأغذية المحفوظة.

2. إن لم تتوفر الأغذية الطازجة فإنه من المستحسن اختيار الأغذية المُعالج، مثل: اللبن المبستر أو المعقم والأغذية المجمدة.

3. يُفضل قدر الإمكان التقليل من شراء الأغذية المُعالبة، فإن كان لا بد فإنه يجب التأكد من سلامة العلبة من حيث الصدأ والظهر الخارجي، وقراءة بطاقة البيانات واستهلاك العلب ذات المحتوى الأقل من المضافات الغذائية.

4. ينصح عادةً بتجنب الأغذية المُعالبة ذات المحتوى العالي من السكر أو الملح، وخاصة إذا كان أحد أفراد الأسرة يعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.

5. إذا كان هناك رغبة في شراء العصائر فإنه من الأفضل شراء العصائر الطازجة أو شراء الفواكه وتحضير العصير في المنزل.

6. نتُؤكد من الكيفية الصحيحة التي يجب أن يتم بها حفظ المادة الغذائية التي نرغب في استهلاكها قبل الشراء ومدى توافر إمكانية مثل هذا الحفظ في المنزل.

7. نتجنب شراء الأغذية المشكوك فيها من جميع النواحي، فمثلاً لا يُستحسن شراء الأغذية المُركّبات على بطاقة بياناتها عبارة (زيت نباتي) فقط من دون تحديد، فهذا يعني في بعض الأحيان أن المادة الغذائية تحوي أنواعاً رديئة من الزيوت النباتية التي يمكن أن تؤثر على صحة الإنسان كنتيجة لاحتواها.
دليل المستهلك في التعامل مع الأسواق المركزية والمطاعم وما في حكمها

على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة التي لها تأثير سلبي على صحة الإنسان.

8. نتأكد من سلامة المواد الغذائية قبل شرائها، فالأسماك يجب أن تكون طازجة وأيضاً اللحوم والدجاج. وهذه المواد الغذائية يمكن التعرف على مدى نضارتها من خلال مظهرها ورائحتها ولونها وربما ملمسها.

9. بقية الأطعمة مثل: الخضروات والفواكه فإنَّه يُفضل دائمًا شراؤها في موسمها؛ وذلك حتى نتجنب غلاء اسعارها وقلة نضارتها.

10. يُفضل دائماً ألا نشتري الأغذية المجمَدة كاللحم ودجاج الأسماك والزبد وغيرها في بداية جولتنا في السوق أو السوبر ماركت أو الأسواق المركزية؛ حتى لا تنصره مما يتيح الفرصة المناسبة لنمو الأحياء الدقيقة عليها؛ مما يسبب فسادها أو إصابة المستهلك فيها ببعض الأمراض الخطيرة، وذلك حتى وإن تم تجميدها ثانيةً بعد ذلك.

11. لا يُفضل شراء أغذية مهما كانت مرغوبة أن لم تحمل بطاقة بيع.

12. تؤكد من أن أدوات الطعام التي تشتريها هي من النوع الصحي، ولا تحاول شراء الأنواع الرخيصة، مثل: أطباق الميلامي الرخيصة أو الأكواب البلاستيكية الرخيصة، وإذا اضطرنا لاستعمال أكواب أو أطباق لمرة واحدة فيجب التأكد من أنها صالحة للمشروبات الساخنة أو الأطعمة الحارة.

13. عند اكتشاف فساد مكونات أي عبوة غذائية بعد فتحها في المنزل نحتفظ بالعبوة ونقدمها إلى أقرب بلدية مع ذكر مكان وتاريخ الشراء؛ حتى يتم اتخاذ اللازم لوقفة المستهلك من السلع الفاسدة.
الفصل العاشر
الفصل العاشر: المطاعم وما في حكمها

قد يلجأ العديد منا إلى تناول طعامهم خارج المنزل للترفيه عن الأسرة أو للضرورة كما هو الحال عند العمل لفترات طويلة خارج المنزل، وعلينا في هذه الحالات تحسين اختيار المطاعم أو المطاعم التي نذهب إليها لتناول الوجبات الغذائية بها.

فيما يلي بعض التوجيهات التي يلزم اخذهما في الاعتبار عند اختيار محل ما (مطعم أو مقهى أو ما شابهها) لقضاء بعض الوقت وتناول وجبة غذائية:

أولاً: التأكد من أن هذا المطعم مرخص له بمزاولة النشاط من قبل الجهات المختصة، فالأنظمة تقتضي بإلزام جميع المطاعم بتعليق الترخيص في مكان ظاهر يمكن لمرتاديها مشاهدتها والإطلاع عليها.

ثانياً: التأكد من أن القائمين على المحلات يقدمون خدماتهم بأفضل السبل الصحية ويظهر ذلك من خلال تعاملهم السليم مع الأغذية ونظافة المكان ونظافة القائمين على العمل والخدمة.

ثالثاً: التأكد من أن جميع من يقدم لك الخدمة حاصل على شهادة صحة تثبت خلوه من الأمراض السارية والمعدية، صادرة من الجهة المختصة (الأمانة أو البلدية) حيث أن جميع الأنظمة والتعليمات تلزم العاملين في المطاعم بتثبيت الشهادات الصحية على جيب القميص الأمامي للعامل.

رابعاً: التأكد من أن الأدوات التي تستخدم لتوصيل الطعام من أطباق وملاعق وأكواب نظيفة تماماً، وأن الأغذية المقدمة جيدة الطهي.

خامساً: عدم التردد في إبلاغ الأمانة أو البلدية المعنيين عن أي مخالفات صحية سواءً كان ذلك في نظافة المطاعم أو القائمين على العمل أو صلاحية المواد الغذائية المقدَّمة للمستخدمين لهذه المطاعم. كما يجب في حال حدوث اشتباه في حالة تسرب غذائي سرعة إبلاغ الجهات المختصة؛ حتى يتم اتخاذ التدابير اللازمة لحماية المستهلكين ومعاقبة المخالفين.
الفصل الحادي عشر
الفصل الحادي عشر: سلامة وجودة الغذاء مسؤولية من؟

إن سلامة وجودة الغذاء هي مسؤولية مشتركة بين جميع الجهات، وأهمها الجهات الحكومية متمثلة في الأمانات والبلديات التابعة لها، والمنشآت الغذائية من جهة، وأخيراً الدور الكبير للمستهلك.

وفي هذا الدليل من سلسلة سلامة الغذاء، تم عرض القواعد الصحية لتعامل المستهلكين مع كافة المواد الغذائية، سواء الطازجة أو المربيّة أو المجّدة، وكذلك الأغذية الحفوظة بالتعليم والتدقيق وغيرها من طرق الحفظ، وتأمّل أن تكون المعلومات البسيطة التي شملها هذا الدليل، قد ذكّرت المستهلك بدوره في متاعة منافذ بيع جميع المنتجات الأغذية؛ للحفاظ على سلامتها، والحكومة ممثلة في وزارة الشؤون البلدية والقروية – وكالة الشؤون البلدية – إدارة المواد الغذائية؛ لضمان الالتزام بأفضل الشروط الصحية والبيئية للتعامل مع الغذاء، وما يضمن وصوله للمستهلك بجودة عالية وآمنة وصحية، وعلى أصحاب المنشآت الغذائية: (المطاعم، كافيتريات، محلات وجبات سريعة، الأسواق المركزية، والبقالات، والسوبر ماركت، والمجمعات الاستهلاكية، …) التقيد بهذه النظم واللوائح والتعليمات؛ لصحة وسلامة المستهلك.

أما المُنْتِجين والقائمين على تصنيع المواد الغذائية، فعليهم مخافة الله – عز وجل – في عملهم، وذلك باختيار أفضل المواد الغذائية صالحة للاستهلاك الآدمي، والتخلّص من المواد الغذائية الفاسدة والتالفة، والحرص على اتباع الطرق الصحيّة السليمة أثناء تحضير وإعداد الوجبات الغذائية.

وأخيراً فإن على المستهلك، سواء كان فردًا أو جماعات، مثل جمعية حماية المستهلك دوراً كبيراً في مراقبة عمل التجار وأصحاب منافذ بيع جميع المنتجات الغذائية، وعليهم عدم التعامل مع أي منشأة غذائية غير مرخصة أو التي تخلف الاشترطات الصحية، كما أن على المستهلك القيام بإبلاغ الأمانات أو البلدية المعنية بأي مخالفات على الرقم المجاني لاتخاذ اللازم في حينه.