

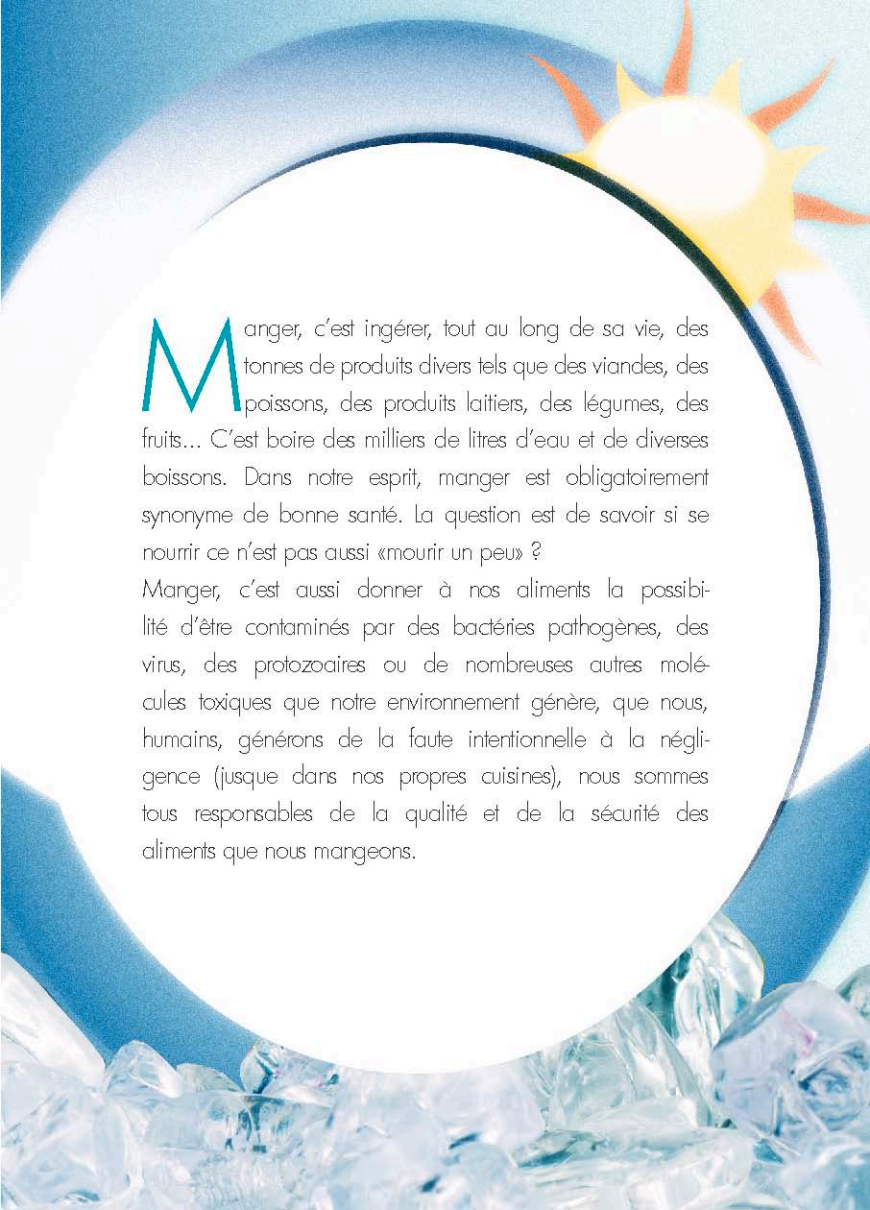
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère du Commerce

CHAINE DU FROID CONSEILS PRATIQUES

Direction de la Qualité et de la Consommation

www.mincommerce.gov.dz



Manger, c'est ingérer, tout au long de sa vie, des tonnes de produits divers tels que des viandes, des poissons, des produits laitiers, des légumes, des fruits... C'est boire des milliers de litres d'eau et de diverses boissons. Dans notre esprit, manger est obligatoirement synonyme de bonne santé. La question est de savoir si se nourrir ce n'est pas aussi «mourir un peu» ?

Manger, c'est aussi donner à nos aliments la possibilité d'être contaminés par des bactéries pathogènes, des virus, des protozoaires ou de nombreuses autres molécules toxiques que notre environnement génère, que nous, humains, générons de la faute intentionnelle à la négligence (jusque dans nos propres cuisines), nous sommes tous responsables de la qualité et de la sécurité des aliments que nous mangeons.



Qu'est-ce que la chaîne du froid ?

C'est maintenir les aliments réfrigérés, pasteurisés, congelés ou surgelés à une température basse qui leur permet de conserver leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques et de les garder sains, du lieu de production à la cuisine. Le froid limite, ralentit, voire stoppe la prolifération des micro-organismes qui peuvent être à l'origine d'intoxications alimentaires.

La chaîne du froid représente les différentes étapes (conditionnement, transport, stockage) qui visent à maintenir les aliments en dessous d'une certaine température.

Les acteurs de la chaîne du froid

La chaîne du froid concerne l'ensemble des intervenants dans les différentes filières alimentaires et offre de sérieuses garanties au niveau de la fabrication, du stockage, du transport et de la distribution des produits.




Le consommateur est le dernier acteur. Il doit être vigilant pour poursuivre et maintenir «jusqu'à l'assiette» les efforts fournis en amont par les professionnels.

La rupture de la chaîne du froid

Elle est la conséquence de l'évolution des températures prescrites. Toute hausse de température provoque et accélère la croissance microbienne. Un produit sain peut devenir un produit à risque, l'aspect et le goût peuvent se dégrader.

Les catégories d'aliments les plus sensibles

Sans qu'il ne soit possible de procéder à une classification exhaustive des denrées alimentaires dont la consommation dans les conditions climatiques, notamment pendant la saison estivale, présenterait un risque en l'absence du respect particulièrement strict des mesures relatives au respect de la chaîne du froid, on peut toutefois citer :

- 
- les aliments très périssables tels que les viandes, les préparations à base de viande, les produits carnés, certains produits laitiers tels que les laits pasteurisés, les fromages frais...;
 - la pâtisserie ;
 - les aliments tels que le beurre, les matières grasses, les produits laitiers frais autres que les précédents et qui nécessitent une conservation à une température fixée par la réglementation.

Les personnes les plus sensibles

Certaines populations de consommateurs sont particulièrement exposées aux risques microbiologiques potentiellement induits par les conditions climatiques extrêmes. Il s'agit des :

- personnes âgées dont la constitution physique souvent fragile, les pathologies sous-jacentes et les conditions de vie parfois précaires ou en collectivité peuvent favoriser la survenue de toxi-infections alimentaires ;




- personnes immunodéprimées et les femmes enceintes pour lesquelles des recommandations déjà existantes concernant l'exclusion de certains aliments à risque doivent se doubler d'une particulière attention dans les modalités de conservation des aliments autorisés ;
- jeunes enfants. On veillera à éviter, pour les bébés, la préparation anticipée des biberons, et pour les jeunes enfants la réutilisation d'aliments conditionnés déjà entamés dès lors que les conditions de conservation ne sont pas sûres.

Les risques liés à la rupture de la chaîne du froid

Une élévation de la température des aliments peut entraîner :

- la prolifération de certains germes (staphylocoques aureus, salmonella, listéria monocytogenes) et rendre alors le produit dangereux ;
- le risque de listériose (due à la présence de listéria monocytogenes) est une maladie rare mais grave, en particulier pour les personnes affaiblies ;

- 
- l'accélération de la croissance microbienne et la réduction de la durée de vie du produit ;
 - l'apparition de problèmes gastriques, de maladies liées à la digestion et à l'estomac.

La chaîne du froid doit donc être respectée de A à Z afin de limiter les risques d'intoxications qui peuvent entraîner la mort.

Les intoxications alimentaires

Les intoxications alimentaires sont des infections digestives causées par des aliments contaminés par des bactéries. Dans la plupart des cas, les intoxications alimentaires sont bénignes et de courte durée. Des conséquences plus graves pouvant aller jusqu'au décès peuvent toutefois survenir, surtout chez les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli. Il est normal de trouver des bactéries dans l'alimentation.





En revanche, cela devient anormal lorsqu'elles se multiplient et finissent par infecter la nourriture. Mauvaise hygiène et mauvaise conservation des aliments en sont les principales causes. Les intoxications alimentaires peuvent toucher tous les aliments : viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs, fruits et légumes...

Conseils pour les éviter

- Se laver les mains au savon avant de cuisiner ;
- respecter la chaîne du froid ;
- ne pas congeler un aliment qui a déjà été décongelé ;
- bien faire cuire la viande hachée ;
- respecter les dates de conservation ;
- ne pas laisser les animaux domestiques s'approcher de la nourriture.




Les températures de conservation à respecter

Les températures des denrées alimentaires périssables sont fixées par la réglementation, notamment les dispositions de l'arrêté interministériel du 21 novembre 1999 relatif aux températures et procédés de conservation par réfrigération, congélation ou surgélation des denrées alimentaires. Il convient, dans tous les cas, de respecter la température indiquée sur l'étiquette.








	Denrées alimentaires réfrigérées	Températures maximales
1	Produits de la mer frais, notamment les poissons, crustacés et mollusques	+2 °C
2	Abats	+3 °C
3	Viandes découpées de boucherie et viandes conditionnées en unité de vente au consommateur	+3 °C
4	Plats cuisinés à l'avance	+3 °C
5	Plats froids préparés le jour même, sandwichs et fond de sauce	+3 °C
6	Pâtisserie fraîche, crème pâtissière, entremets frais	+3 °C
7	Volailles, lapins, gibiers	+4 °C
8	Produits de charcuterie non stables, notamment le cachir, le pâté et le merguez	+4 °C
9	Ovoproduits	+4 °C
10	Œufs en coquilles réfrigérés	+6 °C
11	lait cru, lait pasteurisé	+6 °C



	Denrées alimentaires réfrigérées	Températures maximales
12	Produits laitiers frais non stérilisés, notamment le yaourt, le lait fermenté et la crème dessert	+6 °C
13	Beurre	+6 °C
14	Crème fraîche et fromage frais	+6 °C
15	Fromage à pâte molle, fromage à pâte persillée	+6 °C
16	Autres fromages	Entre +10 °C et +15 °C
17	Vian­des en carcasses et en quartiers	+7 °C
18	Lait destiné à l'industrie	+8 °C
19	Toute semi-cons­erve, excepté celle à base de produits de la pêche	+10 °C
20	Produits de charcuterie stables (produits stabilisés par fumage ou fumaison)	+15 °C
21	Semi-cons­erves de produits de la pêche, notamment l'anchois	+15 °C



	Denrées alimentaires congelées ou surgelées	Températures maximales
1	Abats	-12 °C
2	Volailles, lapins	-12 °C
3	Ovoproduits	-12 °C
4	Beurres, graisses alimentaires, y compris la crème destinée à la buanderie	-14 °C
5	Produits de la pêche	-18 °C
6	Viandes	-18 °C
7	Plats cuisinés	-18 °C
8	Toutes denrées préparées avec des produits d'origine animale	-18 °C
9	Cuisses de grenouilles, escargots	-18 °C
10	Glaces et crèmes glacées	-20 °C





Pour vous aider, voici quelques conseils pratiques

I- Au moment de l'achat

Lorsque vous faites vos achats au supermarché ou encore dans les petits commerces, il faut prendre de petites habitudes telles que :



1. La lecture sur les emballages de la...

- date limite de consommation dite DLC que l'on voit souvent représentée par « A consommer avant le... ».

Une fois la date dépassée, la consommation du produit est mauvaise pour la santé ;

- température à laquelle les denrées réfrigérées, congelées ou surgelées doivent être conservées.
- température de conservation des produits frais.



2. Faire ses achats dans l'ordre, du plus stable au plus fragile :

- produits du rayon ambiant : épicerie, boissons, fruits et légumes frais en vrac ;
- produits réfrigérés : produits laitiers, œufs, crèmerie, produits carnés ;
- produits sensibles : viande, poisson ;
- surgelés en dernier ;
- utiliser des sacs isothermiques pour maintenir vos aliments au frais.



3. Vérifier les dates de péremption « à consommer avant le... »

ne pas consommer le produit au-delà :

- les produits laitiers frais : DLC particulière à chacun ;
- les viandes hachées fraîches sont à consommer le jour de l'achat ;

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	pour 100 g	pour 15 g
Énergie	2900 kJ / 690 kcal	435 kJ / 104 kcal
Grasses	± 1,0 g	± 0,2 g
Protéines	± 2 g	± 0,3 g
Glucides	± 71 g	± 10,6 g

Ingredients: huiles végétales (colza 56%, tournesol 44%), eau, vinaigre, sucre, amidon (maïs), sel, sucre, arômes modifiés, jus concentrés de citron, acidifiant, stabilisant, épaississant : gomme xanthane, colorants : bétaïnes (E170), E171, E172, E173, E174, E175, E176, E177, E178, E179, E180, E181, E182, E183, E184, E185, E186, E187, E188, E189, E190, E191, E192, E193, E194, E195, E196, E197, E198, E199, E200, E201, E202, E203, E204, E205, E206, E207, E208, E209, E210, E211, E212, E213, E214, E215, E216, E217, E218, E219, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227, E228, E229, E230, E231, E232, E233, E234, E235, E236, E237, E238, E239, E240, E241, E242, E243, E244, E245, E246, E247, E248, E249, E250, E251, E252, E253, E254, E255, E256, E257, E258, E259, E260, E261, E262, E263, E264, E265, E266, E267, E268, E269, E270, E271, E272, E273, E274, E275, E276, E277, E278, E279, E280, E281, E282, E283, E284, E285, E286, E287, E288, E289, E290, E291, E292, E293, E294, E295, E296, E297, E298, E299, E300, E301, E302, E303, E304, E305, E306, E307, E308, E309, E310, E311, E312, E313, E314, E315, E316, E317, E318, E319, E320, E321, E322, E323, E324, E325, E326, E327, E328, E329, E330, E331, E332, E333, E334, E335, E336, E337, E338, E339, E340, E341, E342, E343, E344, E345, E346, E347, E348, E349, E350, E351, E352, E353, E354, E355, E356, E357, E358, E359, E360, E361, E362, E363, E364, E365, E366, E367, E368, E369, E370, E371, E372, E373, E374, E375, E376, E377, E378, E379, E380, E381, E382, E383, E384, E385, E386, E387, E388, E389, E390, E391, E392, E393, E394, E395, E396, E397, E398, E399, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407, E408, E409, E410, E411, E412, E413, E414, E415, E416, E417, E418, E419, E420, E421, E422, E423, E424, E425, E426, E427, E428, E429, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E437, E438, E439, E440, E441, E442, E443, E444, E445, E446, E447, E448, E449, E450, E451, E452, E453, E454, E455, E456, E457, E458, E459, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466, E467, E468, E469, E470, E471, E472, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E479, E480, E481, E482, E483, E484, E485, E486, E487, E488, E489, E490, E491, E492, E493, E494, E495, E496, E497, E498, E499, E500, E501, E502, E503, E504, E505, E506, E507, E508, E509, E510, E511, E512, E513, E514, E515, E516, E517, E518, E519, E520, E521, E522, E523, E524, E525, E526, E527, E528, E529, E530, E531, E532, E533, E534, E535, E536, E537, E538, E539, E540, E541, E542, E543, E544, E545, E546, E547, E548, E549, E550, E551, E552, E553, E554, E555, E556, E557, E558, E559, E560, E561, E562, E563, E564, E565, E566, E567, E568, E569, E570, E571, E572, E573, E574, E575, E576, E577, E578, E579, E580, E581, E582, E583, E584, E585, E586, E587, E588, E589, E590, E591, E592, E593, E594, E595, E596, E597, E598, E599, E600, E601, E602, E603, E604, E605, E606, E607, E608, E609, E610, E611, E612, E613, E614, E615, E616, E617, E618, E619, E620, E621, E622, E623, E624, E625, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635, E636, E637, E638, E639, E640, E641, E642, E643, E644, E645, E646, E647, E648, E649, E650, E651, E652, E653, E654, E655, E656, E657, E658, E659, E660, E661, E662, E663, E664, E665, E666, E667, E668, E669, E670, E671, E672, E673, E674, E675, E676, E677, E678, E679, E680, E681, E682, E683, E684, E685, E686, E687, E688, E689, E690, E691, E692, E693, E694, E695, E696, E697, E698, E699, E700, E701, E702, E703, E704, E705, E706, E707, E708, E709, E710, E711, E712, E713, E714, E715, E716, E717, E718, E719, E720, E721, E722, E723, E724, E725, E726, E727, E728, E729, E730, E731, E732, E733, E734, E735, E736, E737, E738, E739, E740, E741, E742, E743, E744, E745, E746, E747, E748, E749, E750, E751, E752, E753, E754, E755, E756, E757, E758, E759, E760, E761, E762, E763, E764, E765, E766, E767, E768, E769, E770, E771, E772, E773, E774, E775, E776, E777, E778, E779, E780, E781, E782, E783, E784, E785, E786, E787, E788, E789, E790, E791, E792, E793, E794, E795, E796, E797, E798, E799, E800, E801, E802, E803, E804, E805, E806, E807, E808, E809, E810, E811, E812, E813, E814, E815, E816, E817, E818, E819, E820, E821, E822, E823, E824, E825, E826, E827, E828, E829, E830, E831, E832, E833, E834, E835, E836, E837, E838, E839, E840, E841, E842, E843, E844, E845, E846, E847, E848, E849, E850, E851, E852, E853, E854, E855, E856, E857, E858, E859, E860, E861, E862, E863, E864, E865, E866, E867, E868, E869, E870, E871, E872, E873, E874, E875, E876, E877, E878, E879, E880, E881, E882, E883, E884, E885, E886, E887, E888, E889, E890, E891, E892, E893, E894, E895, E896, E897, E898, E899, E900, E901, E902, E903, E904, E905, E906, E907, E908, E909, E910, E911, E912, E913, E914, E915, E916, E917, E918, E919, E920, E921, E922, E923, E924, E925, E926, E927, E928, E929, E930, E931, E932, E933, E934, E935, E936, E937, E938, E939, E940, E941, E942, E943, E944, E945, E946, E947, E948, E949, E950, E951, E952, E953, E954, E955, E956, E957, E958, E959, E960, E961, E962, E963, E964, E965, E966, E967, E968, E969, E970, E971, E972, E973, E974, E975, E976, E977, E978, E979, E980, E981, E982, E983, E984, E985, E986, E987, E988, E989, E990, E991, E992, E993, E994, E995, E996, E997, E998, E999, E1000, E1001, E1002, E1003, E1004, E1005, E1006, E1007, E1008, E1009, E1010, E1011, E1012, E1013, E1014, E1015, E1016, E1017, E1018, E1019, E1020, E1021, E1022, E1023, E1024, E1025, E1026, E1027, E1028, E1029, E1030, E1031, E1032, E1033, E1034, E1035, E1036, E1037, E1038, E1039, E1040, E1041, E1042, E1043, E1044, E1045, E1046, E1047, E1048, E1049, E1050, E1051, E1052, E1053, E1054, E1055, E1056, E1057, E1058, E1059, E1060, E1061, E1062, E1063, E1064, E1065, E1066, E1067, E1068, E1069, E1070, E1071, E1072, E1073, E1074, E1075, E1076, E1077, E1078, E1079, E1080, E1081, E1082, E1083, E1084, E1085, E1086, E1087, E1088, E1089, E1090, E1091, E1092, E1093, E1094, E1095, E1096, E1097, E1098, E1099, E1100, E1101, E1102, E1103, E1104, E1105, E1106, E1107, E1108, E1109, E1110, E1111, E1112, E1113, E1114, E1115, E1116, E1117, E1118, E1119, E1120, E1121, E1122, E1123, E1124, E1125, E1126, E1127, E1128, E1129, E1130, E1131, E1132, E1133, E1134, E1135, E1136, E1137, E1138, E1139, E1140, E1141, E1142, E1143, E1144, E1145, E1146, E1147, E1148, E1149, E1150, E1151, E1152, E1153, E1154, E1155, E1156, E1157, E1158, E1159, E1160, E1161, E1162, E1163, E1164, E1165, E1166, E1167, E1168, E1169, E1170, E1171, E1172, E1173, E1174, E1175, E1176, E1177, E1178, E1179, E1180, E1181, E1182, E1183, E1184, E1185, E1186, E1187, E1188, E1189, E1190, E1191, E1192, E1193, E1194, E1195, E1196, E1197, E1198, E1199, E1200, E1201, E1202, E1203, E1204, E1205, E1206, E1207, E1208, E1209, E1210, E1211, E1212, E1213, E1214, E1215, E1216, E1217, E1218, E1219, E1220, E1221, E1222, E1223, E1224, E1225, E1226, E1227, E1228, E1229, E1230, E1231, E1232, E1233, E1234, E1235, E1236, E1237, E1238, E1239, E1240, E1241, E1242, E1243, E1244, E1245, E1246, E1247, E1248, E1249, E1250, E1251, E1252, E1253, E1254, E1255, E1256, E1257, E1258, E1259, E1260, E1261, E1262, E1263, E1264, E1265, E1266, E1267, E1268, E1269, E1270, E1271, E1272, E1273, E1274, E1275, E1276, E1277, E1278, E1279, E1280, E1281, E1282, E1283, E1284, E1285, E1286, E1287, E1288, E1289, E1290, E1291, E1292, E1293, E1294, E1295, E1296, E1297, E1298, E1299, E1300, E1301, E1302, E1303, E1304, E1305, E1306, E1307, E1308, E1309, E1310, E1311, E1312, E1313, E1314, E1315, E1316, E1317, E1318, E1319, E1320, E1321, E1322, E1323, E1324, E1325, E1326, E1327, E1328, E1329, E1330, E1331, E1332, E1333, E1334, E1335, E1336, E1337, E1338, E1339, E1340, E1341, E1342, E1343, E1344, E1345, E1346, E1347, E1348, E1349, E1350, E1351, E1352, E1353, E1354, E1355, E1356, E1357, E1358, E1359, E1360, E1361, E1362, E1363, E1364, E1365, E1366, E1367, E1368, E1369, E1370, E1371, E1372, E1373, E1374, E1375, E1376, E1377, E1378, E1379, E1380, E1381, E1382, E1383, E1384, E1385, E1386, E1387, E1388, E1389, E1390, E1391, E1392, E1393, E1394, E1395, E1396, E1397, E1398, E1399, E1400, E1401, E1402, E1403, E1404, E1405, E1406, E1407, E1408, E1409, E1410, E1411, E1412, E1413, E1414, E1415, E1416, E1417, E1418, E1419, E1420, E1421, E1422, E1423, E1424, E1425, E1426, E1427, E1428, E1429, E1430, E1431, E1432, E1433, E1434, E1435, E1436, E1437, E1438, E1439, E1440, E1441, E1442, E1443, E1444, E1445, E1446, E1447, E1448, E1449, E1450, E1451, E1452, E1453, E1454, E1455, E1456, E1457, E1458, E1459, E1460, E1461, E1462, E1463, E1464, E1465, E1466, E1467, E1468, E1469, E1470, E1471, E1472, E1473, E1474, E1475, E1476, E1477, E1478, E1479, E1480, E1481, E1482, E1483, E1484, E1485, E1486, E1487, E1488, E1489, E1490, E1491, E1492, E1493, E1494, E1495, E1496, E1497, E1498, E1499, E1500, E1501, E1502, E1503, E1504, E1505, E1506, E1507, E1508, E1509, E1510, E1511, E1512, E1513, E1514, E1515, E1516, E1517, E1518, E1519, E1520, E1521, E1522, E1523, E1524, E1525, E1526, E1527, E1528, E1529, E1530, E1531, E1532, E1533, E1534, E1535, E1536, E1537, E1538, E1539, E1540, E1541, E1542, E1543, E1544, E1545, E1546, E1547, E1548, E1549, E1550, E1551, E1552, E1553, E1554, E1555, E1556, E1557, E1558, E1559, E1560, E1561, E1562, E1563, E1564, E1565, E1566, E1567, E1568, E1569, E1570, E1571, E1572, E1573, E1574, E1575, E1576, E1577, E1578, E1579, E1580, E1581, E1582, E1583, E1584, E1585, E1586, E1587, E1588, E1589, E1590, E1591, E1592, E1593, E1594, E1595, E1596, E1597, E1598, E1599, E1600, E1601, E1602, E1603, E1604, E1605, E1606, E1607, E1608, E1609, E1610, E1611, E1612, E1613, E1614, E1615, E1616, E1617, E1618, E1619, E1620, E1621, E1622, E1623, E1624, E1625, E1626, E1627, E1628, E1629, E1630, E1631, E1632, E1633, E1634, E1635, E1636, E1637, E1638, E1639, E1640, E1641, E1642, E1643, E1644, E1645, E1646, E1647, E1648, E1649, E1650, E1651, E1652, E1653, E1654, E1655, E1656, E1657, E1658, E1659, E1660, E1661, E1662, E1663, E1664, E1665, E1666, E1667, E1668, E1669, E1670, E1671, E1672, E1673, E1674, E1675, E1676, E1677, E1678, E1679, E1680, E1681, E1682, E1683, E1684, E1685, E1686, E1687, E1688, E1689, E1690, E1691, E1692, E1693, E1694, E1695, E1696, E1697, E1698, E1699, E1700, E1701, E1702, E1703, E1704, E1705, E1706, E1707, E1708, E1709, E1710, E1711, E1712, E1713, E1714, E1715, E1716, E1717, E1718, E1719, E1720, E1721, E1722, E1723, E1724, E1725, E1726, E1727, E1728, E1729, E1730, E1731, E1732, E1733, E1734, E1735, E1736, E1737, E1738, E1739, E1740, E1741, E1742, E1743, E1744, E1745, E1746, E1747, E1748, E1749, E1750, E1751, E1752, E1753, E1754, E1755, E1756, E1757, E1758, E1759, E1760, E1761, E1762, E1763, E1764, E1765, E1766, E1767, E1768, E1769, E1770, E1771, E1772, E1773, E1774, E1775, E1776, E1777, E1778, E1779, E1780, E1781, E1782, E1783, E1784, E1785, E1786, E1787, E1788, E1789, E1790, E1791, E1792, E1793, E1794, E1795, E1796, E1797, E1798, E1799, E1800, E1801, E1802, E1803, E1804, E1805, E1806, E1807, E1808, E1809, E1810, E1811, E1812, E1813, E1814, E1815, E1816, E1817, E1818, E1819, E1820, E1821, E1822, E1823, E1824, E1825, E1826, E1827, E1828, E1829, E1830, E1831, E1832, E1833, E1834, E1835, E1836, E1837, E1838, E1839, E1840, E1841, E1842, E1843, E1844, E1845, E1846, E1847, E1848, E1849, E1850, E1851, E1852, E1853, E1854, E1855, E1856, E1857, E1858, E1859, E1860, E1861, E1862, E1863, E1864, E1865, E1866, E1867, E1868, E1869, E1870, E1871, E1872, E1873, E1874, E1875, E1876, E1877, E1878, E1879, E1880, E1881, E1882, E1883, E1884, E1885, E1886, E1887, E1888, E1889, E1890, E1891, E1892, E1893, E1894, E1895, E1896, E1897, E1898, E1899, E1900, E1901, E1902, E1903, E1904, E1905, E1906, E1907, E1908, E1909, E1910, E1911, E1912, E1913, E1914, E1915, E1916, E1917, E1918, E1919, E1920, E1921, E1922, E1923, E1924, E1925, E1926, E1927, E1928, E1929, E1930, E1931, E1932, E1933, E1934, E1935, E1936, E1937, E1938, E1939, E1940, E1941, E1942, E1943, E1944, E1945, E1946, E1947, E1948, E1949, E1950, E1951, E1952, E1953, E1954, E1955, E1956, E1957, E1958, E1959, E1960, E1961, E1962, E1963, E1964, E1965, E1966, E1967, E1968, E1969, E1970, E1971, E1972, E1973, E1974, E1975, E1976, E1977, E1978, E1979, E1980, E1981, E1982, E1983, E1984, E1985, E1986, E1987, E1988, E1989, E1990, E1991, E1992, E1993, E1994, E1995, E1996, E1997, E1998, E1999, E2000, E2001, E2002, E2003, E2004, E2005, E2006, E2007, E2008, E2009, E2010, E2011, E2012, E2013, E2014, E2015, E2016, E2017, E2018, E2019, E2020, E2021, E2022, E2023, E2024, E2025, E2026, E2027, E2028, E2029, E2030, E2031, E2032, E2033, E2034, E2035, E2036, E2037, E2038, E2039, E2040, E2041, E2042, E2043, E2044, E2045, E2046, E2047, E2048, E2049, E2050, E2051, E2052, E2053, E2054, E2055, E2056, E2057, E2058, E2059, E2060, E2061, E2062, E2063, E2064, E2065, E2066, E2067, E2068, E2069, E2070, E2071, E2072, E2073, E2074, E2075, E2076, E2077, E2078, E2079, E2080, E2081, E2082, E2083, E2084, E2085, E2086, E2087, E2088, E2089, E2090, E2091, E2092, E2093, E2094, E2095, E2096, E2097, E2098, E2099, E2100, E2101, E2102, E2103, E2104, E2105, E2106, E2107, E2108, E2109, E2110, E2111, E2112, E2113, E2114, E2115, E2116, E2117, E2118, E2119, E2120, E2121, E2122, E2123, E2124, E2125, E2126, E2127, E2128, E2129, E2130, E2131, E2132, E2133, E2134, E2135, E2136, E2137, E2138, E2139, E2140, E2141, E2142, E2143, E2144, E2145, E2146, E2147, E2148, E2149, E2150, E2151, E2152, E2153, E2154, E2155, E2156, E2157, E2158, E2159, E2160, E2161, E2162, E2163, E2164, E2165, E2166, E2167, E2168, E2169, E2170, E2171, E2172, E2173, E2174, E2175, E2176, E2177, E2178, E2179, E2180, E2181, E2182, E2183, E2184, E2185, E2186, E2187, E2188, E2189, E2190, E2191, E2192, E2193, E2194, E2195, E2196, E2197, E2198, E2199, E2200, E2201, E2202, E2203, E2204, E2205, E2206, E2207, E2208, E2209, E2210, E2211, E2212, E2213, E2214, E2215, E2216, E2217, E2218, E2219, E2220, E2221, E2222, E2223, E2224, E2225, E2226, E2227, E2228, E2229, E2230, E2231, E2232, E2233, E2234, E2235, E2236, E2237, E2238, E2239, E2240, E2

- les poissons, signes de fraîcheur : sans taches et sans lésions, brillants et légèrement humides, chair ferme, branchies rouges ou roses, brillantes et humides, odeur agréable de la mer ;
- les œufs : jeter les œufs cassés ou fêlés, ne pas laver les œufs à l'avance, mais juste au moment de la consommation ;
- éviter les fruits ou légumes abîmés ou présentant des lésions :
 - les consommer rapidement pour un bon apport en vitamines ;
 - les mettre au réfrigérateur dans un compartiment séparé.

II- Pendant le transport

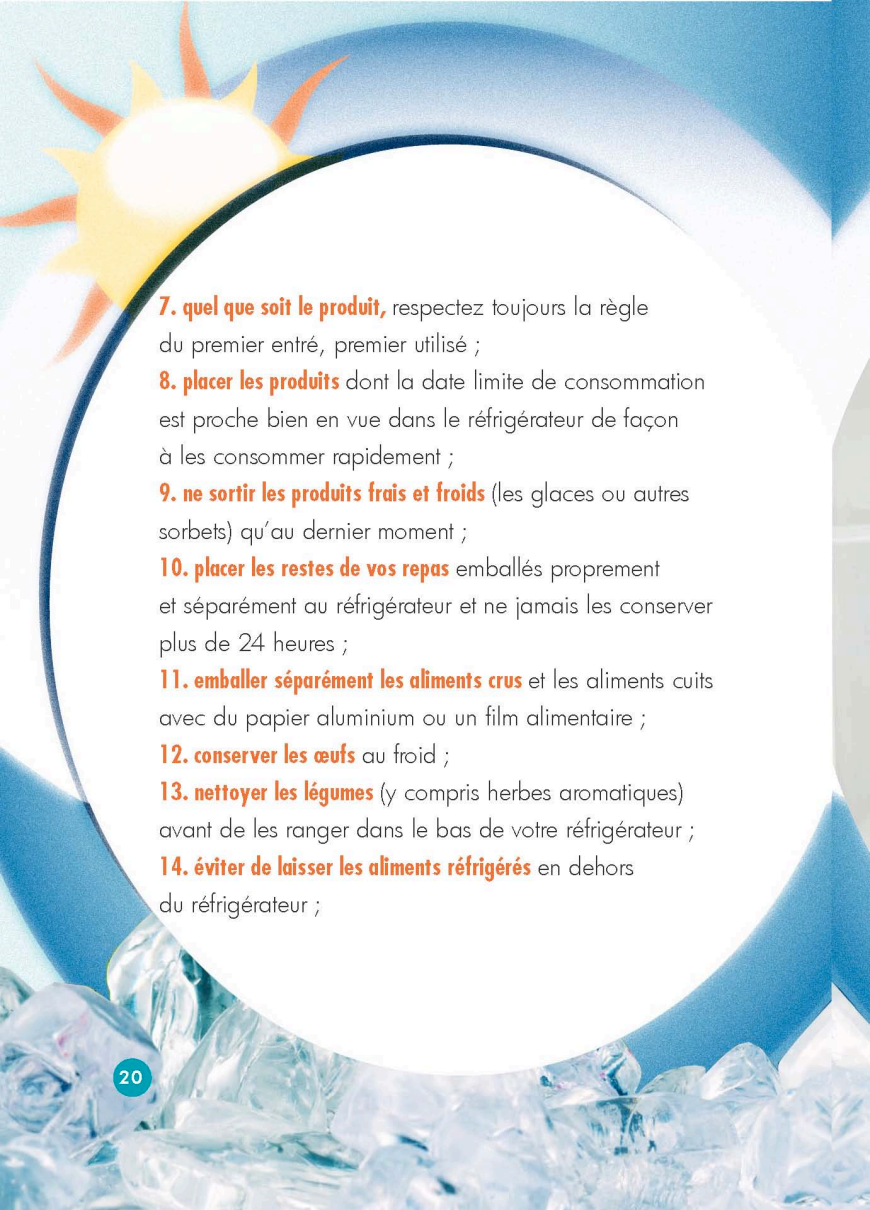
1. transporter rapidement les aliments crus, à température basse;
2. les surgelés et congelés se transportent dans un sac isotherme;
3. éviter les longs parcours ou les détours.





III- A la maison

- 1. lisez bien sur l'emballage** la température à laquelle le produit doit être conservé ;
- 2. les produits surgelés** se mettent dans le congélateur dès l'arrivée ;
- 3. ensuite, les produits périssables** se rangent dans le réfrigérateur dans la zone adaptée ;
- 4. ôter les suremballages des aliments** (cartons autour des yaourts, par exemple) permet d'éviter la contamination des aliments et du réfrigérateur par les micro-organismes véhiculés par ces cartons et plastiques. Par ailleurs, cela permet de favoriser la circulation de l'air froid ;
- 5. séparez les fruits et les légumes** des autres aliments ;
- 6. les produits d'épicerie** ne nécessitant pas d'être réfrigérés doivent toutefois être conservés dans les meilleures conditions indiquées sur l'emballage : une faible humidité, une température modérée et à l'abri de la lumière ;

- 
7. **quel que soit le produit**, respectez toujours la règle du premier entré, premier utilisé ;
 8. **placer les produits** dont la date limite de consommation est proche bien en vue dans le réfrigérateur de façon à les consommer rapidement ;
 9. **ne sortir les produits frais et froids** (les glaces ou autres sorbets) qu'au dernier moment ;
 10. **placer les restes de vos repas** emballés proprement et séparément au réfrigérateur et ne jamais les conserver plus de 24 heures ;
 11. **emballer séparément les aliments crus** et les aliments cuits avec du papier aluminium ou un film alimentaire ;
 12. **conserver les œufs** au froid ;
 13. **nettoyer les légumes** (y compris herbes aromatiques) avant de les ranger dans le bas de votre réfrigérateur ;
 14. **éviter de laisser les aliments réfrigérés** en dehors du réfrigérateur ;





15. éviter les changements brusques de températures pour un aliment ;

16. le maintien de la chaîne du froid concerne également toutes les occasions où vous aurez à transporter des aliments : ainsi, pour le pique-nique, n'oubliez pas la glacière ;

17. ne jamais recongeler un produit décongelé, c'est une règle de base à ne surtout pas oublier !

- en cas de congélation « maison », noter la date et la nature du contenu sur le sachet (une congélation artisanale se conserve un maximum de 6 mois) ;
- les surgelés offrent l'avantage d'une durée de conservation relativement longue. Des problèmes relatifs à l'hygiène peuvent toutefois survenir au moment de la décongélation, intentionnelle ou non.



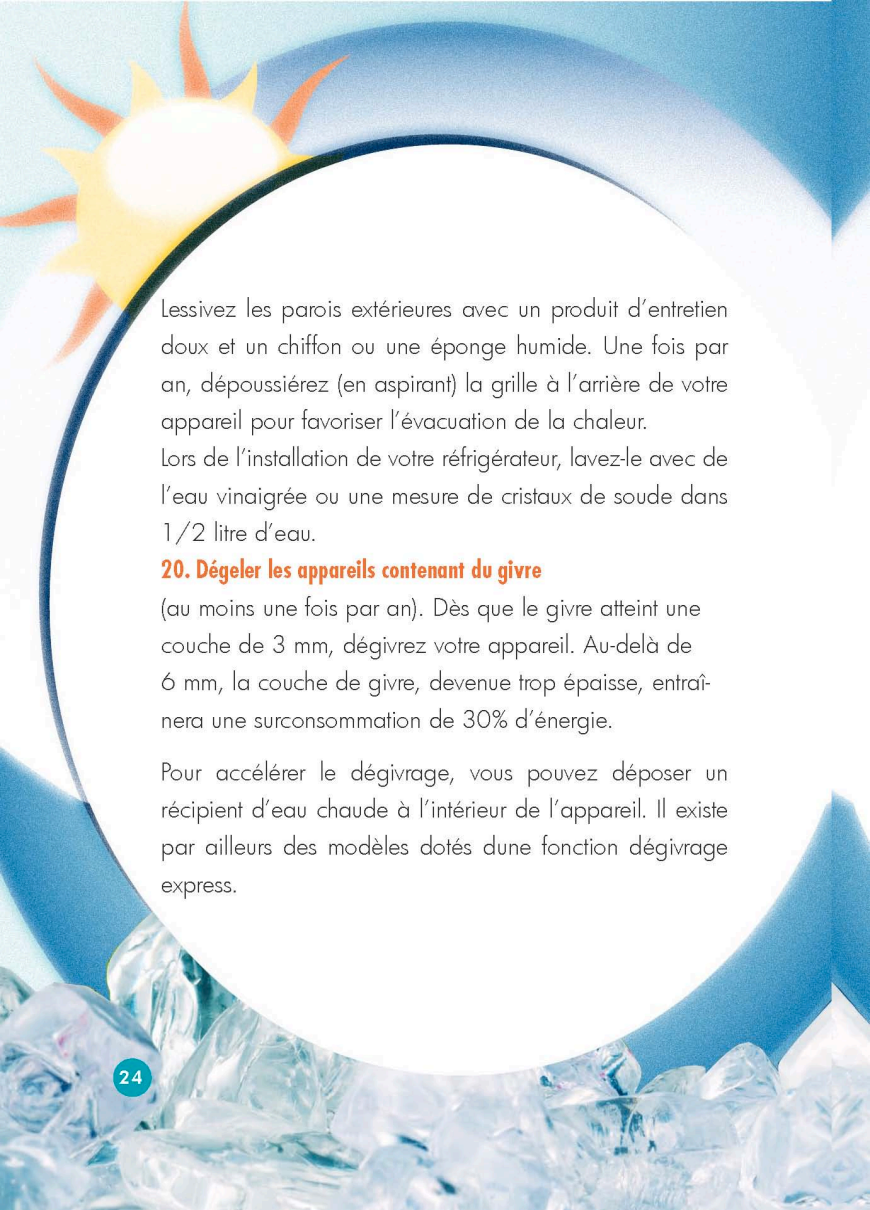
18. Vérifier régulièrement la température

- du réfrigérateur (max. 4 °C) et du congélateur (température max. -18 °C) à l'aide d'un thermomètre. Cela permet de conserver les qualités nutritionnelles des aliments et de ralentir considérablement la croissance de micro-organismes et de stopper la croissance de la majorité des germes pathogènes ;
- s'assurer de la bonne fermeture de la porte de l'appareil ;
- il faut également éviter les ouvertures trop fréquentes et trop prolongées des réfrigérateurs.

19. Un frigo se nettoie et se désinfecte régulièrement

(au moins deux fois par mois)

Nettoyer fréquemment l'intérieur (2 fois/mois pour le réfrigérateur). Lors du dégivrage, laver les parois avec du jus de citron mélangé à de l'eau pour éliminer odeurs et bactéries.



Lessivez les parois extérieures avec un produit d'entretien doux et un chiffon ou une éponge humide. Une fois par an, dépoussiérez (en aspirant) la grille à l'arrière de votre appareil pour favoriser l'évacuation de la chaleur. Lors de l'installation de votre réfrigérateur, lavez-le avec de l'eau vinaigrée ou une mesure de cristaux de soude dans 1/2 litre d'eau.

20. Dégeler les appareils contenant du givre

(au moins une fois par an). Dès que le givre atteint une couche de 3 mm, dégivrez votre appareil. Au-delà de 6 mm, la couche de givre, devenue trop épaisse, entraînera une surconsommation de 30% d'énergie.

Pour accélérer le dégivrage, vous pouvez déposer un récipient d'eau chaude à l'intérieur de l'appareil. Il existe par ailleurs des modèles dotés d'une fonction dégivrage express.



21. Entretien des réfrigérateurs et des congélateurs

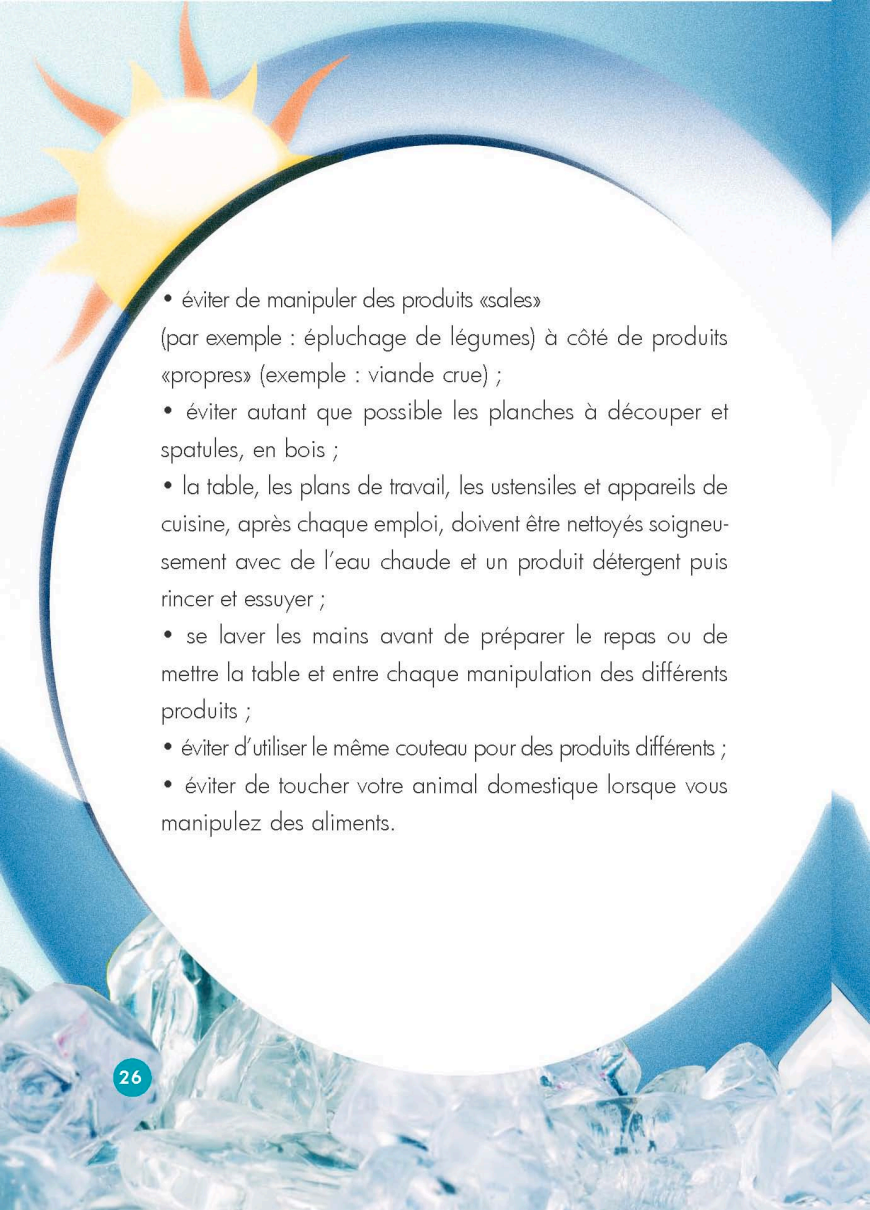
Le réfrigérateur est un maillon important de la chaîne du froid. La réglementation prévoit que le réfrigérateur domestique soit équipé d'un indicateur de mesure dans la zone la plus froide (0°C à 4°C). A défaut, le consommateur doit équiper le réfrigérateur d'un thermomètre qui permet de repérer la zone froide. Contrôlez régulièrement le bon fonctionnement des appareils, en mesurant les températures internes et en réglant, si besoin est, la température au moyen du thermostat.

22. Le respect des règles générales d'hygiène

La cuisine se présente comme l'endroit de la maison le plus sensible aux microbes. Les règles à suivre sont donc :

- lavez-vous les mains avant de toucher les aliments et entre chaque manipulation de produits différents ;



- 
- éviter de manipuler des produits «sales» (par exemple : épluchage de légumes) à côté de produits «propres» (exemple : viande crue) ;
 - éviter autant que possible les planches à découper et spatules, en bois ;
 - la table, les plans de travail, les ustensiles et appareils de cuisine, après chaque emploi, doivent être nettoyés soigneusement avec de l'eau chaude et un produit détergent puis rincer et essuyer ;
 - se laver les mains avant de préparer le repas ou de mettre la table et entre chaque manipulation des différents produits ;
 - éviter d'utiliser le même couteau pour des produits différents ;
 - éviter de toucher votre animal domestique lorsque vous manipulez des aliments.



Torchons :

- véritables nids à microbes ;
- les tenir secs ;
- lavez-les très fréquemment à 60 °C minimum ;
- avoir des torchons distincts pour les différentes fonctions ;
- utiliser aussi souvent que possible le papier absorbant.

Éponges :

- source de prolifération des microbes du fait de leur humidité quasi permanente ;
- désinfecter les éponges régulièrement au moyen d'eau de Javel.

23. La cuisson, votre meilleure alliée contre les bactéries

- Cuire un aliment est une excellente façon de limiter les proliférations microbiennes, mais cela n'élimine pas tous les microorganismes. Pour être efficace, la cuisson doit se faire à une température suffisamment élevée (minimum de 70 °C) et pendant un temps suffisamment long ;
- après cuisson, ne pas laisser les aliments à température ambiante plus de deux heures.



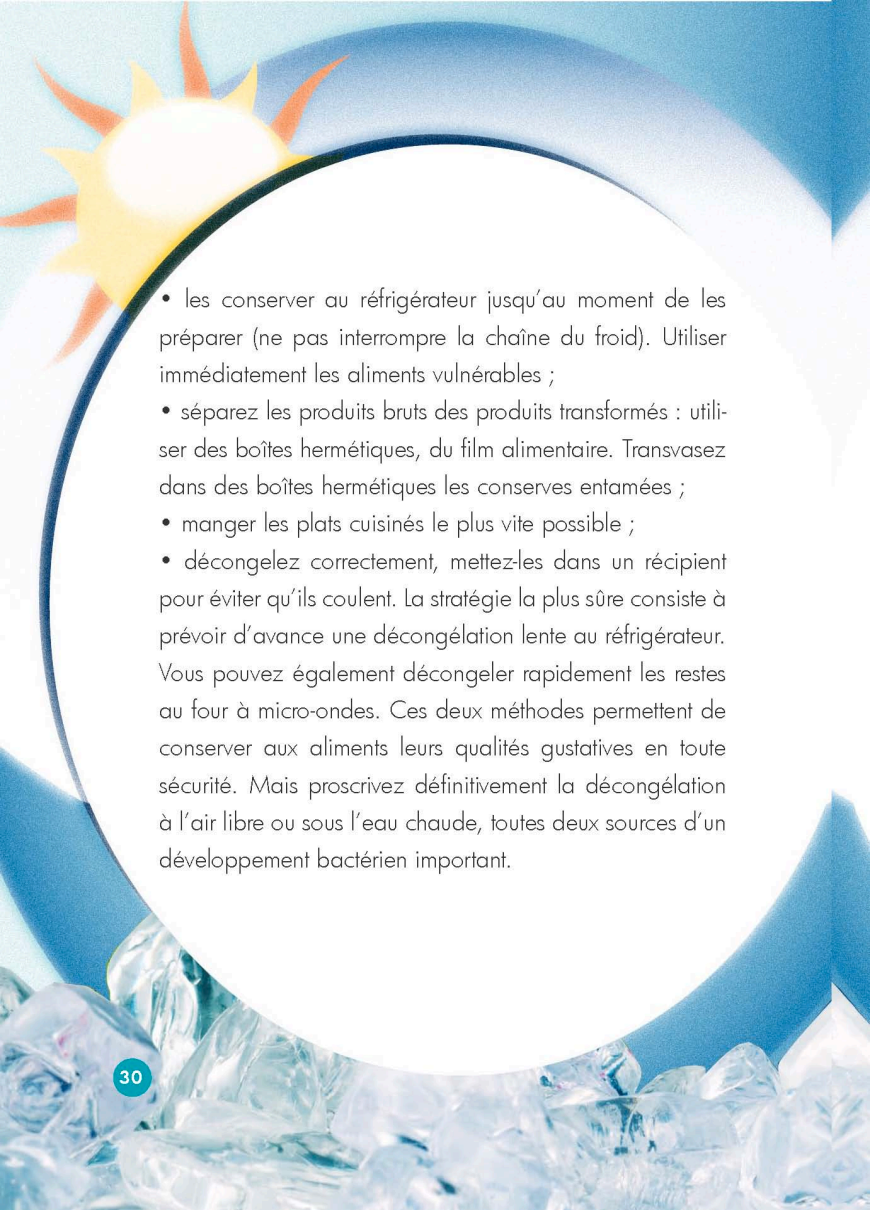


24. La consommation et la conservation

- Les aliments conditionnés, les conserves et les produits surgelés doivent être munis d'un délai de consommation. Souvent, la durée de conservation du produit une fois ouvert est également mentionnée. Jamais plus de 2 heures hors du réfrigérateur.

Une fois cuisinés, les aliments doivent être consommés, réfrigérés ou congelés dans les deux heures qui suivent leur préparation. En été, ce délai se réduit à une heure seulement ! Dépassé ce délai, les bactéries se multiplient et les aliments deviennent alors impropres à la consommation. Il faut les jeter.



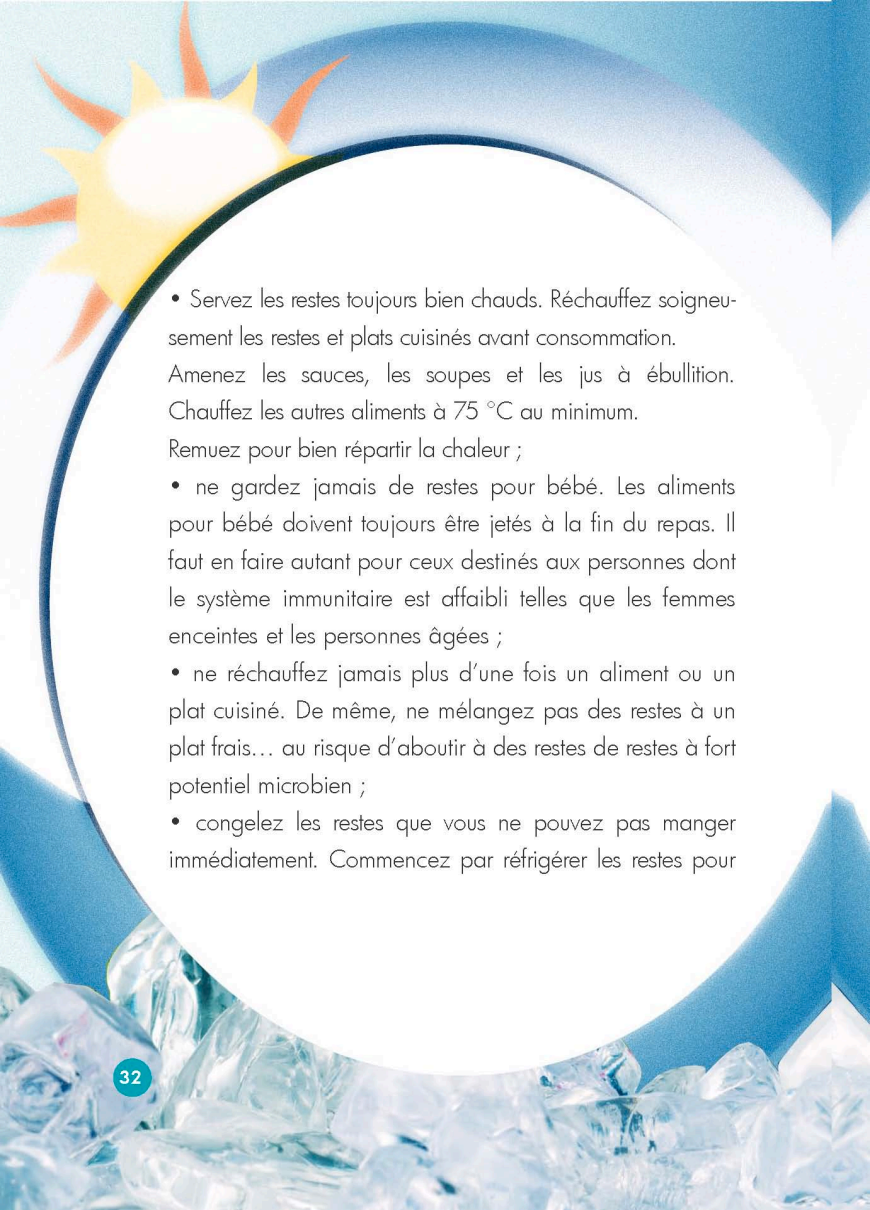
- 
- les conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de les préparer (ne pas interrompre la chaîne du froid). Utiliser immédiatement les aliments vulnérables ;
 - séparez les produits bruts des produits transformés : utiliser des boîtes hermétiques, du film alimentaire. Transvasez dans des boîtes hermétiques les conserves entamées ;
 - manger les plats cuisinés le plus vite possible ;
 - décongelez correctement, mettez-les dans un récipient pour éviter qu'ils coulent. La stratégie la plus sûre consiste à prévoir d'avance une décongélation lente au réfrigérateur. Vous pouvez également décongeler rapidement les restes au four à micro-ondes. Ces deux méthodes permettent de conserver aux aliments leurs qualités gustatives en toute sécurité. Mais proscrivez définitivement la décongélation à l'air libre ou sous l'eau chaude, toutes deux sources d'un développement bactérien important.



25. Gérez rapidement les restes

Une fois cuit, l'aliment doit être : consommé immédiatement ou conservé au chaud ($+63^{\circ}\text{C}$) ou refroidi immédiatement ($+3^{\circ}\text{C}$ max), conservé au froid puis réchauffé au moment de le consommer.

- Consommez-les le plus rapidement possible. Ne pas conserver plus de 48 heures : les blancs d'œufs, la mayonnaise, les viandes cuites, les bouillons ou les jus de viande qui sont d'excellents milieux de culture pour les bactéries. Jetez les restes qui ont été conservés trop longtemps ;
- ne placez au réfrigérateur que des aliments «froids» pour éviter la condensation. Placez-les ensuite dans des récipients propres qui n'ont pas servi à la cuisson ou au service et recouvrez-les d'un film plastique avant de les ranger dans le réfrigérateur. Les restes ne doivent jamais être conservés à température ambiante ;

- 
- Servez les restes toujours bien chauds. Réchauffez soigneusement les restes et plats cuisinés avant consommation. Amenez les sauces, les soupes et les jus à ébullition. Chauffez les autres aliments à 75 °C au minimum. Remuez pour bien répartir la chaleur ;
 - ne gardez jamais de restes pour bébé. Les aliments pour bébé doivent toujours être jetés à la fin du repas. Il faut en faire autant pour ceux destinés aux personnes dont le système immunitaire est affaibli telles que les femmes enceintes et les personnes âgées ;
 - ne réchauffez jamais plus d'une fois un aliment ou un plat cuisiné. De même, ne mélangez pas des restes à un plat frais... au risque d'aboutir à des restes de restes à fort potentiel microbien ;
 - congelez les restes que vous ne pouvez pas manger immédiatement. Commencez par réfrigérer les restes pour



préserver leur structure. Placez-les ensuite dans des récipients propres et adaptés à la congélation sur lesquels vous inscrirez la date. Consommez-les dans les deux mois qui suivent la congélation.

26. Jetez les restes qui ont une odeur ou un aspect suspect

- Ne goûtez jamais des restes qui vous semblent douteux. Jetez-les ;
- jetez immédiatement les denrées avariées. Il ne suffit pas d'ôter les parties avariées ; les toxines produites par le métabolisme (ex. mycotoxine) envahissent tout l'aliment ;
- les denrées périssables (ex. : viande crue, produits laitiers, plats cuisinés) doivent être conservées dans des récipients fermés. Séparez les aliments crus des aliments cuits lors du stockage et de la préparation.

Nettoyez systématiquement le plan de travail et les ustensiles. Lavez-vous à chaque fois les mains.



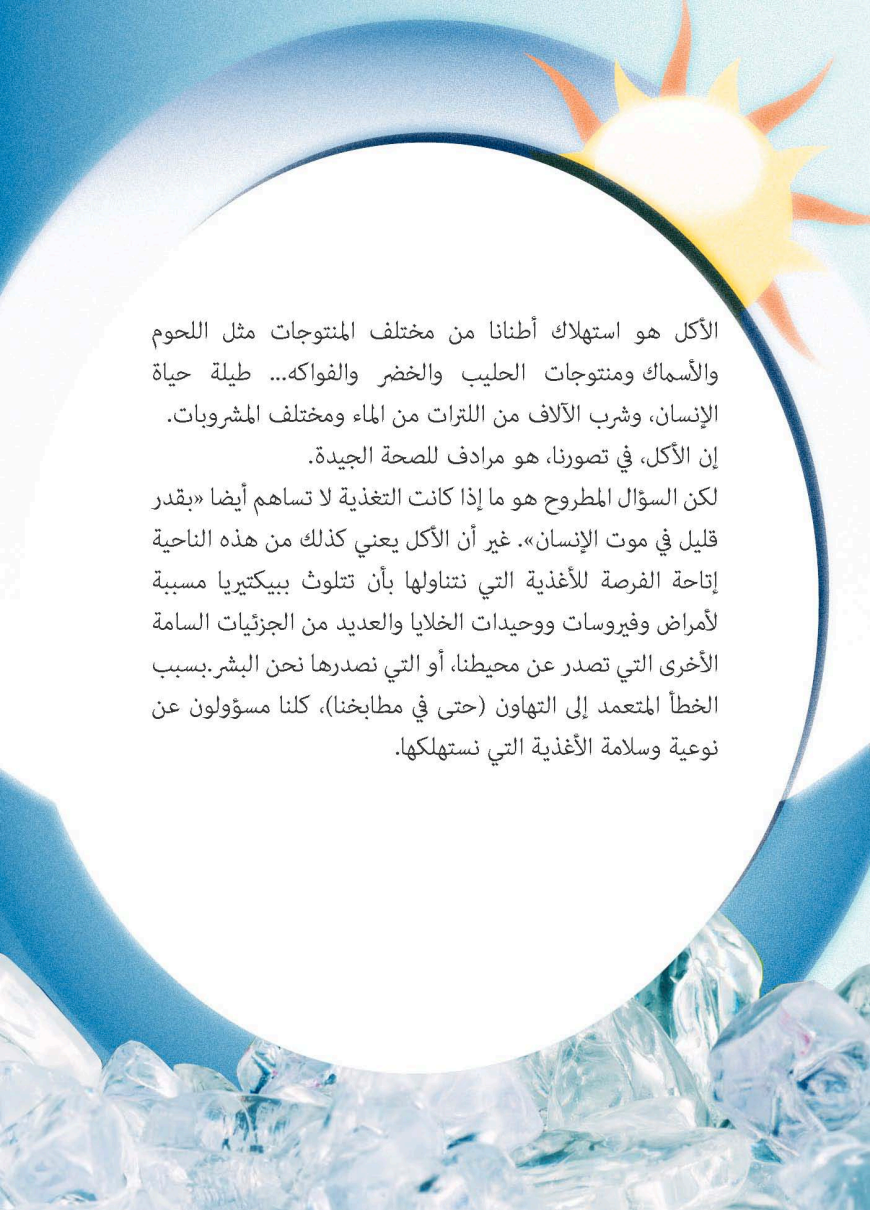
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التجارة

سلسلة التبريد نصائح عملية

مديرية الجودة و الإستهلاك

www.mincommerce.gov.dz



الأكل هو استهلاك أطنانا من مختلف المنتوجات مثل اللحوم والأسماك ومنتوجات الحليب والخضر والفواكه... طيلة حياة الإنسان، وشرب الآلاف من اللترات من الماء ومختلف المشروبات.

إن الأكل، في تصورنا، هو مرادف للصحة الجيدة.

لكن السؤال المطروح هو ما إذا كانت التغذية لا تساهم أيضا «بقدر قليل في موت الإنسان». غير أن الأكل يعني كذلك من هذه الناحية إتاحة الفرصة للأغذية التي نتناولها بأن تتلوث ببيكتيريا مسببة لأمراض وفيروسات ووحيدات والخلايا والعديد من الجزئيات السامة الأخرى التي تصدر عن محيطنا، أو التي نصدرها نحن البشر. بسبب الخطأ المتعمد إلى التهاون (حتى في مطابخنا)، كلنا مسؤولون عن نوعية وسلامة الأغذية التي نستهلكها.

ما هي سلسلة التبريد؟

تعني حفظ الأغذية المبرّدة أو المعقّمة والمجمّدة أوالمجمّدة تجميدا مكثفا في درجة حرارة منخفضة، بما يسمح لها بالاحتفاظ بالتنوعية الغذائية والذوقية من مكان إنتاجها وصولا إلى المطبخ. إن التبريد يحدّ ويبطئ، بل ويوقّف انتشار الكائنات المجهرية التي يمكن أن تتسبب في التسمم الغذائي. تمثل سلسلة التبريد مختلف المراحل (التعليب، النقل، التخزين) التي تسعى لحفظ الأغذية تحت درجة حرارة معيّنة.

العناصر المشكّلة لسلسلة التبريد

تشمل سلسلة التبريد جميع المتدخلين في مختلف الفروع الغذائية وتمنح ضمانات حقيقية على مستوى تصنيع المنتوجات وتخزينها ونقلها وتوزيعها.

المستهلك هو الطرف الأخير. يجب عليه أن يتوخى الحذر ليوصل ويحافظ على الجهودات التي بذلها قبله المهنيين، وذلك «وصولاً إلى الطبق».



انقطاع سلسلة التبريد

يحدث نتيجة تغير درجات الحرارة المحددة. أي زيادة في درجة الحرارة يسبب ويسرع في تكاثر الجراثيم. فالمنتجات الصحي يمكن أن يتحول إلى منتج خطير، كما قد يتدهور شكله وطعمه.

أصناف الأغذية الأكثر حساسية

مع العلم أنه لا يمكن القيام بتصنيف شامل للمواد الغذائية التي يشكل استهلاكها في ظروف مناخية، لاسيما في فصل الصيف، خطرا خاصة في غياب الامتثال الصارم للتدابير المتعلقة باحترام سلسلة التبريد، يمكننا مع ذلك أن نخص بالذكر:

- الأغذية سريعة التلف كاللحوم والمستحضرات التي تدخل في تركيبها اللحوم والمنتجات اللحمية وبعض منتجات الحليب مثل الحليب المبستر والأجبان الطازجة...;
- الحلويات;

• الأغذية مثل الزبدة والمواد الدسمة، ومنتجات الحليب الطازج غير المذكورة أعلاه و التي تتطلب التخزين في درجة حرارة تحدد عن طريق التنظيم.

الأشخاص الأكثر حساسية

بعض فئات المستهلكين معرضة أكثر من غيرها للأخطار الميكروبيولوجية المحتملة الناجمة عن الظروف المناخية القاسية. ويتعلق الأمر بالفئات التالية:

• الأشخاص المسنين ذوو البنية البدنية الضعيفة، والأمراض الخفية، وظروف المعيشة المزرية أو الجماعية، كل ذلك قد يزيد من مخاطر الإصابة بالتسمم الغذائي؛

• الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة والنساء الحوامل الذين يخضعون لتوصيات بخصوص عدم تناول بعض الأغذية الخطيرة، ملزمون بمضاعفة الحذر في الإجراءات الخاصة بحفظ الأغذية المرخص لها؛





• الأطفال الصغار: ينبغي توخي الحذر لتجنب الرضع التحضير المسبق لزجاجات الرضاعة، وبالنسبة للأطفال الصغار، تجنب إعادة استخدام الأغذية المعلّبة والمفتوحة، طالما أن ظروف التخزين ليست مضمونة.

المخاطر المرتبطة بانقطاع سلسلة التبريد

إن ارتفاع درجة حرارة الأغذية قد يؤدي إلى:

- انتشار نوع من الجراثيم (المكورات العنقودية الذهبية أو ما يعرف بستافيلو كوكس أوريوس والسالمونيلا والليستيريا أحادية الخلية) مما يجعل المنتج خطيرا على الصحة؛
- خطر داء الليستريات (بسبب وجود الليستيريا أحادية الخلية) مرض نادر لكنه خطير، خاصة بالنسبة للأشخاص ذوو البنية البدنية الضعيفة؛
- تسريع تكاثر الجراثيم والتقليل من صلاحية المنتج؛
- ظهور مشاكل على مستوى الجهاز الهضمي وأمراض مرتبطة بالهضم والمعدة.

وعليه، لابد من احترام سلسلة التبريد من الألف إلى الياء، من أجل الحد من خطر التسمم الذي يمكن أن يؤدي إلى الموت.

التسممات الغذائية

التسممات الغذائية هي التهابات معوية تسببها أغذية ملوثة ببكتيريا. في معظم الحالات، تكون التسممات الغذائية غير خطيرة وعابرة. إلا أنه ومع ذلك، قد تنجر عنها عواقب أكثر خطورة قد تؤدي إلى الوفاة، خاصة عند الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص المسنين والأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة. من الطبيعي أن نجد البكتيريا في الأغذية. لكن الأمر يصبح غير طبيعي عندما تتكاثر وتفسد الطعام. وأسبابها الرئيسية تكمن في قلة النظافة وسوء حفظ الأغذية. يمكن للتسممات الغذائية أن تمس جميع الأغذية: اللحوم والأسماك وغلالات البحر ومنتجات الحليب والبيض والفواكه والخضر...





نصائح لتجنّب التسمّات الغذائية

- غسل اليدين بالصابون قبل الطهي.
- احترام سلسلة التبريد.
- عدم تجميد مادة غذائية التي تم إذابتها.
- طهي اللحم المفروم بشكل جيد.
- احترام تواريخ الحفظ.
- عدم ترك الحيوانات الأليفة تقترب من الطعام.



احترام درجات حرارة الحفظ

تحدد درجات حرارة المواد الغذائية سريعة التلف عن طريق التنظيم، لاسيما منها أحكام القرار الوزاري المشترك المؤرخ في 21 نوفمبر 1999 والمتعلق بدرجات الحرارة وأساليب الحفظ بواسطة التبريد والتجميد أو التجميد المكثف للمواد الغذائية. وينبغي، في جميع الحالات، احترام درجة الحرارة المحددة على البطاقة.





درجات الحرارة القصى*	المواد الغذائية المبردة	
+2	منتجات البحر الغضة، لاسيما الأسماك، القشريات، الرخويات	1
+3	الأحشاء	2
+3	اللحوم المجزرة المقطعة و اللحوم الموضبة في وحدة بيع للمستهلك	3
+3	الوجبات المطهية	4
+3	الوجبات الباردة المحضرة في نفس اليوم، الشطائر وخلصة المرق	5
+3	المربطات الحديثة الصنع، كريمة المربطات والحلويات الطازجة	6
+4	دواجن، أرانب، لحوم الصيد	7
+4	منتجات من اللحوم غير المستقرة، لاسيما الكاشير، الباتي و المرقاز	8
+4	المنتجات المحتوية على البيض	9
+6	البيض في قشوره مبرد	10

* درجة مئوية



درجات الحرارة القصوى*	المواد الغذائية المبردة	
+6	الحليب النيئ، المبيتر	11
+6	منتجات الحليب الطازج غير المعقمة، لاسيما الياغورت، الحليب المخمر وقشدة التحلية	12
+6	الزبدة	13
+6	القشدة الطازجة، الجبن الطازج	14
+6	الجبن ذو العجينة اللينة، الجبن ذو العجينة الممزوجة بالبقدونس	15
بين +10 و+15	الأجبان الأخرى	16
+7	اللحوم بعظامها وبالقطع	17
+8	الحليب الموجه للصناعة	18
+10	كل أصناف شبه المصبرات، باستثناء المصنوعة من منتجات الصيد البحري	19
+15	منتجات من اللحوم المستقرة (منتجات مثبثة بواسطة التدخين أو تعريضها للدخان)	20
+15	شبه مصبرات منتجات الصيد البحري لاسيما البلم	21

* درجة مئوية





درجات الحرارة القصوى *	المواد الغذائية المجمّدة والمجمّدة تجميدا مكثفا	
-12	الأحشاء	1
-12	دواجن، أرانب	2
-12	المنتجات المحتوية على البيض	3
-14	الزبد، الدهون الغذائية بما في ذلك القشدة الموجهة لصناعة الزبدة	4
-18	منتجات الصيد البحري	5
-18	لحوم	6
-18	الوجبات المطهية	7
-18	كل المواد المحضرة بمنتجات ذات أصل حيواني	8
-18	أفخاذ الضفادع، حلزونات	9
-20	المثلجات والقشدة المثلجة	10

* درجة مئوية

لمساعدتكم، إليكم بعض النصائح العملية

I- عند التسوق

عندما تتسوّق في الأسواق الكبيرة أو في المحلات التجارية الصغيرة، عليك أن تعود نفسك على القيام ببعض الممارسات الصغيرة، مثل:

1. أن تقرأ على التغليف

- التاريخ الأقصى للاستهلاك المشار إليه غالبا بعبارة: «يستهلك قبل...» بعد انقضاء هذا التاريخ، يصبح استهلاك المنتج مضرا بالصحة؛
- درجة الحرارة التي يجب أن تحفظ فيها المواد الغذائية المبردة والمجمدة أو المجمدة تجميدا مكثفا؛
- درجة الحرارة التي تحفظ فيها المنتوجات الطازجة.



2. التسوق بالترتيب بدءاً بالأكثر استقراراً إلى الأكثر حساسية

- منتجات الجناح الخاص: بالبقول والمشروبات والفواكه والخضر الطازجة بدون تعبئة؛
- المنتجات المبرّدة: منتجات الحليب والبيض والمرطبات والمنتجات اللحمية؛
- المنتجات الحساسة: اللحوم والأسماك؛
- المنتجات المجمّدة تجميداً مكثفاً في آخر المطاف؛
- استخدم أكياس عازلة للحفاظ على أغذيتكم باردة.

3. التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية «يستهلك قبل...» الامتناع عن

- استهلاك المنتج بعد هذا التاريخ؛
- منتجات الحليب الطازج: التاريخ الأقصى للإستهلاك خاص بكل منتج؛
- اللحوم الطازجة المفرومة تستهلك يوم الشراء؛
- الأسماك، علامات الطازجة: بدون بقع وجروح، لماعة ورطبة نوعاً ما،



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	pour 100 g ± 100 g	pour 15 g ± 15 g
الطاقة / Energy	2080 kJ / 600 kcal	402 kJ / 107 kcal
الدهون / Lipides	± 1,0 g	± 0,2 g
السكريات / Sucres	± 2,8 g	± 0,3 g
البروتينات / Protéines	± 71 g	± 10,8 g

Ingredients : huiles végétales (soja 56%, tournesol 14%), eau, vinaigre, jus de fruits (2%), sel, sucre, amidon modifié, jus concentré de citrouille déshydratée, additifs alimentaires : gomme xanthane, colorants : lutéoline (extraite de la spiruline) et chlorophylle de spiruline, antioxydants : E302, sorbitol moulu (E965) et colorant naturel 149.

المنتجات التي لا تحتوي على مادة حافظة: تاريخ انتهاء الصلاحية هو 15 يوم من تاريخ الإنتاج. المنتجات التي تحتوي على مادة حافظة: تاريخ انتهاء الصلاحية هو 30 يوم من تاريخ الإنتاج. المنتجات التي تحتوي على مادة حافظة: تاريخ انتهاء الصلاحية هو 30 يوم من تاريخ الإنتاج.

À consommer avant fin - voir pot. -
مطعم غذائي جاهز للأكل بعد الفتح. -
تاريخ انتهاء الصلاحية بعد الفتح: 30 يوم من تاريخ الإنتاج.

Produit et emballé en France. -
إنتاج وتعبئة في فرنسا.

Importé par LA SAÏE, N°1 - filiale de Boucharou Ouled Feraï ALGER
مستورد: شركة بوشارو أوليد فرائي - الجزائر

- لحم متماسك، غلاصم حمراء أو وردية، لماعة ورطبة، رائحة بحر طيبة؛
- البيض: رمي البيض المتكسر أو المتشقق. لا يُغسل البيض من قبل، بل وقت الاستهلاك؛
 - تجنب الفواكه أو الخضراوات الفاسدة أو التي بها خدوش:
 - يجب تناولها بسرعة لما تحتويه من فيتامينات ؛
 - وضعها في الثلاجة في مكان منفصل.

II- أثناء النقل

1. يجب أن تنقل الأغذية النيئة ذات درجة الحرارة المنخفضة، بسرعة؛
2. تنقل المنتجات المجمدة تجميدا مكثفا في كيس عازل؛
3. يجب تفادي المسارات الطويلة أو كثرة الالتفاف.





III- في المنزل

1. اقرأ جيداً على التغليف درجة الحرارة التي يجب أن يحفظ فيها المنتج؛
2. توضع المنتجات المجمدة مجمداً مكثفاً في جهاز التجميد (الفريرز) فور الوصول؛
3. ثم توضع المنتجات سريعة التلف داخل الثلاجة، في المكان الملائم؛
4. نزع التغليفات الزائدة على الأغذية (كصناديق الكرتون التي توضع بداخلها علب الياغورت) يسمح بتجنب انتقال الكائنات المجهرية التي تحملها تلك الصناديق وأكياس البلاستيك إلى الأغذية وإلى الثلاجة. ومن جهة أخرى، هذا من شأنه أن يساعد على تنقل الهواء البارد؛
5. فصل الفواكه والخضر عن باقي الأغذية؛
6. منتجات البقالة لا تحتاج إلى تبريد، مع ذلك يجب أن تحفظ في أحسن الشروط المحددة على التعبئة: رطوبة منخفضة ودرجة حرارة معتدلة وبعيدا عن الضوء؛

- 
7. **أيًا كان المنتج، يجب دائما اتباع القاعدة التي تقول : ما دخل الأول يُستعمل الأول؛**
 8. **وضع المنتوجات التي تقترب مدة صلاحيتها من الانتهاء على مرئ العين داخل الثلاجة من أجل استهلاكها بسرعة؛**
 9. **لا تُخرج المنتوجات الطازجة والباردة (المثلجات أو مرطبات أخرى) سوى في آخر لحظة؛**
 10. **وضع ما تبقى من وجبات الطعام المعبئة بشكل جيد والمحفوطة بشكل منفصل داخل الثلاجة ولا يحتفظ بها أكثر من 24 ساعة أبدا؛**
 11. **توضب الأغذية النيئة منفصلة عن الأغذية المطهية بورق الألومنيوم أو غلاف غذائي؛**
 12. **الاحتفاظ بالبيض في مكان بارد؛**
 13. **تنظيف الخضر (هما في ذلك الأعشاب المعطرة) قبل وضعها في الجزء السفلي من الثلاجة؛**
 14. **تجنب ترك الأغذية المبردة خارج الثلاجة؛**



15. تجنب التغيرات المفاجئة في درجات الحرارة للغذاء؛
16. الحفاظ على سلسلة التبريد يخصص أيضا جميع المناسبات التي
تلزم عليك نقل الأغذية؛ فمثلا عند الخروج للنزهة، لا تنسى المثلجة؛

17. لا يعاد تجميد منتج بعد إذابته أبدا هي قاعدة أساسية ينبغي
تذكرها دائما!

• في حالة التجميد «المنزلي»، سجّل تاريخ وطبيعة المحتوى على
الكيس (التجميد التقليدي يُحفظ لمدة أقصاها 6 أشهر)؛
• من مميزات المنتجات المجمدة تجميدا مكثفا أن مدة حفظها
طويلة نسبيا. لكن مع ذلك، هناك مشاكل متعلقة بالنظافة قد
تحدث أثناء عملية التذويب المتعمدة أو غير المتعمدة.

18. مراقبة درجة الحرارة بانتظام

• درجة حرارة الثلاجة (4 درجات مئوية كحد أقصى) وجهاز التجميد
(-18- درجة مئوية كحد أقصى) باستخدام مقياس حرارة. هذا يساعد
على الحفاظ على النوعية الغذائية للمنتجات وإبطاء تكاثر الكائنات



- المجهرية بشكل كبير ووقف تكاثر معظم الجراثيم المسببة للأمراض؛
- التأكد من الغلق المحكم لباب الجهاز؛
 - يجب أيضا تجنب الفتح المتكرر والطويل للثلاجات.

19. تنظيف الثلاجة وتطهيرها بانتظام (مرتين في الشهر على الأقل)

تنظيف الثلاجة من الداخل بشكل مستمر (مرتين في الشهر). أثناء إزالة الثلج، غسل الجدران بعصير الليمون الممزوج بالماء لإزالة الروائح والبكتيريا. غسل الجدران الخارجية بمادة تنظيف ناعمة وقطعة قماش مبللة أو اسفنجة. ازالة الغبار (ممتص غبار) على الشبكة الخلفية من جهازك لتسهيل إخراج الحرارة وذلك مرة واحدة في السنة. عند تركيب الثلاجة، اغسلها بالماء المخفف أو بحفنة من كربونات الصوديوم ممزوجة في نصف لتر من الماء.

20. إزالة الجليد عن الأجهزة التي تحتويه (مرة في السنة على الأقل)
بمجرد أن يصل سمك الجليد 3 مم في جهازك، ابدأ بإذابته. وإذا تجاوز 6 مم، تصبح طبقة الجليد سميكة جداً، مما يؤدي إلى زيادة في استهلاك الطاقة بنسبة 30 ٪. لتسريع عملية إزالة الجليد، يمكنك أن تضع وعاء من الماء الساخن داخل الجهاز. وهناك أيضاً أجهزة مزودة بوظيفة التذويب السريع.

21. صيانة الثلاجات وأجهزة التجميد
تعد الثلاجة حلقة هامة في سلسلة التبريد. تشترط التنظيمات تجهيز كل ثلاجة منزلية بمؤشر قياس في الجزء الأكثر برودة (من 0 درجة مئوية إلى 4 درجات مئوية). في حالة عدم وجوده، يجب على المستهلك أن يجهز الثلاجة بمقياس حرارة يسمح بالكشف عن المنطقة الباردة. تحقق بانتظام من السير الحسن للأجهزة، وذلك بقياس درجات الحرارة الداخلية وضبط درجة الحرارة عند الضرورة بواسطة مثبت الحرارة.



22. احترام القواعد العامة للنظافة

يُعدُّ المطبخ المكان الأكثر عرضة للجراثيم في المنزل.

القواعد الواجب اتباعها هي:

- غسل اليدين قبل وبعد استعمال مختلف المنتجات؛
- تجنب لمس منتجات «غير نظيفة» (كتقشير الخضار) بالقرب من منتجات «نظيفة» (كاللحوم النيئة)؛
- تجنب بقدر الإمكان ألواح التقطيع والملاعق الخشبية؛



- تنظيف المائدة ومسطحات العمل والأواني وأدوات المطبخ، بعناية بعد كل استخدام بالماء الساخن ومادة منظفة ثم تشطف وتجفف؛
- غسل اليدين قبل إعداد الطعام أو تحضير المائدة؛
- تجنب استخدام نفس السكين لمنتجات مختلفة؛
- تجنب لمس حيوانك الأليف، أثناء استعمالك للأغذية.

مناديل المائدة:

- عش حقيقي للجراثيم؛
- الاحتفاظ بها جافة؛
- غسلها بشكل مستمر عند 60 درجة مئوية كحد أدنى؛
- استعمال مناديل متميزة لمختلف الوظائف؛
- استخدام الورق الماص بشكل دائم كلما يسمح بذلك.



الإسفننج:

- مصدر لتكاثر الميكروبات بسبب الرطوبة الشبه الدائمة التي تسود فيه؛
- تطهير الإسفننج باستمرار باستخدام ماء الجافيل.

23. الطبخ، أفضل حليف لك ضد البكتيريا

- يعد طهي الطعام أفضل وسيلة للحد من تكاثر الميكروبات، لكنه لا يقضي على جميع الكائنات المجهرية. لأكثر فعالية، يجب أن تتم عملية الطهي تحت درجة حرارة عالية (70 درجة مئوية كحد أدنى) ولمدة زمنية طويلة؛
- بعد الطهي، لا يترك الطعام في درجة حرارة المحيط لأكثر من ساعتين.



24. الاستهلاك والحفظ

• يجب أن ترفق الأغذية المعلبة والمصبرات والمنتجات المجمدة تجميدا مكثفا بأجال الاستهلاك. وفي كثير من الحالات مدة حفظ المنتوج بعد فتحه كذلك. لا تبقى أبدا أكثر من ساعتين خارج الثلاجة.

بعد طبخ الأغذية، يجب استهلاكها أو تبريدها أو تجميدها بعد الساعتين التاليتين من تحضيرها. في فصل الصيف، يتقلص هذا الأجل إلى ساعة واحدة فقط! لأن بعد هذه الفترة، تتكاثر البكتيريا، مما يجعل الأغذية غير صالحة للاستهلاك. يجب في هذه الحالة رميها.





- حفظها في الثلاجة إلى حين وقت تحضيرها (عدم توقيف سلسلة التبريد). استعمال المواد الغذائية سريعة التلف على الفور؛
- فصل المواد الخام عن المنتجات المحوَّلة: استخدام علب محكمة الإغلاق وغلّاف غذائيّ. إفراغ المصبّرات التي شرع في استهلاكها في علب محكمة الإغلاق؛
- تناول الوجبات المطهية في أقرب وقت ممكن؛
- إزالة الجليد بشكل جيد، وضعها في وعاء لتجنب السيّلان؛
- الإستراتيجية الأكثر أمانا هي أن تخطّط مسبقا لإزالة الجليد ببطيء داخل الثلاجة. يمكنك أيضا إذابة بقايا الطعام بسرعة في جهاز المايكروأند. كلتا الطريقتين تسمحان بالحفاظ على الذوق الجيد للأغذية بكل أمان. لكن تجنبوا دائما إذابة أجهزة التجميد في الهواء الطلق أو تحت الماء الساخن، لأنهما مصدران لتكاثر هائل للبكتريا.

25. التعامل بسرعة مع بقايا الطعام

بعد الطهي، يجب أن يستهلك الغذاء فوراً أو يحفظ في مكان ساخن (أكثر من 63+ درجة مئوية) أو الاحتفاظ به في مكان بارداً (3+ درجة مئوية كحد أقصى) ثم يعاد تسخينه لحظة استهلاكه؛

- استهلكها في أسرع وقت ممكن. لا تحتفظ لأكثر من 48 ساعة بالأغذية التالية: بيض البيض (الأح) والمايونيز واللحوم المطهية والحساء أو صلصلة اللحوم التي هي أوساط جد خصبة لتكاثر البكتيريا. ارم البقايا التي ظلت محفوظة لمدة زمنية طويلة؛
- لا تضع في الثلاجة سوى الأغذية «الباردة» لتفادي التكثيف. ثم ضعها في أواني نظيفة لم يتم استخدامها في عملية الطهي أو الأكل، وغطها بغلاف بلاستيكي قبل وضعها داخل الثلاجة. لا ينبغي أبداً أن تحفظ بقايا الطعام في درجة حرارة المحيط؛
- قدّم بقايا الطعام دائماً ساخنة. سخّن بقايا الطعام والوجبات المطهية بعناية قبل استهلاكها.



سخن الصلصات والحساء والعصائر إلى درجة الغليان. سخن باقي الأغذية في درجة حرارة لا تقل عن 75 درجة مئوية. وحرك جيدا حتى تتوزع الحرارة جيدا؛

- لا تحتفظ أبدا ببقايا الطعام للرضع. يجب أن ترمى الأغذية الخاصة بالرضع بعد انتهاء الوجبة. نفس الشيء بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي والنساء الحوامل والأشخاص المسنين؛
- لا يجب أبدا إعادة تسخين غذاء أو طبق مطهي أكثر من مرة. كذلك، لا تخلط بقايا طعام مع طبق طازج... حتى لا ينتج عن ذلك «بقايا البقايا» مليئة بالجراثيم؛
- جمّد بقايا الطعام التي لا يمكن أن تأكلها في الحين. ابدأ بتبريد بقايا الطعام للحفاظ على تركيبها. ثم ضعها في أواني نظيفة وخاصة بالتجميد، تكتب فوقها التاريخ. استهلكها خلال الشهرين التاليين للتجميد.

26. ارم بقايا الطعام التي لها رائحة أو شكل مشكوك فيه

- لا تتذوق أبدا بقايا الأغذية التي تشك في نوعيتها. بل ارمها؛
- تخلص بسرعة من الأغذية الفاسدة. لا يكفي إزالة الأجزاء التالفة، لأن السموم الناتجة عن عملية الأيض (ميتابوليزم) كالسموم الفطرية، تغزو كل المادة الغذائية؛
- يجب حفظ الأغذية سريعة التلف (كاللحوم النيئة ومنتجات الحليب والوجبات الجاهزة) في أواني مغلقة. إفضل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية أثناء التخزين وتحضير الطعام.
- يجب دائما تنظيف مسطحات العمل والأواني. كما يجب غسل اليدين في كل مرة.



