



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی، ستاد برگزاری هفته سلامت سال ۹۴



## ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره

### ایمنی غذایی یک مسوولیت مشترک است.

از کشاورزان و تولیدکنندگان گرفته تا، فروشندگان و مصرف کنندگان.  
**آیا می دانید؟**

- بهداشت مواد غذایی ناسالم باعث مرگ ۲ میلیون نفر در سال می شوند.
- عمده این تعداد را هم کودکان تشکیل می دهند.
- مواد غذایی حاوی باکتری های مضر، ویروس ها، انگل ها و یا مواد شیمیایی، مسؤل بروز بیش از ۲۰۰ بیماری ( از اسهال گرفته تا سرطان) هستند.
- تهدیدات جدید برای ایمنی مواد غذایی به طور مداوم در حال ظهور و بروز هستند.
- تغییر در شیوه تولید، توزیع و مصرف مواد غذایی، تغییر در محیط زیست، ظهور عوامل بیماری زای جدید، مقاومت ضد میکروبی، همه این ها سیستم ایمنی مواد غذایی را به چالش کشیده اند؛ کما اینکه افزایش سفر و تجارت هم، احتمال شیوع آلودگی ها را افزایش داده است.

## پنج کلید ایمنی غذا



**نکته اول:** تمیز نگه داشتن  
**نکته دوم:** جدا نگه داشتن مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته

**نکته سوم:** پختن کامل مواد غذایی

**نکته چهارم:** پختن غذا با درجه حرارت مناسب

**نکته پنجم:** استفاده از آب و مواد غذایی سالم

