

سلامة الأطفعة خلال فترة الحمل



Food
Authority

نظام غذائي صحي

تحتاجين أنت وطفلك إلى مغذيات إضافية، وأفضل طريقة للحصول عليها تكون عبر تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية والاستمتاع بصحة جيدة بقدر الإمكان في مرحلة الحمل المبكرة.



يجب أن تشمل هذه الأطعمة مجموعة متنوعة من

- الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة والنودلز وأغذية أخرى غنية بالحبوب أو تحتوي على الحبوب - معظمها حبوب كاملة و/أو غنية بالألياف
- الخضار والبقوليات
- الفواكه
- اللحوم والأسماك والدواجن والبيض المطبوخ والمكسرات والبذور والتوفو
- الحليب واللبن الزبادي والجبن الصلب وبدائل مشتقات الحليب مع الكالسيوم المضاف - تكون معظمها قليلة الدسم

توصي الإرشادات الغذائية الأسترالية الصادرة عن دائرة الصحة في الكومنولث (Commonwealth Department of Health) والمجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية (NHMRC) النساء الحوامل بتناول المجموعات الغذائية التالية:

| المجموعة الغذائية | حاولي أن تتناولي كل يوم | أمثلة الحصّة الواحدة = |
|--|---|---|
| أطعمة الحبوب (بما في ذلك الخبز وحبيبات الفطور والأرز والمعكرونة والنودلز) | 8½ حصّة* (معظمها حبوب كاملة و/أو غنية بالألياف) | شريحة خبز واحدة ½ رغيف خبز افرنجي أو خبز مسطح ⅔ كوب من رقائق حبوب القمح ½ كوب أرز مطبوخ أو معكرونة أو نودلز أو كسكس أو كينوا |
| الخضار والبقوليات | 5 حصص | ½ كوب من الخضروات المطبوخة الخضراء أو البرتقالية 1 كوب من الخضروات الورقية أو سلطة الخضار النيئة ½ كوب من الفاصوليا أو البازلاء أو العدس المطبوخ أو المجفف أو المعلب ½ حبة من الخضروات النشوية المتوسطة (بطاطا ، بطاطا حلوة أو قلفاس) |
| الفواكه | 2 حصص | 1 تفاحة أو موزة متوسطة الحجم 2 حبة فاكهة فاكهة صغيرة (مشمش أو كيوي أو خوخ) 1 كوب من الفاكهة المقطعة أو المعلبة (بدون سكر مضاف) |
| البروتين (اللحوم والأسماك والدواجن والبيض المطبوخ والمكسرات والبذور والتوفو) | 3½ حصّة | 90 – 100 غرام وزن صافي من اللحم المطبوخ (لحم البقر والضأن ولحم الخنزير) 100 غرام وزن صافي من الدواجن الخالية من الدهون المطبوخة (دجاج أو ديك رومي) 115 غرام وزن صافي من فيليه السمك المطبوخ أو علبه واحدة صغيرة من السمك 30 غرام من المكسرات أو البذور أو زبدة الفول السوداني بيضتان حجم كبير 170 غرام من التوفو |
| الكالسيوم (الحليب واللبن والجبن الصلب وبدائل الألبان) | 2½ حصّة** (معظمها قليلة الدسم) | 250 مل من الحليب (1 كوب) 250 مل من الصويا أو الأرز أو مشروب حبوب آخر مدعم بما لا يقل عن 100 ملغ لكل 100 مل من الكالسيوم 40 غرام (شريحتان) من الجبن الصلب 200 غرام مناللين الزبادي |

* 8 حصص يوميا للنساء في عمر 18 سنة أو أقل
** 3½ حصص يوميا للنساء في عمر 18 سنة أو أقل

يزداد وزن النساء بنسب متفاوتة أثناء الحمل. من المهم مراقبة وزنك، لكن ال تتبعي حمية غذائية أو تفوّتي وجبات أثناء الحمل. ينمو طفلك كل يوم ويحتاجك للحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحي. وإذا كنت قلقة بشأن وزنك، تحدثي إلى طبيبك أو أخصائي تغذية ممارس معتمد.

الفيتامينات والعناصر الغذائية والمعادن

يحتاج جسمك أثناء الحمل إلى فيتامينات ومعادن وعناصر غذائية إضافية لمساعدة طفلك على النمو. أفضل طريقة للحصول على معظم هذه الفيتامينات هي من خلال نظامك الغذائي.

من المهم أن تتحدثي إلى طبيبك أو أخصائي تغذية ممارس معتمد قبل تناول المكملات بعض المكملات (مثل الكثير من فيتامين A) يمكن أن تشكل خطراً على الطفل.

الفوليك

الفوليك هو فيتامين B ويضاف إلى الطعام أو المكملات مثل حمض الفوليك. الفوليك مهم لنمو طفلك بداية الحمل أو الفترة الأولى من الحمل لأنه يساعد على منع تشوهات الولادة مثل السنسنة المشقوقة.

أفضل طريقة للتأكد من حصولك على ما يكفي من الفوليك تكون عبر تناول تناول مكمل حمض الفوليك اليومي بما لا يقل عن 400 ميكروغرام (ميكروغرام) قبل حمض شهر من الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وإذا كان لديك تاريخ عائلي من عيوب الأنبوب العصبي، فقد تحتاجين إلى المزيد من الفوليك، لذلك يجب عليك استشارة طبيبك.

من المهم أيضاً أن تتناولي الأطعمة التي تحتوي على حمض الفوليك أو الغنية بطبيعتها بالفوليك. وتشمل الأطعمة المضاف إليها حمض الفوليك (المدعم) معظم أنواع الخبز وبعض حبوب الفطار وعصائر الفاكهة. تحقق من المعلومات الغذائية المطبوعة على العبوة لمعرفة كمية الفوليك الموجودة.

تشمل الأطعمة الغنية بالفوليك الخضروات الورقية مثل السبانخ والسلطة الخضراء والبروكلي والحمص والمكسرات وعصير البرتقال وبعض الفواكه والفاصوليا والبازلاء المجففة.





الحديد

يزيد الحمل من حاجتك إلى الحديد. يسحب طفلك ما يكفي من الحديد منك ليكفيه للأشهر الخمسة أو الستة الأولى بعد الولادة، لذا من الضروري أن تستهلكي المزيد من الحديد أثناء الحمل. القدر اليومي الموصى به من الحديد (RDI) أثناء الحمل هو 27 ملغ في اليوم. قد يساعد تناول مكمل غذائي في الحصول على هذا القدر الموصى به، ولكن يجب أن لا تتناولي مكملات الحديد بدون نصيحة طبيبك.

الاطعمة الغنية بالحديد

- لحم البقر ولحم الضالخالبيين من الدهون الخاليين من الدهون
- الدواجن
- الأسماك
- حبوب الفطور المدعمة بالحديد
- البيض
- البقوليات المطبوخة مثل الحمص والعدس الفاصوليا الحمراء فاصوليا بيضاء
- الفواكه المجففة
- الخضروات الخضراء مثل البروكلي والملفوف والسبانخ

قد يساعدك تناول الاطعمة الغنية بفيتامين C أيضاً على امتصاص الحديد إذا كنت تتناولينها في نفس الوقت. جربي شرب عصير البرتقال عند تناول الخضار أو البقوليات الخضراء. يجب أن يجب أن تحترسي لكمية الشاي... أو أن لا تُفطري في تناول الشاي والقهوة والكولا لأن الكافيين يقلل قدرة الجسم على امتصاص الحديد.

الكالسيوم

الكالسيوم ضروري للحفاظ على صحة العظام وقوتها. خلال الأشهر الثلاث الأخيرة من الحمل، يحتاج طفلك إلى كمية كبيرة من الكالسيوم حيث يبدأ في النمو وتقوية عظامه. إذا كنت لا تحصلين على ما يكفي من الكالسيوم في نظامك الغذائي، فسيتم سحب الكالسيوم الذي يحتاجه طفلك من عظامك. لمنع هذا وخطر الإصابة بهشاشة العظام في وقت لاحق من عمرك، تأكدي من حصولك على ما يكفي من الكالسيوم من نظامك الغذائي.

الكمية اليومية الموصى بها من الكالسيوم أثناء الحمل هي 1000 ملغ إلى 1300 ملغ في اليوم. يجب أن تفي حصتان ونصف من منتجات الألبان، مثل الحليب أو الجبن الصلب أو الزبادي أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم، بمتطلباتك اليومية. ويجب أن تهدف النساء الحوامل اللواتي يبلغن من العمر 18 سنة أو أقل إلى تناول ثلاثة حصص ونصف في اليوم.



اليود

اليود مهم للجميع، ولكن بشكل خاص للنساء الحوامل والمرضعات. يمكن أن يؤدي نقص اليود الخفيف أو المعتدل أثناء الحمل إلى مواجهة الطفل لصعوبات في التعلم ويؤثر على تنمية المهارات الحركية والسمع.

في أستراليا، يتم تدعيم معظم الخبز، باستثناء الأصناف العضوية، باليود الذي سيساعد على تلبية احتياجات معظم السكان لليود. ومع ذلك، فإن النساء الحوامل والمرضعات لديهن متطلبات أعلى من اليود، لذلك قد تحتاج بعض النساء إلى تناول مكمل. تحدثي إلى طبيبك أو قابلة أو اختصاصي تغذية ممارس للحصول على المشورة.



إذا كنت تعتقدين أنك لا تحصلين على ما يكفي من الفيتامينات أو العناصر الغذائية، من فضلك تحدثي إلى طبيبك.

التسمم الغذائي

عندما تكونين حاملاً، فإن التغيرات الهرمونية في جسمك تضعف جهاز المناعة لديك مما يجعل من الصعب محاربة المرض والعدوى. من المهم للغاية منع الأمراض التي تنتقل عبر الأغذية وحماية نفسك من المخاطر الأخرى المرتبطة بالطعام أثناء الحمل.

السلمونلة

يمكن أن تسبب السلمونلة الغثيان والقيء والمغص والإسهال والحمى والصداع. تتعرض النساء الحوامل لخطر متزايد للإصابة بداء السلمونيلات، ولكن في حالات نادرة قد يؤدي ذلك إلى الإجهاض.

يُنصح بتجنّب الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء والحرص دائماً على طهي اللحوم والدجاج والبيض جيداً. بالإضافة إلى ذلك، توصي هيئة الأغذية في نيو ساوث ويلز النساء الحوامل بعدم تناول أي نوع من البراعم بما في ذلك براعم الفصفاصة وبراعم البروكلي وبراعم البصل وبراعم دوار الشمس وبراعم النفل وبراعم الفجل وبراعم البازلاء وفول الماش وبراعم فول الصويا، سواء كانت نيئة أو مطهوة قليلاً.

الليستيريا

الليستيريا هي نوع من البكتيريا الموجودة في بعض الأطعمة والتي يمكن أن تسبب عدوى نادرة ولكنها خطيرة تسمى بداء ليستيريات. إذا انتقلت الليستيريا إلى الجنين، فقد يؤدي ذلك إلى الإجهاض أو الولادة المبكرة أو ولادة جنين ميت.

قد تحتوي بعض الأطعمة على الليستيريا حتى عندما يتم تخزينها بشكل صحيح، لذا فإن أفضل طريقة لتجنب داء الليستيريات هو اتباع الإرشادات التالية:

- حاولي أن تأكلي فقط الأطعمة المطبوخة والطازجة والفواكه والخضروات الطازجة والمغسولة جيداً. يمكن تناول بقايا الطعام إذا تم تبريدها على الفور ولم يتم حفظها أكثر من يوم واحد.
- تجنبي أية أطعمة قد مضى على تحضيرها أكثر من يوم واحد، على سبيل المثال السلطات والسندويشات واللفائف الجاهزة والمعبأة مسبقاً.
- راجعي جداول الأكل الآمن أثناء الحمل (في هذا المنشور) للاطلاع على إرشادات حول الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء الحمل.

مخاطر غذائية أخرى

داء المقوسات

على الرغم من أن داء المقوسات غير شائع عند النساء الحوامل، إلا أنه يمكن أن يحدث إذا كنت تأكلين اللحوم غير المطبوخة جيداً، أو الفواكه والخضروات غير المغسولة، خاصة من الحدائق التي توجد فيها قطف منزلية. لكن السبب الأكثر شيوعاً هو لمس براز القطط عند تنظيف صندوق فضلات القطط أو التربة الملوثة في الحديقة. من المهم بشكل خاص تجنب داء المقوسات أثناء الحمل لأنه يمكن أن يؤدي إلى تلف الدماغ أو العمى لدى الجنين.



نصائح لتجنب داء المقوسات

- لا تأكلي اللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً
- لا تأكلي المحار النيئ أو البطلينوس أو بلح البحر
- لا تشربي حليب الماعز غير المبستر
- اغسلي دائماً الفاكهة والخضروات جيداً
- ارتدي دائماً قفازات البستنة عند الاعتناء بالحديقة
- اغسلي يديك دائماً بعد لمس الحيوانات، وخاصة القطط
- تجنب التعامل مع فضلات القطط أو براز الحيوانات حيثما أمكن (وإذا لزم الأمر، ارتدي القفازات)
- إذا كنت تسبحين في بحيرة أو نهر، تجنب ابتلاع الماء
- إذا كنت مسافرة للخارج، فتجنب مياه الحنفية



تناول الأسماك بأمان

الأسماك غنية بالبروتينات والمعادن وقليلة الدهون المشبعة وتحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية. الأحماض الدهنية الخاصة بأوميغا 3 مهمة لنمو الجهاز العصبي المركزي عند الأطفال قبل وبعد الولادة.

على الرغم من أنه من المهم حقاً تناول الأسماك أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، إلا أنه يتعين عليك توخي الحذر بشأن الأسماك التي تختارينها. وذلك لأن بعض الأسماك قد تحتوي على مستويات من الزئبق قد تضر بالجنين أو بجهازه العصبي النامي.

سيساعدك الجدول التالي على تناول الأسماك بأمان كجزء مهم من نظام غذائي متوازن.

| النساء الحوامل والمرضعات والنساء اللواتي يخططن للحمل | الأطفال حتى عمر 6 سنوات |
|---|-----------------------------|
| المقدار الواحد يساوي 150 غرام | الحصة الواحدة تساوي 75 غرام |
| تناولي 2 - 3 حصص في الأسبوع من أي نوع من الأسماك أو المأكولات البحرية غير المدرجة أدناه | |

أو

تناولي حصة واحدة في الأسبوع من هذه الأطعمة، تجنبي أنواع الأسماك الأخرى:
سمك القرموط، السمك الخشن(الروفي) البرتقالي (سمك أعماق البحار)

أو

تناولي حصة واحدة في كل أسبوعين من هذه الأطعمة، تجنبي أنواع الأسماك الأخرى:
سمك القرش (رقائق سمك القرش) أو سمك الخرمان (سمك أبو سيف، سمك المنقار العريض، وسمك مارلين)

القواعد الذهبية لسلامة الغذاء

الاحتفاظ بها باردة ❄️

- ضبط برودة البراد في درجة حرارة أقل من 5 درجات مئوية
- وضع أي طعام يحتاج إلى البرودة في البراد على الفور
- عدم أكل الطعام الذي من المفترض أن يكون في البراد إذا ترك خارجاً لمدة ساعتين أو أكثر
- إذابة وتتبيل الطعام المحفوظ في البراد وخاصة اللحوم
- التسوق باستخدام حقيبة تبريد، سيران مع إسكي

الاحتفاظ بها ساخنة 🔥

- طهي الأطعمة لدرجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية، وتكون أكثر سخونة لأطعمة معينة (راجعي الجداول في هذا المنشور)
- إعادة تسخين الأطعمة إلى 60 درجة مئوية على الأقل، حتى يتصاعد البخار منها
- التأكد من زوال اللون الورد في اللحوم المطبوخة مثل اللحم المفروم أو النقانق
- مالحظة العصارة الصافية قبل تناول الدجاج أو لحم الخنزير المطهو حديثاً
- تسخين الطعام حتى يغلي مع جميع المخاللات التي تحتوي على عصارة اللحوم النيئة قبل التقديم
- أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان الطعام ساخناً بدرجة كافية عبر استخدام مقياس حرارة ذات جودة ودقة للطعام

الحفاظ على النظافة 🧼

- غسل اليدين وتجفيفهما جيداً قبل البدء في تحضير أو تناول أي طعام، حتى الوجبة الخفيفة
- الحفاظ على نظافة الطاولات ومعدات المطبخ وأدوات المائدة
- الفصل بين الأطعمة النيئة والمطبوخة واستخدام ألواح تقطيع وسكاكين مختلفة لكليهما
- لا تدع عصارة اللحوم النيئة تقطر على الأطعمة الأخرى
- تجنب تناول الطعام الذي يعده شخص مريض، مصاب بالإسهال مثلاً

التحقق من الملصق 🏷️

- عدم أكل الطعام بعد انتهاء تاريخ "الصلاحية"
- تنبّه إلى التاريخ الذي من "الأفضل تناوله قبله"
- اتباع تعليمات التخزين والطهي
- طلب معلومات عن الأطعمة غير المعبأة

احترسي أيضاً من...

الكحول

يمكن أن يؤدي تعاطي الكحول أثناء الحمل إلى الإجهاض أو ولادة جنين ميت أو الولادة المبكرة أو قد يولد طفلك مصاباً بمتلازمة الكحول الجنينية (ضعف النمو قبل الولادة وبعدها والإعاقات العقلية). نظراً لأنه من غير المعروف ما إذا كان هناك مستوى آمن لشرب الكحول أثناء الحمل، فإن المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية (National Health and Medical Research Council) ينصح النساء بأن الخيار الأكثر أماناً هو عدم تعاطي الكحول إذا كنت حاملاً أو تخططين للحمل أو كنت ترضعين رضاعة طبيعية.

الكافيين

تعتبر الكميات القليلة من الكافيين آمنة أثناء الحمل، لكن الكميات الزائدة قد تزيد من خطر الإجهاض والولادة المبكرة. الكافيين موجود في القهوة والشاي والشوكولاته والكولا (وبعض المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة الأخرى). توصي هيئة الأغذية في نيو ساوث ويلز النساء الحوامل بتناول كمية لا تتعدى 200 ملغ من الكافيين يومياً. يمكن الحصول على هذه الكمية من حوالي 1 - 2 أكواب من قهوة الإسبرسو، أو 3 أكواب من القهوة سريعة التحضير، أو 4 أكواب من الشاي متوسط القوة، أو 4 أكواب من الكاكاو أو الشوكولاته الساخنة. تجنبي تناول جرعات مضاعفة من قهوة الإسبرسو والمشروبات المصنفة للرياضيين أو مشروبات طاقة تحتوي على مادة الكافيين.

التدخين

التدخين خطر على جنينك. يزيد التدخين من مخاطر الولادة المبكرة وانخفاض وزن المولود ومشاكل في الجهاز التنفسي ومن متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS). لا يوجد مستوى آمن للتدخين. للمساعدة في الإقلاع عن التدخين، اتّصلي بخط الإقلاع عن التدخين في نيو ساوث ويلز NSW Quitline على الرقم: 13 7848 (13 QUIT)

حساء العظام للأطفال/حليب الأطفال المجهز في البيت

تتزايد على الإنترنت الوصفات المصنفة على أنها "حساء العظام للأطفال" أو "حليب الأطفال المجهز في البيت" لتغذية الرضع. وقد تنطوي على مخاطر كبيرة على سلامة الأغذية والتغذية وتتصح هيئة الأغذية في نيو ساوث ويلز بعدم استخدامها.

الأكل الآمن أثناء الحمل

اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية

| طعام | استمارة | ما يجب القيام به |
|----------------------------------|---|---|
| اللحوم المصنّعة (اللحوم الباردة) | لحم الخنزير، السلامي، اللانشون، لحم الدجاج... إلخ | لا تأكله ما لم يتم طهي الطعام جيدا إلى 75 درجة مئوية على الأقل وتناوله بعد ذلك بوقت قصير |
| اللحم النيء | أي لحوم نيئة، الدجاج نيئ، الدواجن الأخرى، لحم البقر، لحم الخنزير... إلخ | لا تأكلها |
| الدواجن | الدجاج البارد أو الديك الرومي، على سبيل المثال المستخدم في مطاعم بيع السندويشات وجبات الدجاج السريعة الساخنة | لا تأكلها |
| | | احرصي على شرائها مطبوخة وهي طازجة وتناولها وهي ساخنة. قومي بتخزين البقايا في البراد لإعادة تسخينها إلى 60 درجة مئوية على الأقل، واستخدامها خلال يوم واحد من الطهي |
| | الدجاج المطبوخ في المنزل | تأكدي من طهي الدجاج جيدا لدرجة حرارة 74 درجة مئوية على الأقل وتناوله وهو ساخن. قومي بتخزين أي بقايا طعام في البراد لإعادة تسخينها إلى 60 درجة مئوية على الأقل واستخدامها في غضون يوم واحد من الطهي |
| المعجنات والبطائر | المعجنات المبردة أو فطائر اللحم | لا تأكلها |
| المأكولات البحرية | المأكولات البحرية النيئة | لا تأكلها |
| | القرنيس (الجمبري) المقشر والمبرد الجاهز للأكل | لا تأكله |
| | الأسماك المطبوخة والمأكولات البحرية (راجع قسم "تناول الأسماك بأمان" في الصفحة 9 للنساء الحوامل أو المرضعات أو اللواتي يخططن للحمل أو للأطفال دون عمر 6 سنوات) | يُطهى جيدا حتى حرارة تصل على الأقل إلى 63 درجة مئوية ويتم تناولها وهي ساخنة. قومي بتخزين بقايا الطعام في البراد لإعادة تسخينها إلى حرارة 60 درجة مئوية على الأقل واستخدامها في غضون يوم واحد من الطهي |
| السوشي | الذي يتم شراؤه من المتجر | لا تأكله |
| | المعد في البيت | لا تستخدم اللحم النيئة أو المأكولات البحرية، تناولها على الفور |
| اللحوم المطبوخة | لحم البقر، لحم الخنزير، الدجاج، اللحم المفروم | يُطهى جيدا إلى 71 درجة مئوية على الأقل (وسط)، وتناوله وهو ساخن |

أطعمة أخرى

| طعام | استمارة | ما يجب القيام به |
|--|---|--|
| بقايا الطعام | الأطعمة المطبوخة | قومي بتخزين بقايا الطعام وهي مغطاة في البراد، وتناولها في غضون يوم واحد مع إعادة تسخينها دائما إلى 60 درجة مئوية على الأقل |
| المعلبات | الفاكهة المعلبة والخضروات والأسماك وغيرها | قومي بتخزين الأجزاء غير المستخدمة في البراد في حاويات نظيفة ومغلقة بإحكام واستخدامها في غضون يوم واحد |
| الحشوات | الحشوة المصنوعة من الدجاج أو الدواجن | لا تأكلها ما لم تطبخ بشكل منفصل وتناولها ساخنة |
| الحمص والطجينة أو أي معجون آخر مصنوع من السمسم | الذي يتم شراؤه من المتجر أو إعداده في البيت | لا تأكله |
| الصويا | جميع منتجات الصويا، مثل التوفو وحليب الصويا ولبن الصويا وما إلى ذلك | تحققي من التاريخ الذي يُفضّل تناوله قبله أو "من تاريخ الصلاحية". اتبعي تعليمات التخزين |
| السندويش | السندويشات أو اللفائف المعدة مسبقا أو المعبأة مسبقا | لا تأكلها |

مشثقات الحلب والبض

| طعام | استمارة | ما بعب القيام به |
|----------------|---|---|
| الأبجان | طري وشبه طري، على سبيل المثال brie و blue و ricotta و camembert و bocconcini و fetta | لا تأكلها ما لم تطهى جيداً إلى 75 درجة مئوية على الأقل وتناولها بعد ذلك بوقت قصير |
| | الجبين المطبوخ، الجبن القابل للدهن، جبن القريش الطري، الجبن الكريمي...إلخ | احفظه في البراد، وتناولها في غضون يومين من فتح العبوة |
| | الجبين الصلب، مثل الجبن الشيدر والجبين طويل الأمد | احفظه في البراد |
| البوظة | المثلجات الطرية | لا تأكلها |
| | البوظة المقلية | لا تأكلها |
| | علب البوظة المثلجة | احفظي بها مثلجة وتناولها مثلجة |
| منتجات الألبان | غير المبسترة (الغير مطبوخة) | لا تشربها أو تستخدمها |
| | المبسترة مثل الحلب والقشدة والزبادي | تحققى من التاريخ الذي "يفضل تناولها قبله" أو من "تاريخ الصلاحية" اتبعي تعليمات التخزين |
| الكسترد | الذي يتم شراؤه من المتجر | يمكن أن يوكل بارداً لحظة فتحه. يُحفظ في البراد لإعادة التسخين إلى 60 درجة مئوية على الأقل واستخدامه في غضون يوم واحد من الفتح. تحققى من التاريخ الذي "يفضل تناوله قبله" أو من "تاريخ الصلاحية". |
| | المصنوع في البيت | يُطهى جيداً لدرجة حرارة لا تقل عن 71 درجة مئوية ويتم تناوله وهو ساخن. يحفظ في البراد. أعيدي تسخينه دائماً إلى 60 درجة مئوية على الأقل واستخدامه في غضون يوم واحد من صنعه |
| البض | البض المطبوخ، مثل البيض المقلي والبيض المخفوق والكيش | يتم طبخه جيداً حتى 71 درجة مئوية على الأقل. لا تستخدمى البيض المكسور أو المتسخ |
| | البض النيء في الطعام، على سبيل المثال المايونيز المصنوع في البيت، الأيوليه، موسية الشوكولاتة، مخفوق الكيك، مخفوق البانكيك | لا تأكلها |
| | بالنسبة للمنتجات التجارية غير المبردة، مثل المايونيز والأيولي | تحققى من التاريخ الذي «يفضل تناوله قبله» أو من "تاريخ الصلاحية". اتبعي تعليمات التخزين |

الفواكه والخضروات

| طعام | استمارة | ما بعب القيام به |
|-------------------|---|--|
| السلطات | السلطات المعدة مسبقاً أو المعبأة مسبقاً بما في ذلك سلطة الفاكهة، على سبيل المثال من مقاصف بيع السلطات، ومقاصف بيع الشطائر | لا تأكلها |
| | المصنوعة في البيت | اغسلي مكونات السلطة جيداً قبل تحضير السلطات وتناولها، وخرني أية بقايا من السلطات في البراد واستخدامها في غضون يوم واحد من التحضير. |
| الفواكه | الشمام | لا تأكلها |
| | الفواكه الطازجة الكاملة | اغسليها جيداً قبل الأكل |
| الخضروات والأعشاب | الخضروات والأعشاب الطازجة | تغسل جيداً قبل أكلها نيئة أو تُغسل قبل الطهي |
| | الخضروات المجمدة | اطبخها، لا تأكلها غير مطبوخة |
| براعم البقوليات | براعم الفصصصة وبراعم البروكلي وبراعم البصل وبراعم عباد الشمس وبراعم النفل وبراعم الفجل وبراعم البازلاء وفول الماش وبراعم فول الصويا | لا تأكلها نيئة أو مطبوخة بشكل خفيف |



هيئة الأغذية في نيو ساوث ويلز هي المنظمة الحكومية التي تساعد على ضمان سلامة الاغذية في نيو ساوث ويلز وتصنيفها بشكل صحيح.

وهي تعمل مع المستهلكين والقطاع والمنظمات الحكومية الأخرى لتقليل حالات التسمم الغذائي من خلال توفير معلومات حول إنتاج الأغذية بشكل آمن وتخزينها ونقلها وإعدادها وبيعها وتنظيم هذه العمليات.

سلامة الغذاء أثناء الحمل

هيئة الأغذية في نيو ساوث ويلز

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

معايير الأغذية في أستراليا ونيوزيلندا (FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

رعاية النساء الحوامل

دائرة الصحة بنيو ساوث ويلز (NSW Health)

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

المبادئ التوجيهية الغذائية الأسترالية

eatforhealth.gov.au

للمزيد من المعلومات والنصائح

قومي بزيارة foodauthority.nsw.gov.au

أو اتصل على الرقم 1300 552 406



Food
Authority