



دليل
إطعام الإرشادي لإدارة الهدر
الغذائي في قطاع المطاعم
والفنادق والمقاهي

تعاون عالم صافولا مع إطعام



دليل إطعام الإرشادي
لإدارة الهدر الغذائي
في قطاع المطاعم
والفنادق
والمقاهي



فهرس المحتويات

تمهيد

مقدمة

القسم الأول: نصائح وطرق تقليل الهدر في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

القسم الثاني: الطرق المثالية لتخزين الطعام في منشآت قطاع الضيافة

القسم الثالث: الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

القسم الرابع: مصاعب وحلول

القسم الخامس: ملحق هدر الأرز

القسم السادس: تجارب وقصص نجاح

القسم السابع: مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

ملحق نماذج وجداول تقليل الهدر

المصادر

1



Λ



ΙΛ



ΜΛ



ρ.



Η.



ΙΙ.



ΙΙΣ.



ΙΙ.



ΙΣ.



ΙΟΛ



يهدف هذا الدليل - والذي هو نتاج التعاون بين بنك الطعام السعودي (إطعام) عالم صافولا في برنامج نقدّرها - إلى إحداث تغيير سلوكى ورفع مستوى الوعي وتمكين أصحاب الأعمال والموظفين في قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي (HORECA) من الحد من هدر الطعام الذي قد يحدث في أي مرحلة من مراحل دورة الاستهلاك الغذائي، وذلك من خلال توجيهات وخطوات تقنية وعملية.

"نقدّرها" هو برنامج يندرج تحت عالم صافولا - مظلة برامج المسؤولية الاجتماعية في مجموعة صافولا - لمنع الهدر الغذائي والحد منه، وقد تم تطويره ليتناول الهدر الغذائي كقضية وطنية، حيث يعمل البرنامج على تطوير وتنفيذ برامج تعنى بالابحاث في مجال الهدر الغذائي.

تتركز أهداف "نقدّرها" في الوصول إلى فهم عميق لمسببات الهدر الغذائي، والشريحة الممارسة له، ودجمه على المستوى الوطني، ووضع خطة عملية للتغيير ، وإشراك المستهلكين في الحد من الهدر الغذائي من خلال الحملات الإعلانية المستندة إلى أكثر الخبرات العالمية فعالية، ومن ثم إنشاء إطار عمل لتتبع بيانات الهدر الغذائي وقياس مستوى التقدم نحو الأهداف الاستراتيجية النهائية. ويستهدف "نقدّرها" شريحتين رئيسيتين في المجتمع : الأسر وقطاع (الفنادق والمطاعم والمقاهي) HORECA.

وبالتعاون مع إطعام، يسعى نقدّرها لتوسيع امتداده من خلال استهداف قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي (HORECA) ، ويسعى الطرفان في هذه الشراكة لإحداث تغيير سلوكى و رفع مستوى الوعي و تمكين أصحاب الأعمال و الموظفين في قطاع HORECA من خلال توجيهات تقنية وعملية وخطوات للحد من هدر الطعام الذي قد يظهر في أي مرحلة من مراحل دورة الاستهلاك الغذائي.



v



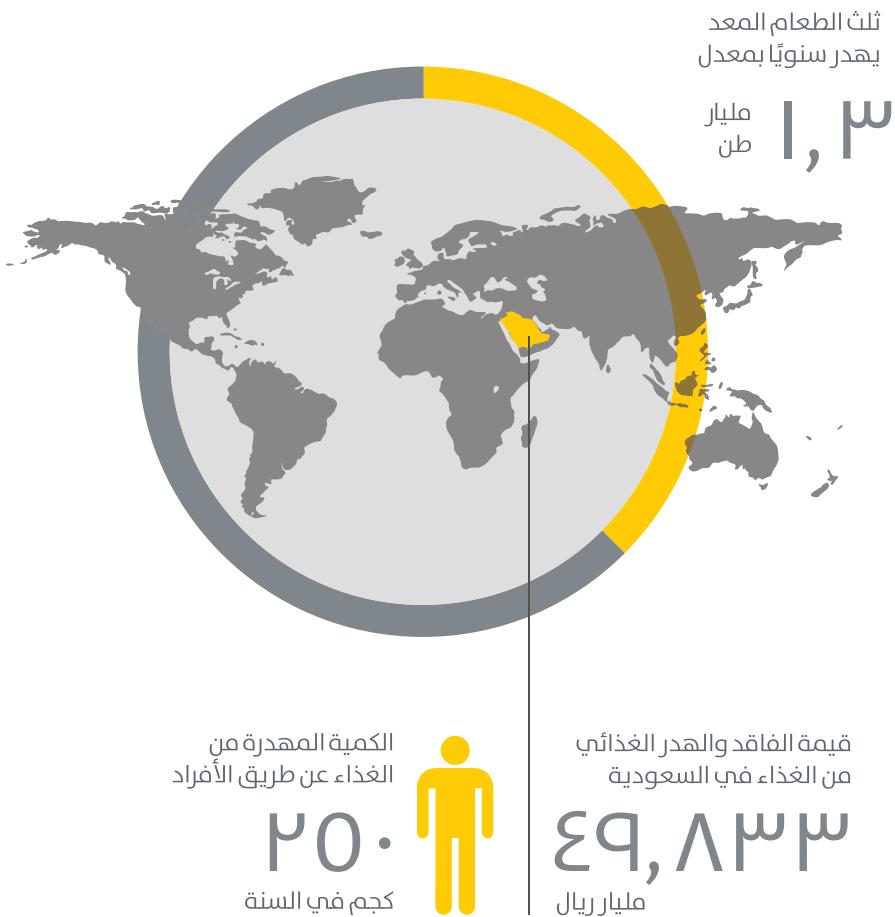
Döner

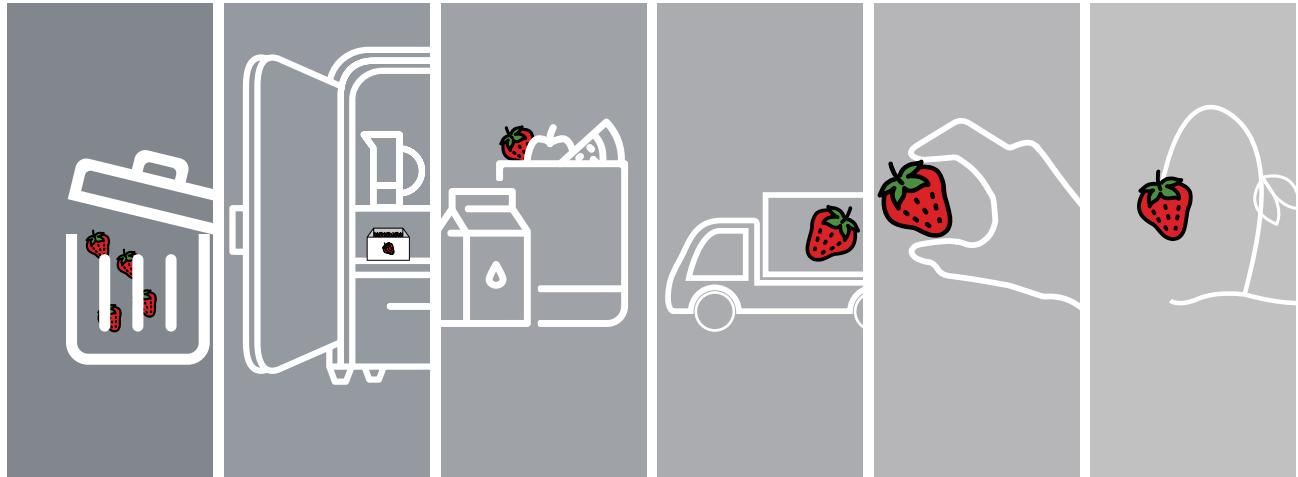
قال تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرُبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). سورة الأعراف (٣١).

من خلال الزيارات الميدانية لإطعام لقطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي ومن خلال الكثير مما يتم تداوله في الشبكات الاجتماعية، فإن نسبة هدر الطعام في المملكة العربية السعودية بشكل عام تعتبر عالية. على الرغم من وجود فرص كبيرة لخفض الهدر والفاقد الغذائي. حيث قامت إطعام برصد وإجراء مسح ميداني ومقابلات مع مدراء الأغذية والمشروبات في الفنادق ومدراء ومالك المطاعم، وتم تطبيق بعض الإجراءات والقياسات الإحصائية (والتي سيتم التطرق لها في هذا الدليل) ولوحظ انخفاض الهدر الغذائي في بعض الفنادق بما يوازي أكثر من ٥٠ وجبة* في اثنين من الفنادق الشهيرة في مدينة جدة.

ولأخذ نظرة عامة عن الهدر في المملكة العربية السعودية، فقد قامت إطعام بحفظ ٤٠,١٢٠ وجبة خلال ٢٠١٦م من فائض الطعام لبعض الفنادق والمطاعم والمقاهي. يقدر قيمة الفاقد والهدر الغذائي من الغذاء بـ ٤٩,٨٣٣ مليار ريال سنويًا بحسب إفاده وزير الزراعة المهنـدس / عبدالرحمن الفضلي ، وتقدر الكمية المهدرة من الغذاء عن طريق الأفراد ٢٥٠ كجم في السنة لكل فرد^(٣).

في حين أن الإحصائيات العالمية توضح أن ثلث الطعام المعد يهدى بمعدل ٣,١ مليار طن^(٤) سنويًا.





يعتبر هدر الغذاء إضاعةً للموارد الطبيعية التي استخدمت في إنتاجها كالأراضي الزراعية و المياه والطاقة المستهلكة في الإنتاج لذا من الواجب البحث والعمل على تقليل هدر الغذاء لما في ذلك من فوائد كبيرة للمجتمع منها :

١. توفير المال و التكاليف على المزارعين والشركات و الأفراد.
٢. إطعام عدد أكبر من المحتاجين.
٣. تقليل الطلب على الماء والأراضي.
٤. تقليل التأثير السلبي على المناخ.

انطلاقاً من رؤية ٢٠٣٠ والتي من أهدافها تحقيق أمن الموارد الحيوية في المملكة والحفاظ على البيئة والمقدرات الطبيعية .. تم عمل دليل إطعام الإرشادي لإدارة الهدر الغذائي في قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي (HORECA) ، وذلك بالتعاون المشترك بين بنك الطعام السعودي ”إطعام“ و معهد البحوث والاستشارات بجامعة الملك عبدالعزيز، وبدعم من الشركة الرائدة مجموعة صافولا، ممثلةً بمنظتها للاستدامة عالم صافولا.

دليل إطعام الإرشادي لإدارة الهدر الغذائي في قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي هو دليل إرشادي يساعد على التقليل من الهدر الغذائي في المطاعم والفنادق والمقاهي.



وقد تم التركيز في هذا الدليل على هرم استعادة الغذاء من وكالة حماية البيئة الأمريكية^(١) وهو موجه لقطاع HORECA (جميع المطاعم و الفنادق والمcafes) بجميع أنواعها وأدواتها وفناحاتها وعملياتها التشغيلية ، مع الأخذ في الاعتبار أن كل منشأة فريدة في طريقة إدارتها ونوع القوائم التي تقدمها و فئة الزبائن المستهدفة.

ويسلط "دليل إطعام الإرشادي لإدارة الهدر الغذائي في قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي" الضوء على قطاع الـ HORECA في المملكة العربية السعودية والإحصاءات المتعلقة بالهدر الغذائي الحاصل ضمن عملياته، كما يوضح الدليل العائدات على الجهات التي تقوم بإدارة الهدر الغذائي. ويزود الدليل مستخدميه وقارئيه -على حد سواء - بالمعرفة الالزمة و بالأدوات التقنية العامة للترشيد والحد من الهدر الغذائي الحاصل في هذا القطاع، مثل آلية حساب الهدر الغذائي وتتبع أسبابه، ومن ثم توجيهه منسوبى المطعم بتقليله عن طريق وضع خطة واضحة لذلك.

كما يقدم الدليل نصائح عملية عكفت على تطويرها منظمات عالمية لحفظ الغذاء وخبراء في مجال التغذية وطهارة وأصحاب أعمال من مختلف أنحاء العالم. تتضمن النصائح خطوات عملية موجهة إلى إدارات المطاعم والفنادق والمقاهي وإدارة الفائض وإدارة المخزون لمساعدتهم في إدارة الهدر الغذائي الحاصل ضمن سلسلة الاستهلاك، كما يتطرق الدليل إلى مدة وطرق تخزين الغذاء الصديقة للمواد الغذائية ضمن منظومة الفنادق والمطاعم والمقاهي.

ويستعرض الدليل كذلك قصص نجاح محلية وإقليمية وعالمية لمنظمات وجهات أدارت ممارساتها بكفاءة واحترافية فيما يتعلق بإدارة الطعام الفائض والهدر الغذائي.

في نهاية هذا الدليل ستتمكن من :

- ١ حساب وتتبع الهدر الغذائي في المنشأة.
- ٢ تقليل الهدر الغذائي.
- ٣ تجاوز المصاعب والمشاكل المحتملة.
- ٤ معرفة المصطلحات المتداولة في قطاع الفنادق والمطاعم والمقاهي.

كيفية قراءة الدليل
يمكن قراءته والاستفادة منه بطريقتين :

الطريقة الأولى وهي الأساسية: قراءة كامل الدليل لإنشاء مشروع متكامل لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة. وبالتالي يكون تقليل الهدر الغذائي أكثر فعالية . وقد تم تصميم الدليل بطريقة بسيطة ومبسطة لتسهيل قرائته.

الطريقة الثانية وهي المختصرة: تقوم بتسليط الضوء على أهم الممارسات الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها لتقليل الهدر الغذائي واستخدام هذه الطريقة ودتها له أثرٌ فعالٌ في تقليل الهدر الغذائي بدرجة مناسبة ومعقولة.

و طرقها هي قراءة الصفحات المعلمه من الجواب ، كما في المثال التالي:

<p>يساعد على تقليل هدر الإعداد، يمكن أيضًا التعاقد مع مورديات كبيرة تعنى بتسميم الطعام ونوزعه على المحتاجين.</p> <p>تتبع الهدر الغذائي</p> <p>إن تزويج الهدر الغذائي وتسويقه وتسويقه سيساعد على معالجة الأسباب الفنية وإزالة الهدر الغذائي، ومن ثم يمكن توجيه الخطط على تقليل الهدر الغذائي، بناءً على الآتي:</p> <p>أولاً تدوير الطعام إلى مسامن:</p> <p>وجود آلة تدور على الطعام إلى سماد يساعد على تقليل الهدر الغذائي من مدن الورق والأسمنت مما يتيح لها إمكانية إعادة تدويرها إلى أسلوب للنفاذ.</p>	<p>طرق تقليل الهدر الغذائي في قطاع المطاعم والفنادق والمطاهي</p> <p>النظام المتبعة في شراء المواد الغذائية:</p> <p>وجود طرفة واحدة ومحبة في شراء الموارد الغذائية سيساعد في تقليل هدر اللذ.</p> <p>النظام المتبعة في تخزين المواد الغذائية:</p> <p>مراجعة طرفة التخزين في تخزين المواد الغذائية وتنظيم المخابر الخامنة في مطاعمها يساعد على الاستفادة من المواد الغذائية بالشكل الأمثل وتحقيق من هدر المغذا.</p> <p>مراجعة آلية وطرق إعداد الطعام:</p> <p>مراجعة طرفة إعداد الطعام يتحقق من أن إعداد الطعام ينبع بأعلى معايير الاستفادة من المواد الخامانية وأحدث صورة بكل من هدر الإعداد.</p> <p>طرق الاستفادة من باقي الطعام المعد والغير صالح:</p> <p>وجود طرفة للاستفادة من الطعام المعد والغير صالح بطرق متعددة</p>
--	--

ونصح بشدة باستخدام **الطريقة الأساسية للاستفادة القصوى من هذا الدليل**. ويمكن الاستعانة بالطريقة الثانية في حال عدم التفرغ أو عدم الرغبة في القراءة المطولة للدليل.

تنبيه:

إن جميع المعلومات والنتائج الموجودة في هذا الدليل هي نتائج بحوث ودراسات وتجارب عالمية و محلية.
وننبه على أنه يجب التحقق والتأكد من سلامة الغذاء حسب الأنظمة المحلية والدولية قبل تنفيذ أي نصيحة في الدليل.





॥ରୂପାଚୁ ବାହୀର୍ଥ ବାହୀତ୍ସ୍ଵର୍ଗ
ଜୀବ ବନ୍ଦେ ଭାଗୀରି ଲେଖ ପୁଷ୍ଟ ପୁଣୀ

॥ରୂପାଚୁ ଲାଗୁ

نصائح وطرق تقليل الهدر في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

هناك تجارب و نصائح عالمية و محلية نجحت في تقليل الهدر الغذائي بإتخاذ تدابير و خطوات عملية و هي ليست بالصعوبة التي يتخيّلها الكثيرون، و قد تم جمع هذه التجارب و النصائح في هذا القسم في الجدول أدناه.

تم تقسيم "جدول النصائح" اعتماداً على نوع الهدر الغذائي الحاصل في الأقسام الفرعية في المطاعم والفنادق والملاهي ، حتى يتم تقديم النصيحة المناسبة للقسم الفرعي المناسب. لضمان فعاليتها في عملية تقليل الهدر الغذائي .(معنى الأقسام الفرعية في الجدول التالي).

الأقسام الفرعية للنصائح :

العنوان	القسم الفرعي
نصائح موجهة لإدارة المطعم في كيفية تشغيل المطعم وطرق إدارة الموظفين	إدارة المطعم
نصائح تعنى بالتخزين وطرقه وكيفية الحفاظ على المواد الغذائية بأفضل صورة ممكنة	التخزين
نصائح لتدشين قائمة الطعام أو للنادل وقت طلب الطعام	قائمة الطعام
نصائح موجهة لتقليل الهدر الغذائي في مرحلة إعداد الطعام	إعداد الطعام
نصائح تعنى بحفظ الطعام الفاكس وطرق إعادة استخدامه وتجنب هدره	الطعام الفاكس

فئات المطاعم والفنادق والمقاهي :

رمزها	وصفها	اسمها بالإنجليزي	
	المطعم الذي تقدم أصناف عديدة من الطعام ويقوم الزبون بأخذ ما أراد من الأطباق، وغالباً ما تكون أيضاً في وجبات الإفطار والسحور الرمضانية في الفنادق	Open Buffet Restaurant	مطاعم البوفيه المفتوح
	المطعم التي لديها قائمة مختصة بالوجبات والطلبات ولا تصنف من ضمن المطاعم السريعة أو المقاهي	Restaurants by Menu "ALA CARTE"	مطاعم الطلب بالقائمة/المتخصصة (جميع المطاعم الاعتيادية والفاخرة)
	المطعم الذي تهتم بسرعة الخدمة ورخص الأسعار وتدرج مطاعم الشاورما والفول والأرز	Fast food Restaurant	مطاعم الوجبات السريعة
		Café and Bakery	المقاهي والمخبوزات

جدول النصائح (١)

المطعم والفنادق والمقاهي المستهدفة	القسم الفرعي	النقطة
   	الطعام الفائض	<p>استخدم آلة تدوير فائض الطعام إلى سماد عضوي . "composter".</p>
   	الطعام الفائض	<p>تبرع بالطعام الزائد للجمعيات الخيرية التي تقوم بتوزيعه على المحتاجين ومن هذه الجمعيات :</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمعية إطعام الخيرية. - مؤسسة حفظ النعمة. - جمعيات البر الخيرية. - جمعية دار الخير.
   	الطعام الفائض	<p>بع ما تبقى من الطعام بعمل عروض على الوجبات في نهاية اليوم أو اعرض مخبوزات اليوم السابق بنصف السعر.</p>

(١) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء
- خبراء مأكولات وطهاة وأصحاب مطاعم

جدول النصائح^(١)

النقطة	القسم الفرعى	المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة	اليمين
٤	الطعام الفائض	   	ضع باقى الطعام في حاويات بلاستيكية أو على ألمونيوم قم بوضعها في منطقة خروج الموظفين. مما يتيح أخذهم لها.
٥	الطعام الفائض	 	حوال الخضروات القابلة للتخليل إلى مخللات كال الخيار والجزر والكرنب وغيرها من الخضروات. حيث يزيد من عمر الخضروات ويجعلها صالحة لاستخدام لفترة أطول.
٦	إعداد الطعام	 	قم بإعداد كميات قليلة من الأطباق سريعة التحضير (كالكباب، الأستيك، الطعام المقلوي)، وراقب معدل الطلب عليها ثم قرر زيادتها إذا تطلب ذلك.

(١) مصادر هذه النصائح هي :
 - منظمات عالمية لحفظ الغذاء
 - خبراء مأكولات وطهاء وأصحاب مطاعم

جدول النصائح^(١)

المطعم والفنادق والمقاهي المستهدفة				القسم الفرعي	النصيحة	
				إدارة المطعم	<p>ارفع الوعي العام عن الهدر الغذائي في المطعم من خلال لوحات إرشادية في المطبخ أو من خلال تدريب العامل. يمكن الاستعانة بطريقة فرض عقوبات على العاملين الذين يقومون بهدار الطعام بشكل واضح.</p>	٧
				إدارة المطعم إعداد الطعام	<p>امتلك نظام طلبات جيد ليتيح لك معرفة المقادير الناقصة ومعرفة طلبات الموردين. واستخدم دفتر طلبات لتسجيل طلباتهم خلال أسبوع، وقم بطبعاً تقارير شهرية حتى تساعدك على معرفة الطلبات من الموردين بشكل دقيق وبالتالي عدم طلب مقادير زائدة عن حاجة المطعم.</p>	٨
				إدارة المطعم قائمة الطعام	<p>تأكد من وجود نظام متتطور خاص بأخذ الطلبات لتجنب الخطأ فيها وعلي النادل إعادة سرد ما طلبه الزبون له لتأكيد الطلب وفي حالة وجود خطأً في الطلبات تفرض غرامة على النادل.</p>	٩

(١) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء.

- خبراء مأكولات وطهاة وأصحاب مطاعم.

جدول النصائح^(١)

النقطة	القسم الفرعي	المطاعم والمcafes المستهدفة
I.	إدارة المطعم	   
II.	إدارة المطعم	   
III.	الطعام الفائض	   

(١) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء
- خبراء مأكولات وطهاء وأصحاب مطاعم

جدول النصائح^(١)

النقطة	القسم الفرعي	المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة	النوع
١٣	إدارة المطعم		افضل الطعام المهدر، واجعل حاويات مخصصة له .
١٤	إدارة المطعم إعداد الطعام		راجع قائمة الطعام بشكل متكرر لمعرفة الأطباق التي تطلب بشكل قليل. مكرر في طريقة تعدادها أو إزالتها من القائمة لتجنب هدر الإعداد المتكرر.
١٥	قائمة الطعام		ووضح أحجام ومقاسات الأطباق في قائمة الطعام مع عدد الأشخاص المناسب لها لمساعدة الزبائن على تحديد الكميات المناسبة لطلبهم

(١) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء.

- خبراء مأكولات وطهارة وأصحاب مطاعم.

جدول النصائح (ا)

النقطة	القسم الفرعي	المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة	الرموز
II	قائمة الطعام	وفر إمكانية عمل أي طبق بحجم أصغر أو بنصف الكمية. هذه الطريقة ستتشجع الزبائن الذين يريدون تجربة أكثر من طبق ومناسبة كذلك لبعض الأشخاص.	 
IV	قائمة الطعام	قدم كمية معقولة من الخضروات والبطاطس المقلية والشوربة مع إمكانية إعادة تعبئتها .	   
VIII	إعداد الطعام	قدم بعض الخضروات بقشرها كالبطاطس والذيار وغيرها. مما يساعد على تقليل الهدر الغذائي الكبير من قشر الخضروات في الإعداد.	   

(ا) مصادر هذه النصائح هي :
 - منظمات عالمية لحفظ الغذاء
 - خبراء مأكولات وطهاء وأصحاب مطاعم

جدول النصائح (ا)

المطاعم والفنادق والمقاهي المستهدفة				القسم الفرعي	النهاية	
				إعداد الطعام	استخدم المقادير المجمدة أو المجمدة أو المثلثة، لتزيد من عمر المقادير وتقلل من فرص التلف.	١٩
				إعداد الطعام	استخدم طريقة التسميع "Par-Baking" في عمل المعجنات والمخبوزات. وهي خبز المخبوزات في الفرن بنسبة ٨٠٪ وتجميدها في الفريزر، ثم إخراجها عند طلبها وإكمال خبزها في الفرن بشكل سريع حتى الاحمرار.	٢٠.
				إعداد الطعام	أعمل الشوربة أو الصلاصة بكمية محددة، ثم قم بتغليفها واستخراج شهادة إدراج من هيئة الغذاء والدواء. لتساعد على تقليل هدر الإعداد المتكرر والتلف المصاحب له.	٢١

(ا) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء.

- خبراء مأكولات وطهارة وأصحاب مطاعم.

جدول النصائح (ا)

المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة				القسم الفرعي	النهاية	
				إعداد الطعام	استخدم المقاييس المعيارية لحساب المكونات والمقادير والكميات لحفظ على جودة الأطباق وتجنب إعادة إعداد الأطباق بسبب سوء الإعداد.	٢٢
				إعداد الطعام	لا تجعل الطباخين يخزنون كميات جديدة إلا بعد انتهاء الخبز الموجود.	٢٣
				إعداد الطعام	تجنب عرض كميات كبيرة من الطعام في طبق (الشيفين ديش) في وقت واحد. بل ضع كميات قليلة من كل صنف ثم راقب وأضف عليها حسب الحاجة.	٢٤

(ا) مصادر هذه النصائح هي :
 - منظمات عالمية لحفظ الغذاء
 - خبراء مأكولات وطهاء وأصحاب مطاعم

جدول النصائح (ا)

النقطة	القسم الفرعي	المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة	الرموز
٢٥	إدارة المخزون	استخدم فاعدة "المنتج الذي يدخل أولاً يستخدم أولاً" في المخزون. وقم بوضع ملصقات تبين تاريخ الشراء وتاريخ الانتهاء بشكل واضح.	
٢٦	إدارة المخزون	ضع جميع المنتجات المتشابهة الخاصة بمورد واحد على رف واحد أو في مكان واحد (مثال: المعلبات) ، وذلك لتحسين الدقة في الطلبيات القادمة من خلال طريقة عرض المنتجات في الرف وتكرار النظر إليها	
٢٧	إدارة المخزون	قم بتجميد قطع اللحوم منفصلة ليسهل تذويب القطع التي تحتاجها للطبخ . وكذلك قم بتجميد اللحوم وإعادة تجميدها على دفعات وليس من مرة واحدة.	

(ا) مصادر هذه النصائح هي :
 - منظمات عالمية لحفظ الغذاء.
 - خبراء مأكولات وطهاة وأصحاب مطاعم.

جدول النصائح (ا)

المطاعم والفنادق والمقهى المستهدفة				القسم الفرعي	النهاية	
				إدارة المخزون	افحص الطلبيات الجديدة قبل استلامها من المورد وقم بإعادتها أي مواد تالفة أو غير صالحة للأكل.	٢٨
				إدارة المخزون	اطلب من مورد اللحوم والأسمدة تقطيعها حسب الطلب وزن العظم غير المستخدم في الإعداد.	٢٩
				إدارة المخزون	تأكد بشكل دوري من صلاحية المنتجات الموجودة في المخزون وأنها هي أفضل حالاتها. هنالك: تأكد من تخزين البيض بحذر لئلا يتلف أو يتكسر بعضه ففيتسبب ذلك في تلف المواد المديدة به كالدقيق وغيرها.	٣٠

(ا) مصادر هذه النصائح هي :

- منظمات عالمية لحفظ الغذاء
- خبراء مأكولات وطهاء وأصحاب مطاعم

نماذج وطرق تقليل الهدر في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

من أجل تحقيق وتنفيذ عملية التقليل من الهدر الغذائي في منشأتك ، نوصيك بالاجتماع مع جميع العاملين في المنشأة وعقد جلسة عصف ذهني تهدف إلى الخروج بأفكار لتحديد وتقليل الهدر الغذائي وفيما يلي بعض النقاط التي تساعد في إدارة جلسة العصف الذهني :

١. النظام المستخدم في الطلبات وسجل الوجبات في المطعم :

أحد أكبر وأهم مسببات الهدر الغذائي هو عدم تطبيق نظام فعال لتحديد كمية/حجم الطلبات أو الوجبات اليومية المراد إعدادها، فغالباً ما يتم استخدام "الحدس" أو "المزاج" أو "الخبرة" في ذلك ، لذا من الضروري وجود نظام متكامل يعمل على تحديد كمية الطعام المتوقعة وفقاً لمعدل توافد الزبائن ، ومن ثم تحديد كمية الموارد المطلوبة لها ، هذا من شأنه التقليل من الهدر الغذائي في كل مراحله (هدر التلف وهدر الطعام المعد وغير المباع) وكذلك التقليل من الهدر الغذائي الناتج عن الطلبيات الخاطئة عند طلب الطعام.

نصائح وطرق تقليل الهدر في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

٢

النظام المتبعة في شراء المواد الغذائية:

وجود طريقة واضحة وصحيحة لشراء الموارد الغذائية سيساعد في تقليل هدر التلف.

٣

النظام المتبوع في تخزين المواد الغذائية:

مراجعة الطرق الحالية في تخزين المواد الغذائية وتطبيق المعايير العالمية في دفظها يساعد على الاستفادة من المواد الغذائية بالشكل الأمثل ويؤدي إلى التقليل من هدرها.

٤

مراجعة آلية وطرق إعداد الطعام:

إن مراجعة طرق إعداد الطعام والتحقق من أن إعداد الطعام يخضع لأعلى معايير الاستفادة من المواد الغذائية بأقصى صورة يقلل من هدر الإعداد.

٥

طرق الاستفادة من باقي الطعام المعد غير المباع:

العمل على إيجاد طرق مبتكرة وصحية للاستفادة من الطعام المعد وغير المباع يساعد على

نماذج وطرق تقليل الهدر في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

تقليل هدر الإعداد. مثل : التعاقد مع جمعيات خيرية تعنى بجمع الطعام وتوزيعه على المحتاجين.

٦. تتبع الهدر الغذائي:

إن تتبع الهدر الغذائي وحسابه وتسجيله يساعد على معرفة الأسباب الحقيقة للهدر الغذائي ومن ثم يمكن توجيه الخطط على تقليل الهدر الغذائي بناءً على النتائج.

μ

॥ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପାଇଲୁ ପାଇଲୁ ପାଇଲୁ
ପାଇଲୁ ପାଇଲୁ ପାଇଲୁ

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

في هذا القسم سيتم تناول موضوع تخزين الطعام بالصورة الصديقة حسب مكان التخزين ونوع الطعام.

جدول التخزين في المخازن – خارج الثلاجة

- يتم تخزين الأغذية في المخازن جافة وبعيدة عن الأجهزة التي تبعث حرارة.
- شراء المواد الغذائية والمعلبات بكميات يتوقع استهلاكها ضمن المدة المحددة في الجدول ، حتى لو كانت ذات مدة صلاحية طويلة نسبياً.
- شراء المعلبات السليمة وتجنب شراء المعلبات المعطوبة أو الذي يبدوا الغبار وأضحاً عليها.

تنبيه:

إن جميع طرق تخزين الطعام الموجودة هي هذا القسم هي نتائج بحوث ودراسات عالمية. ونبه على أنه يجب التتحقق والتأكد من سلامة الغذاء والمنتجات بحسب الأنظمة المحلية والدولية قبل تنفيذ أية طريقة تخزين للطعام في هذا القسم.

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

المواد الغذائية

المواد الغذائية	التخزين	النحو
تدفّق جافة ومغطاة	١ سنة	مكعبات أو حبيبات مرقة الدجاج مثل (ماجي)
تدفّق جافة ومغطاة	٦ أشهر	فتقات الخبز (المجففة)
	٣ أيام	لفات الخبز
	٦ - ١٢ شهراً	البرغل

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °) الثلاجة	الفريزر (-١٨ - ٣ °)	ملاحظات
الخبز المخبوز بدون مواد حافظة	٢ - ٣ أسابيع	٣-٦ أشهر	من الأفضل تخزينها في الثلاجة لمنع نمو العفن
الكعك غير المجمد		٤-٦ أشهر	
الوافل		١ شهر	
فطائر الفاكهة غير المذبورة	١-٣ أيام	٤-٦ أشهر	
فطائر الفاكهة المذبورة	٣-٦ أيام	٦-٨ أشهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفرizer (-١٨ °)	ملاحظات
فطائر اليقطين أو الشيفون	٣-٥ أيام	-٢٠ شهر		من الأفضل تخزينها في الثلاجة لمنع نمو العفن
الكوكيز المخبوزة		٦ - ١٢ شهرا		تبقى لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في حاوية محكمة الإغلاق في الباردة. حيث لا تحتاج إلى وضعها في الثلاجة.
فطائر الشيل الفريزر (على سبيل المثال. البيت ريتز)		١٢ شهر		إذا كانت مفتوحة ولم تستخدم، يتم فك الغطاء و تجميد القشرة المتبقية لاستخدامها في غضون شهرين.
كعكة العجين		٣ أشهر		
الكعك مخبوز (الذليط)		١ شهر		استخدام مسدوق الخبز المزدوج ويفضل تجميد الذليط.

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
	١ شهر		الكعك المخبوز المتجمد
	٤-٦ أشهر		الكعك المخبوز غير المثلج
	٦ - ١٢ شهراً		الكعك الملائكة
	٦ - ١٢ شهراً	١-٣ أيام	كعك الفاكهة
عدم تخزينها في باب الثلاجة لأن درجة الحرارة متغيرة وتسبب بتقายيل جودتها	*	تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة	البسكويت ، والرولان، المعجنات وعجين الكوكيز المبردة

* لا ينصح بالتجفيف

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



منتجات الألبان - الطبيعية والبدائل

ملاحظات	الفريزر (١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
تحفظ مخططة باحكام	١٢ شهر	٤-٦ أسابيع	الزبدة
تحفظ مخططة باحكام	١٢ شهر	٤ إلى ٦ أشهر	السمن
يحفظ مخططي باحكام ، لا تتأثر النكهة في حالة انفصال الحليب الرائب (مخضر اللبن) ، إعادة الخلط قبل التقديم. فحص تاريخ العبوة، حيث أن الحليب الرائب يمكن الاحتفاظ به لعدة أيام عقب ذلك التاريخ	*		مخضر اللبن

* لا ينصح بالتجفيف

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
<p>- تحفظ كافة عبوات الجبنة محكمة الإغلاق في عبوة مقاومة للرطوبة. وفي حالة تدول الجبنة إلى التعرق بصورة طفيفة، يمكن القيام بقطع نصف بوصة من الجبنة أسفل و جوار المنطقة المتعفنة، ولن يؤثر ذلك على النكهة. في حالة إذا كانت الجبنة مغطاة بطبقة كثيفة من العفن، يتم التخلص من الكتلة بالكامل. أما بالنسبة لتخزين طويل الأجل والتجميد فإن عملية التجميد تؤثر على المذاق والتركيب، حيث تصبح جبنة الكريمة سهلة التفتت عند تجميدها ويمكن استخدامها في الطبخ.</p>	<p>٤ أسابيع *</p>	<p>٧-٥ أيام أسبوعين</p> <p>٣-٢ أشهر ٣ - ٢ أسابيع</p>	<p>الجبن - الكوخ، الريكتوتا - الكرييم، النيوفيتسل - الجامدة والمغلفة بالشمع في قطع كبيرة، جبنة الشيدر، الإدام، الجودا، السويسريه. اللبنه - المغلقة - المفتوحة</p>
<p>- يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة، ويتم استخدامها خلال أسبوع واحد من تاريخ الشراء - التبريد عقب فتح العبوة، يرجى الاطلاع على جدول التخزين في الثلاجة - تبريد شرائح الجبنة المطبوخ وأطعمته الجبنة وكذلك تبريد الأوراق والعبوات عموماً، حيث أن معظم العبوات تكون مضغوطة وعبوات الأيروسولات لا تحتاج إلى وضعها في الثلاجة، ولكن يتم فحص العلامة</p>	<p>٦-٨ أشهر</p>	<p>٢ أسابيع ٦ أيام (بعد الفتح) أكثر من ١٢ شهر ٣ إلى ٤ أسابيع</p>	<p>الجبن - الشرائح - جبن الكريم الطريه - البارميزان الرومانى المبشر (المفتوحة) - المصنخة (المفتوحة)</p>

* لا ينصح بالتجميد

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الفريزر (-١٨ - °)	ملاحظات
الجبن - الجبن المبشور			يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة، واستخدامها خلال يومين من تاريخ الشراء المدون على العلامة
الحليب - المبخر (المفتوح) - المتجلانس، المعاد تكوينه الجاف منزوع الدسم، المقشوط - المطلي، المكثف (المفتوح)	٤ أيام ٠ أيام ٤ أيام	*	- يحفظ مغطى - يجب الاحتفاظ به في الحاويات محكمة الاغلاق، وذلك لمنع فساده. - لا يجب استرجاع اللبن غير المستخدم إلى الحاوية الأصلية - يحفظ مغطى بإحكام
الكريمة الخامضة	٢ أسبوع	*	تدفظ مغطاة بإحكام
الإضافات المحفوظة - في علب معدنية - أعدت من مزيج - المحفوظ بالبارد.	٣ شهور ٣ أيام ٢ - ٣ أسابيع	*	- تدفظ مغطاة بإحكام - قد يتم إعادة تجميدها أربع أو خمس مرات في حالة ذوبانها في الثلاجة
الزيادي	٧ - ١٠ أيام	*	يحفظ مغطى بإحكام داخل الثلاجة. يجب الاستخدام وفقاً لل تاريخ المدون على العبوة، أو حتى أسبوعين عقب تاريخ البيع الزبادي يمكن فصله عند تجميده

* لا ينصح بالتجميده

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
<ul style="list-style-type: none"> - يجب التغطية عند التخزين، كما يجب وضع النهاية الصغيرة بالأسفل لوضع الصفار في المركز. - يجب الادتفاظ به في حاوية مغطاة ويتم تجميدها للتخزين لفترة زمنية أطول . 	* * سنة *	* أسبوع * ٣ أيام * أسبوع	البيض - بقشره - البياض أو الصفار - المطبوخ والصلب
	*	* ٣ أيام * ٣ أيام * ٣ أيام	البيض المنتجات التي تحتوي على بيض: المكاستر، المخبوزات التي تحتوي على كاستر، فائر الكريمة البيض المبستر السائل أو بدائل البيض - المفتوحة - المغلقة

* لا ينصح بالتجميد

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



الفواكه والعصائر

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
التفاح	ا شهر	١٢-٨ أشهر	التخلص من الفاكهة الفاسدة أو غير الصالحة، وعدم غسلها قبل التخزين. نظراً لأن الرطوبة تساعد على إفساد وإعظام الفاكهة، لذا يجب التخزين في كيس مقاوم للرطوبة.
المشمش	٣ - ٥ أيام	١٢-٨ أشهر	قم باللف أو التغطية بإدکام
الأفوكادو	٥ أيام	١٢-٨ أشهر	
الموز	ا شهر	١٢-٨ أشهر	التبريد فقط في حالة النضوج التام، حيث يتغير اللون الخارجي

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	١٢-٨ أشهر	٣-٣ أيام	التوت
	٣-٣ أشهر	٤-٣ أيام (بعد الفتح)	الفواكه المعلبة
	١٢-٨ أشهر	٣-٣ أيام	الكرز
	٤ إلى ٦ أشهر	٢ أسبوع	الفواكه الحامضة
	١٢-٨ أشهر	أسبوع	التوت البري

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °) الثلاجة	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
كوكتل التوت البري (المعلب)	٦-٠ أيام (مدفف)	٣ - ٦ أشهر	
الجوافة	٤-٢ أيام (مفتوحة)	٨-١٢ شهر	
العصائر - المعلبة، المعيبة في زجاجات أو المعاد تهيئتها - الممزوجة مسبقاً، عصير الفواكه بالقمام الكامل - عصير الليمون الحقيقى	٦ أشهر (مدفف) ١٢ شهراً	٨ أشهر	عند ذوبان الجليد في الثلاجة، يجب الاحتفاظ بعصير الفاكهة في منطقة مدبقة مدبقة الاغلاق. نقل العصائر المعلب إلى طاوية من الزجاج أو البلاستيك عند الفتح يحظر التخزين في عبوات معدنية. الاحتفاظ بها في الثلاجة، مع عدم الاستخدام عقب التاريخ المدون على الصندوق / الكرتون
الفواكه الداماضة	٢ أسبوع	٤ - ٦ أشهر	
الكيوي	٦-٨ أيام	٦ - ٤ أشهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الطعام
<ul style="list-style-type: none"> - تحفظ في حاوية محكمة الإغلاق - تحفظ مغطاة بإدکام - تحفظ في حاوية محكمة الإغلاق 	١٨ شهرا سنتان سنتان	الشاي - الأكياس - الفورية - الفراطة
تحفظ جافة ومغطاة	١٨ شهراً أو تاريخ انتهاء الصلاحية على العلبة	مسحوق التخمير
تدفظ جافة ومغطاة	سنتان	صودا الخبز

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)



الأغذية المغلفة والخلط

ملاحظات	التخزين	الساعة
يجب الاحتفاظ بها في مكان بارد وجاف	٩ أشهر	البسكويت، الكعكة، فزنج الكعك
التبريد في حالة الكعك المحفظ بكريمة الزبدة، أو الكريمة المخفوقة، أو الكاسترد يجب الاحتفاظ بها في مكان رطب وجاف	١٢-٣ أيام ٩ أشهر ١٢ شهر	الكعك - المشتراء - الخليط - كيكة الملائكة
- يتم وضعها في إحدى الحاويات محكمة التهوية - تحفظ مغطاة بإدکام	٢-٣ أسابيع ٢ أشهر	البسكويت - محللي الصنع - المخفوقة
تحفظ مغطاة بإدکام	٣ أشهر	المقرمشات

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الساعة
التخزين في مكان رطب وجاف، في إحدى الداويرات الأصلية. وتحظر التخزين في حاويات مغلقة تمنع دوران الهواء حول العبوة	١٨ شهر	المقبلات
- يتم تخزين البقايا في الثلاجة	٣ أشهر ٨ أشهر	المجمدة المعالبة - الخليط
في حالة الفتح يتم وضعها في إحدى الداويرات محكمة التهوية	١٨ شهر	ذليط الرول الساخن
تحفظ في عبوات محكمة التهوية	٩-٦ أشهر	ذليط البانكيك
تحفظ في مكان جاف ورطب	٨ أشهر	ذليط قشرة الفطيرة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الساعة
تبريد الكريمة المحفوظة، أو الكاسترد، أو الحشوات	٣-٥ أيام	الفطائر والمعجنات
تدفّق في عبوات مكملة التهوية	٦ - ١٢ شهر	البطاطا - الخليط الفوري
في حالة الفتح، يتم وضعها في إحدى الحاويات مكملة التهوية	٢٤ - ٣٦ شهر	خليل بودرة المشروبات
تحفظ في مكان جاف ورطب	١٢ شهر	خليل الحلوي
تحفظ في مكان جاف ورطب	٦ أشهر	خليل الأرز

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الساعة
تحفظ في مكان جاف ورطب	٦ - ١٢ شهرا	مزيج الصلصة والمرق
التأكد من تاريخ صلاحية العبوة، تحفظ في مكان جاف ورطب	١٠ - ١٢ شهرا	الخليط الحساء
تحفظ في عبوات محكمة التهوية	٣-٤ أشهر	المعجنات المدهونة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)



الأطعمة المعلبة والمجففة

ملاحظات	التخزين	الساعة
ربما أطول بصورة محتملة، يختلف ذلك باختلاف المكونات	٦ - ١٢ شهراً	الطعام المعلب - في علب البلاستيك
الاحتفاظ بها باردة	٩ أشهر	عصائر الفاكهة المعلبة
مراجعة التاريخ الموضح على العبوة	٩ أشهر	صناديق العصائر والمشروبات
- الاحتفاظ بها باردة	١٢ شهر	الأطعمة المعلبة - المغلفة - المفتوحة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

الساعة	التخزين	ملاحظات
• أغذية الأطفال	٣-٣ أيام	تغلق العبوة بإحكام ومع التبريد، وكافة الأطعمة المحفوظة التي تم فتحها، يجب نقل الأطعمة الموجودة في العبوات إلى حاويات زجاجية أو بلاستيكية وتغطيتها بإحكام، وتبریدها في الثلاجة. لضمان عدم انتشار التكاثف إلى بعض الأطعمة في حالة تركها في العبوة المفتوحة
• السمك والماكولات البحريّة • الفواكه • اللحوم • المخللات والزيتون	٢-٣ أيام ٤-٥ أيام ٦-٧ أيام ١٢-١٣ شهر	
• الدواجن • ملحة الطماطم • الخضروات	٢-٣ أيام ٤-٥ أيام ٦-٧ أيام	
• الفواكه (المجففة)	٦ أشهر	الاحتفاظ بها في مكان بارد في حاويات معدومة التهوية، والتبريد في الثلاجة، إذاً أمكن القيام بذلك
الخضروات - المجففة - الرقاائق المجففة	٦ أشهر سنة	- الاحتفاظ بها في مكان بارد في حاويات معدومة الإغلاق وتبریدها في الثلاجة إن أمكن

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)



التوابل والأعشاب والبهارات والمستخلصات

ملاحظات	التخزين	الساعة
- التبريد في الثلاجة لفترات تخزين أطول	١٢ شهر	صلصة الطماطم، صلصة الفلفل الحار - المغلقة - المفتوحة
- يمكن تریدها في الثلاجة وتحرك قبل الاستخدام	ستة أشهر	الخدل، المعد الأصفر - المغلقة - المفتوحة
- يتم تخزينها في حاويات محكمة التهوية في أماكن جافة بعيداً عن التعرض لأشعة الشمس. في الأوقات المذكورة، يتم فحص الرائحة واستبدالها، في حالة اختفائها. - فصوص الثوم - جوزة الطيب - والقرفة يمكنها الاحتفاظ بالجودة لمدة أطول من عamين ويمكن تخزينها في الفريزر لتمديد فترة الصلاحية.	١-٣ سنوات ٦ أشهر	التوابل والأعشاب - الكاملة - المطبوخة
- الاحتفاظ بها في مكان مغلق الإدکام، حيث تتعرض الزيوت للتبيّر	ستة أشهر	الفانيليا - المغلقة - المفتوحة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

المسافة	التخزين	الاحتياطات
المستخلصات الأخرى - المفتوحة	١٢ شهر	الاحتفاظ بها في مكان مغلق الإكمام، حيث تتعرض الزيوت للتباين
صلصة الصويا (المغلقة)	٣ سنوات	الاستخدام خلال فترة تراوح من ٦ - ٩ شهور بعد الفتح
التapasco	١ سنة	التبريد / الوضع في الثلاجة عقب الفتح

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

الأطعمة المتنوعة

الطعام	التخزين	ملاحظات
الجبن، جبن بارميزان (المبشور) - المغلقة - المفتوحة	٢ أشهر	- التبريد / الوضع في الثلاجة عقب الفتح، الاحتفاظ بها بصورة مدكمة إلغاً
جوزة الهند - المنشورة، المعلبة أو المعبأة • المغلقة • المفتوحة	٦ شهر	- التبريد / الوضع في الثلاجة عقب الفتح
بدائل اللحوم - منتجات البروتين المركبة (اللحام المقدد التقليدي، وما إلى ذلك)	٤ أشهر	الاحتفاظ بالأنسجة بصورة مدكمة، للتخلص لفترات زمنية أطول، التبريد / الوضع في الثلاجة
منتجات السعرات الحرارية المقنة، خليط الإفطار البوذرة، مركبات الإفطار السائلة	٦ أشهر	الاحتفاظ في عبوة مغلقة، أو عبواتها الأصلية
الجوز - مع القشرة، مخالفة	٤ أشهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الساعة
التبريد والوضع في الثلاجة عقب فتح العبوة، وتجميدها في حالة الرغبة في التخزين لفترات زمنية أطول	٣ أشهر ٣ أشهر ٢ أسبوع	- لب الجوز، المغلفة • علب مفرغة من الهواء، مغلقة • أنواع التخليل الأخرى، مغلقة • مغلفة أو معلبة، مفتوحة
التخزين في الثلاجة غير ضروري، يمكن الاحتفاظ بها لفترات زمنية أطول في حالة تبریدها / وضعها في الثلاجة، زبدة الفول السوداني الطبيعية يجب وضعها في الثلاجة عقب فتح العبوة	٦ أشهر ٣-٢ أشهر	زبدة الفول السوداني - المغلقة - المفتوحة
التخزين في حاوية محكمة التهوية والإغلاق	١٢ شهر	البازلاء، والفاصولياء (المجففة)
التخزين في حاوية محكمة التهوية والإغلاق	ستنان	الفشار
التبريد / الوضع في الثلاجة عقب الفتح	١٢ شهر	فشار الميكرويف

الطرق المثالية لتخزين الطعام (خارج الثلاجة)

ملاحظات	التخزين	الساعة
<ul style="list-style-type: none"> - يجب الاحتفاظ بها جافة وبعيدة عن أشعة الشمس. - في حالة الرغبة في التخزين لفترات زمنية أطول، يجب الاحتفاظ بها في درجة حرارة أقل من 10 درجات مئوية. - يجب عدم وضع البطاطا الحلوة في الثلاجة 	١ أسبوع ٤-٢ أسابيع ٢-١ أسابيع	الخضروات الطازجة <ul style="list-style-type: none"> - البصل - البطاطس - البطاطا الحلوة
التبريد والوضع في الثلاجة عقب فتح العبوة	٦ أشهر	المشروبات الغازية
يجب الاحتفاظ بها باردة وجافة	١٢ شهر	الإضافات المحفوظة (الجافة)
يمكن تجميدها لتمديد فترة الصلاحية	تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العبوة	الذمية (الجافة)

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

جدول التخزين في الثلاجة / الفريزر

- يتم استخدام القصدير والأغطية والأكياس البلاستيكية أو الحاويات محكمة الإغلاق المصممة للاستخدام مع المواد الغذائية لتغليف الأطعمة، حيث أن المواد المضادة للرطوبة هي الأفضل.
- تنظيف الثلاجة بانتظام للحد من الروائح غير المرغوبه وقم بإزالة المواد الغذائية الفاسدة على الفور حتى لا ينتقل بالعفن والبكتيريا إلى المواد الغذائية الأخرى.
- من الأفضل تخزين الأطعمة في درجات حرارة باردة من صفر إلى ٤ درجات مئوية. حيث تختلف بعض الأطعمة عند تخزينها في درجات حرارة أعلى من ٤ درجات مئوية لذا يجب التدقيق من درجات الحرارة مع مقياس درارة الثلاجة أو مقياس الحرارة في الهواء الطلق.
- استخدام الأطعمة بسرعة وعدم الاعتماد على فترة التخزين.
- تجميد الأطعمة في حاويات أو مواد مصممة لتخزين في الثلاجة.
- الدفء على نظافة الفريزر وظبطها على درجة حرارة -١٨ درجة مئوية أو أقل.

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



الخبز والمعجنات والكعك

ملاحظات	الفريزر (°١٨ - °٠)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
التخزين الطويل يعطى الخميرة من التفاعل ويضعف الغلوتين	١ شهر	٢ - ٣ أسابيع	الخبز واللهايف غير المخبوزة
	٢ أشهر		لهايف القرفة المخبوزة جزئياً
	٢ أشهر		الخبز المخبوز سريعاً
	٦ - ١٢ شهراً		كعك المافن المخبوزة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
من الأفضل تخزينها في الثلاجة لمنع نمو العفن	٣-٦ أشهر	٢ - ٣ أسابيع	الخبز المخبوز بدون مواد حافظة
	٤-٦ أشهر		الكعك غير المجمد
	١ شهر		الوافل
	٤-٦ أشهر	١-٣ أيام	فطاير الفاكهة غير المذبورة
	٦-٨ أشهر	٣-٦ أيام	فطاير الفاكهة المذبورة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفرizer (-١٨ °)	ملاحظات
فطائر اليقطين أو الشيفون	٣-٥ أيام	١-٢ أشهر		من الأفضل تخزينها في الثلاجة لمنع نمو العفن
الكوكيز المخبوزة		٦ - ١٢ شهرا		تبقى لمدة أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع في حاوية محكمة الإغلاق في الباردة. حيث لا تحتاج إلى وضعها في الثلاجة.
فطائر الشيل الفريزر (على سبيل المثال. البيت ريتز)		١٢ شهر		إذا كانت مفتوحة ولم تستخدم، يتم فك الغطاء و تجميد القشرة المتبقية لاستخدامها في غضون شهرين.
كعكة العجين		٣ أشهر		
الكعك مخبوز (الذليط)		١ شهر		استخدام مسحوق الذبيط المزدوج ويفضل تجميد الذبيط.

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	١ شهر		الكعك المخبوز المتجمد
	٤-٦ أشهر		الكعك المخبوز غير المثلج
	٦ - ١٢ شهراً		الكعك الملائكة
	٦ - ١٢ شهراً	١-٣ أيام	كعك الفاكهة
عدم تخزينها في باب الثلاجة لأن درجة الحرارة متغيرة وتسبب بتقายيل جودتها	*	تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة	البسكويت ، والرولان، المعجنات وعجين الكوكيز المبردة

* لا ينصح بالتجفيف

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



منتجات الألبان - الطبيعية والبدائل

ملاحظات	الفريزر (١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
تحفظ مخططة باحكام	١٢ شهر	٤-٦ أسابيع	الزبدة
تحفظ مخططة باحكام	١٢ شهر	٤ إلى ٦ أشهر	السمن
يحفظ مخططي باحكام، لا تتأثر النكهة في حالة انفصال الحليب الرائب (مخضر اللبن)، إعادة الخلط قبل التقديم، فحص تاريخ العبوة، حيث أن الحليب الرائب يمكن الاحتفاظ به لعدة أيام عقب ذلك التاريخ	*		مخضر اللبن

* لا ينصح بالتجفيف

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
<p>- تحفظ كافة عبوات الجبنة محكمة الإغلاق في عبوة مقاومة للرطوبة. وفي حالة تدول الجبنة إلى التعرق بصورة طفيفة، يمكن القيام بقطع نصف بوصة من الجبنة أسفل و جوار المنطقة المتعفنة، ولن يؤثر ذلك على النكهة. في حالة إذا كانت الجبنة مغطاة بطبقة كثيفة من العفن، يتم التخلص من الكتلة بالكامل. أما بالنسبة لتخزين طويل الأجل والتجميد فإن عملية التجميد تؤثر على المذاق والتركيب، حيث تصبح جبنة الكريمة سهلة التفتت عند تجميدها ويمكن استخدامها في الطبخ.</p>	<p>٤ أسابيع *</p>	<p>٧-٥ أيام أسبوعين</p> <p>٣-٢ أشهر ٣ - ٢ أسابيع</p>	<p>الجبن - الكوخ، الريكتوتا - الكرييم، النيوفيتيل - الجامدة والمغلفة بالشمع في قطع كبيرة، جبنة الشيدر، إلادم، الجودا، السويسريه. اللبنة - المغلقة - المفتوحة</p>
<p>- يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة، ويتم استخدامها خلال أسبوع واحد من تاريخ الشراء - التبريد عقب فتح العبوة، يرجى الاطلاع على جدول التخزين في الثلاجة - تبريد شرائح الجبنة المطبوخ وأطعمته الجبنة وكذلك تبريد الأوراق والعبوات عموماً، حيث أن معظم العبوات تكون مضغوطة وعبوات الأيروسولات لا تحتاج إلى وضعها في الثلاجة، ولكن يتم فحص العلامة</p>	<p>٦-٨ أشهر</p>	<p>٢ أسابيع ٦ أيام (بعد الفتح) أكثر من ١٢ شهر ٣ إلى ٤ أسابيع</p>	<p>الجبن - الشرائح - جبن الكريم الطريقة - البارميزان الرومانى المبشور (المفتوحة) المصنخة (المفتوحة)</p>

* لا ينصح بالتجميد

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
الجبن - الجبن المبشور			يجب الاحتفاظ بها في الثلاجة، واستخدامها خلال يومين من تاريخ الشراء المدون على العلامة
الحليب - المبخر (المفتوح) - المتجانس، المعاد تكوينه الجاف منزوع الدسم، المقشوط - المطلي، المكثف (المفتوح)	٤ أيام ٠ أيام ٤ أيام	*	- يحفظ مغطى - يجب الاحتفاظ به في الحاويات مدكمة الاعلاق، وذلك لمنع فساده. - لا يجب استرجاع اللبن غير المستخدم إلى الحاوية الأصلية - يحفظ مغطى بإحكام
الكريمة الخامضة	٢ أسبوع	*	تدفظ مغطاة بإحكام
الإضافات المحفوظة - في علب معدنية - أعدت من مزيج المحفوظ البارد.	٣ شهور ٣ أيام ٢ - ٣ أسابيع	*	- تدفظ مغطاة بإحكام - قد يتم إعادة تجميدها أربع أو خمس مرات في حالة ذوبانها في الثلاجة
الزيادي	٧ - ١٠ أيام	*	يحفظ مغطى بإحكام داخل الثلاجة. يجب الاستخدام وفقاً لل تاريخ المدون على العبوة، أو حتى أسبوعين عقب تاريخ البيع الزبادي يمكن فصله عند تجميده

* لا ينصح بالتجميده

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
البيض	٣ أيام ٤-٢ أيام أسبوع	* * * سنة	- يجب التغطية عند التخزين، كما يجب وضع النهاية الصغيرة بالأঙف لوضع الصفار في المركز. - يجب الاحتفاظ به في حاوية مغطاة ويتم تجميدها للتخزين لفترة زمنية أطول .	- بقشره - البياض أو الصفار - المطبخ والصلب
البيض	٤-٢ أيام	*		
البيض المبستر السائل أو بدائل البيض	٣ أيام ٤ أيام	١ سنة		- المفتوحة - المغلقة

* لا ينصح بالتجميد

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



الفواكه والعصائر

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
التفاح	ا شهر	١٢-٨ أشهر	التخلص من الفاكهة الفاسدة أو غير الصالحة، وعدم غسلها قبل التخزين. نظراً لأن الرطوبة تساعد على إفساد وإعظام الفاكهة، لذا يجب التخزين في كيس مقاوم للرطوبة.
المشمش	٣ - ٥ أيام	١٢-٨ أشهر	قم باللف أو التغطية بإدکام
الأفوكادو	٥ أيام	١٢-٨ أشهر	
الموز	ا شهر	١٢-٨ أشهر	التبريد فقط في حالة النضوج التام، حيث يتغير اللون الخارجي

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	١٢-٨ أشهر	٣-٣ أيام	التوت
	٣-٣ أشهر	٤-٣ أيام (بعد الفتح)	الفواكه المعلبة
	١٢-٨ أشهر	٣-٣ أيام	الكرز
	٤ إلى ٦ أشهر	٢ أسبوع	الفواكه الحامضة
	١٢-٨ أشهر	أسبوع	التوت البري

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °) الثلاجة	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
كوكتل التوت البري (المعلب)	٦-٠ أيام (مدفف)	٣ - ٦ أشهر	
الجوافة	٤-٢ أيام (مفتوحة)	٨-١٢ شهر	
العصائر - المعلبة، المعيبة في زجاجات أو المعاد تهيئتها - الممزوجة مسبقاً، عصير الفواكه بالقوام الكامل - عصير الليمون الحقيقى	٦ أشهر (مدفف) ١٢ شهراً	٨ أشهر	عند ذوبان الجليد في الثلاجة، يجب الاحتفاظ بعصير الفاكهة في منطقة مدبقة مدبقة الاغلاق. نقل العصائر المعلب إلى طاوية من الزجاج أو البلاستيك عند الفتح يحظر التخزين في عبوات معدنية. الاحتفاظ بها في الثلاجة، مع عدم الاستخدام عقب التاريخ المدون على الصندوق / الكرتون
الفواكه الداماضة	٢ أسبوع	٤ - ٦ أشهر	
الكيوي	٦-٨ أيام	٦ - ٤ أشهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفريزر (-١٨ °)
المانجو	تنضج في درجة الحرارة الغرفة	١٢-٨ أشهر	
الشمام	٠ أيام	١٢-٨ أشهر	قم بلف الشمام السليم الذي لم يتم تقطيعه، وذلك لمنع انتشار الرائحة إلى الأطعمة الأخرى
النكتارين	٠ أيام	١٢-٨ أشهر	
البابايا	تنضج في درجة الحرارة الغرفة	١٢-٨ أشهر	
الخوخ	٠ أيام	١٢-٨ أشهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر في -١٨ درجة	الثلاجة في صفر - ٤ درجات	الطعام
	١٢-٨ أشهر	٥ أيام	الكمثرى
	٦ - ٤ أشهر	٧-٥ أيام	الأناناس
	١٢-٨ أشهر	٥ أيام	الخوخ البري
	١٢-٨ أشهر	١ أسبوع	الراوند
	٦ - ١٢ شهراً سن تان	لا توضع في الثلاجة ٦ أيام	العصائر المجمدة - الـ ركـزة - المعاد تـكونـها

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



الخضروات الطازجة

تبقي الخضروات المجمدة (في صندوق أو أكياس ، بدون صلصة) من ثلاثة إلى ستة أشهر. وتحزن في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين إذا تم إعدادها.

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفريزر (-١٨°)	ملاحظات
الخرشوف	٣-٦ أيام	٦-٨ أشهر		تجمد بشكل ضعيف
نبات الهليون	٣-٦ أيام	٦-٨ أشهر		قُم باللف أو التغطية بإدکام
الفاصوليا	٢-٣ أيام	٦-٨ أشهر		
البنجر	٢ أسبوع	٦-٨ أشهر		

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	تجمد بشكل ضعيف	٢ أسابيع	الفجل
تحفظ في الأكياس أو الحافظات المقاومة للرطوبة	٨ أشهر	١-٣ أيام	سلطة الملفوف، السلطة الخضراء وسلطة الخس
	١٢-٨ أشهر	٤-٣ أيام تخزن في مكان جاف	القرع - ملبي - شتولي
	١٢-٨ أشهر	١ أسبوع	التوماتيلو
إنضاج الطماطم في درجة حرارة الغرفة بعيداً عن التعرض لأشعة الشمس المباشرة ثم التبريد والاحتفاظ بها في الثلاجة	١٢-٨ أشهر	١-٣ أيام	الطماطم (ناضجة)

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	١٢-٨ أشهر	٣ أيام	البروكلي
	١٢-٨ أشهر	٣ أيام	كرنب بروكسل
يجب الاحتفاظ بها في كيس أو غلاف مقاوم للرطوبة	١٢-٨ أشهر	أسبوع	الكرنب
	٣-٢ أشهر	٤ أيام (بعد فتحها)	الخضروات المعلبة
	١٢-٨ أشهر	٢ أسابيع	الجزر

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	١٢-٨ أشهر	١ أسبوع	القرنبيط
	١٢-٨ أشهر	١ أسبوع	الكرفس
الاحتفاظ بها في حالة رطبة	١٢-٨ أشهر	١-٣ أيام	الذرة، بفشرها
	١٢-٨ أشهر	١ أسبوع	الخيار
	١٢-٨ أشهر	٣-٦ أيام	الباذنجان

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
	٨ أشهر		الخضروات المجمدة
	٨-١٢ شهر	أسبوع	الكرنب السلقى
التخزين في أكياس أو حافظات مقاومة للرطوبة. بعيدا عن أية خضروات أو فواكه أخرى وذلك لمنع التبقعات الصدئة	٨-١٢ شهر	٣ أيام - ٥ أيام	الخس، الرأس - الغير مفخولة - المحسولة بالكامل
	٨-١٢ شهر	٣ أيام	الفاصوليا
عدم الغسيل قبل التخزين	٨-١٢ شهر	٥ أيام	الفطر

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاجئ	الفريزر (-١٨ °)	الثلاجة (من صفر إلى ٤ °)	الطعام
التبريد والاحتفاظ بها في الثلاجة غير ضروري، يراجع جداول التخزين في خارج الثلاجة			البصل، البطاطا، البطاطا الحلوة
	١٢-٨ أشهر	٣ أيام	الباعية
	٤-٣ أشهر	٣-٢ أيام	البقدونس
- تدفظ في الأكياس أو الماء المقاومة للرطوبة	١٢-٨ أشهر	٣ أيام ٣ أيام	البازلاء - مقصوفة - غير مقصوفة
	١٢-٨ أشهر	أسبوع	الفلفل

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
الكوسة	٣ أيام	٨-١٢ شهر	

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



اللحوم النيئة، الأسماك، الدواجن

الطعام	(من صفر إلى ٤ °)	الثلاجة	الفريزر (-١٨ °)	ملاحظات
اللحوم الحمراء - القطع - اللحم المفروم - الروست - الاستيك - اللحم المطهوة - النفايات المطبوخة	٣-٥ أيام ٢-٤ أيام ٣-٦ أيام ٣-٦ أيام ٣-٦ أيام ٣-٦ أيام ٧-٩ أيام	٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر ٦-١٢ شهراً ٦-١٢ شهراً ٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر	٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر ٦-١٢ شهراً ٦-١٢ شهراً ٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر	في حالة شراء اللحم أو الدواجن أو الأسماك في أكياس من مراكز الخدمة الذاتية، يجب الاحتفاظ بها في هذه العبوات. يتم التعامل مع عبوات اللحمة في مراكز الخدمة الذاتية من خلال العديد من المتسوقين. لذا فإن فتحها قبل التخزين يزيد من مخاطر التلوث
اللحوم الحمراء - الناقانق الطازجة - اللحوم المتنوعة (الكبش، القلب، الخ)	٣-٤ أيام ٢-٣ أيام	٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر	٣-٤ أشهر ٣-٤ أشهر	
الدواجن - الدجاج أو الديك الرومي، كاملة - الدجاج أو الديك الرومي، قطع - البيطة أو الأوز، كاملة - الأحشاء - المفرومة	٣-٤ أيام ٣-٤ أيام ٣-٤ أيام ٣-٤ أيام ٣-٤ أيام	٣-٤ أشهر ٦-٩ أشهر ٦-٩ أشهر ٦-٩ أشهر ٦-٩ أشهر	٣-٤ أشهر ٦-١٢ شهراً ٦-١٢ شهراً ٦-١٢ شهراً ٦-١٢ شهراً	السنة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



الأسماك والمحار

ملاحظات	السلع المجمدة التجارية المخزنة في الثلاجة	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
هذه الإرشادات والتعليمات المتعلقة بالتخزين تشير إلى فترة التخزين المثالية للمنتجات البحرية التي يتم الاحفاظ بها تحت ظروف التبريد أو التجميد المناسبة. تؤثر درجات الحرارة في الثلاجات تؤثر على فترة الصلاحية المثالية، وكذلك فتح وإغلاق الثلاجة، وتكرار فتح وإغلاق أجهزة الفريزر	٩-١٢ شهر	٤ أشهر	٣٦ ساعة	فيليه السمك - الأسماك الهزيلة • سمك النادل/الحريد/الهامور • سمك السلمون
	٩-٧ أشهر		٣٦ ساعة	• سمك السلمون (المنظف)

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	السلع المجمدة التجارية المذكورة في الثلاجة	الفريزر (-١٨°C)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°C)	الطعام
على الرغم من أن عدد مرات التخزين تضمن أن يكون المنتج طازجاً عند أقصى درجة تخزين في الثلاجة ٢ درجة مئوية، إلا أنه ينبغي على المستهلك استخدام المأكولات البحرية خلال فترة زمنية قدرها ٣٦ ساعة للحصول على أفضل جودة المنتج	٦ أشهر ١٢ شهر	٦ أشهر ٩ شهر	٥ أيام ٧ أيام	<ul style="list-style-type: none"> - الممار • سرطان البحر دونجينيس • ملك السراطين حيوان بحري
	١٠-١٢ شهر ٩ أشهر - - ٨ أشهر	٩ أشهر ٠ شهور	٢ أسابيع ٤ أيام ٧-٤ أيام ٥ أيام ٢-١ أيام ٠-٤ أيام	<ul style="list-style-type: none"> • الأغذية البحرية سوريمي • الجمبري • الممار، مفشر • الممار، مفشر • جراد البحر، حي • جراد البحر، لحم الذيل
لتحديد زمن التخزين التقريري لهذه الأصناف غير المدرجة، يرجى التواصل مع باائع التجزئة والاستفسار منه عن نوع الفئة (الدهون، الممار، إلخ)	١٢ شهر ١٦ شهر ١٨ شهر ١٨ شهر	٨ أشهر ١٠ أشهر -		<ul style="list-style-type: none"> - الأغذية البحرية المغطاة بالخبز • الجمبري • الاسكالوب • أصابع السمك • الأجزاء

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	السلع المجمدة التجارية المخزنة في الثلاجة	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
		٢ أشهر ٢ أشهر	٤-٣ أيام ٨-٥ أيام	- السمك المدخن • السمك المملح • سمك السلمون، السمك الأبيض

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

اللحوم البرية

ملاحظات	السلع المجمدة التجارية المذكورة في الثلاجة	الفريزر (-٨٠°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
	٦ - ١٣ شهرا	٤-٦ أشهر	٥ - ٣ أيام	لحم الغزال
		١٣ شهر	٢-٣ أيام	الأرنب
		٦ أشهر	١-٢ أيام	البطاطة البرية، الأوز (الكامل)

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)



اللحوم المطبوخة

ملاحظات	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
- تحفظ مخططة بادکام - تحفظ مخططة بادکام	٣-٢ أشهر ٣-٢ أشهر	٤-٣ أيام ١-٣ أيام	بقايا اللحوم - أطباق اللحوم المطبوخة - المرقة وحساء اللحم
	٤ أشهر ٦-٤ أشهر ١ شهر	٤-٣ أيام ٤-٣ أيام ٤-٣ أيام	الدواجن المطبوخة والبقايا المطبوخة - الدجاج المقلبي - أطباق الدواجن المطهية قطيع سادة قطيع مخططة
للطهي بصورة أسرع يتم طهي اللحم والمرق بصورة منفصلة، مع تحريك المرق وذلك لمنع تكوين طبقة سطحية من الدهون والتي قد تختفي مع الحرارة. يمكن إضافة مكعبات الثلج إلى المرق المركز وذلك للإسراع في عملية التبريد	١ شهر ٣-٣ أشهر	١-٢ أيام ١-٢ أيام	المرق والحساء مسحب الدجاج والفطائر

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

اللحوم المدخنة والمعالجة

ملاحظات	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الطعام
يجب الاحتفاظ بها مغلقة وتخزين في أكثر المناطق بروادة في الثلاجة أو في خزانة اللحم. لتحديد أوقات فتح العبوات، يراجع التاريخ المدون على العبوات الذي يوضح عدد مرات التخزين والاحتفاظ بالمنتج طازجاً عند عدم فتح العبوات	١ شهر	٧ أيام ٤-٦ أيام ٠-٣ أيام	- اللحم مقدد - بولونيا، سجق الكبد - لحم البقر المجفف
في الغلاف الخاص بالتجميد	١-٢ شهور	١ أسبوع	النفانق المقلية واللحوم وجبة غداء - النفانق المقلية
للطهي بصورة أسرع، يتم طهي اللحم والمرق بصورة منفصلة. حرك المرق وذلك لمنع تكوين طبقة سطحية من الدهون والتي قد تختفي في الحرارة. يمكن إضافة مكعبات الثلاج إلى المرق المركز وذلك للإسراع في عملية التبريد	١-٢ شهر	٣ أيام ٢ أسابيع	- لحوم وجبة الغداء، مغلفة - لحوم وجبة غداء، مفتوحة
	١-٢ شهر	١-٢ أيام	- السجق، لحوم البقر والديك الرومبي النيئة

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

أطعمة أخرى

ملاحظات	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	الساعة
ينقل الطعام إلى إحدى الحاويات الزجاجية أو البلاستيكية فور فتحها. يجب عدم تخزينها في العبوة. تحفظ مغطاة بإحكام. سيكون التما스ك أقل نعومة عقب التجميد، إلا أن المنتج مقبول في الصلصة، والشوربة، والأطعمة المغلية. يجب الاحتفاظ بكافة الأطعمة المدفوفة محكمة الإغلاق. يجب نقل الأطعمة الدسمية إلى إحدى الحاويات الزجاجية أو البلاستيكية وذلك لتجنب المذاق المعذني في حالة تخزينها لمدة تتراوح من يوم إلى يومين	* ٣-٦ * ٣-٦	٢-٣ أيام ٣ أيام ٣-٦ أيام ٠ أيام	الطعام المعلب - الحلويات، الكاسترد (مفتوحة) - المرق أو الحساء - اللحوم - الصلصة، مكونة من الطماطم
	٤-٦ أشهر شهر أشهر	٣-٣ أيام ٣ أيام ١-٢ أيام	متفرقات - الحساء واليخنات - السندويشات - الطاجن- اليخنة
	١ شهر	الاطلاع على جداول التخزين الأخرى	بقاء الطعام المطبوخ

* لا ينصح بالتجميد

الطرق المثالية لتخزين الطعام (داخل الثلاجة)

ملاحظات	الفريزر (-١٨°)	الثلاجة (من صفر إلى ٤°)	السعادة
- الاحتفاظ بها في إحدى المخازن بدلاً من الثلاجة	٦ - ١٢ شهرا ٦ - ٣ أشهر * *	٦ أشهر غير ضروري عدة أشهر ٢ أشهر	- التوابيل المطحونة - الحلوى - الدهون والزيوت، تتبيلة السلطة (مفتوحة) - الزيت النباتي القابل للدهن المايونيز - التجاري

* لا ينصح بالتجفيف

μ

الطباطبائي الشافعي
الخطابي فتح المنارة

"ما لا يمكن قياسه لا يمكن إدارته" أول خطوة في عملية تقليل الهدر الغذائي هي حسابه ، حساب الهدر الغذائي سيساعد المنشأة على تحديد مصادر الهدر. لذا فإن تتبع الهدر الغذائي سيرشدك إلى الأماكن والمواد التي يجب التركيز عليها من أجل تقليل الهدر الغذائي.

١. **هدر التلف** : وهي المواد المختلفة التي انتهت صلاحيتها أو ظهر عليها العفن.
٢. **هدر الإعداد** : وهو الهدر الغذائي الذي ينتج من إعداد وتجهيز الطعام كالشحوم وقشور الفواكه والزوابع من الخضروات.
٣. **هدر صحن الزيتون** : وهو الهدر الغذائي الذي يأتي من الفائض في صحن الزيتون بعد انتهاءه من الطبق.

وحساب الهدر الغذائي يمر بالخطوات التالية:

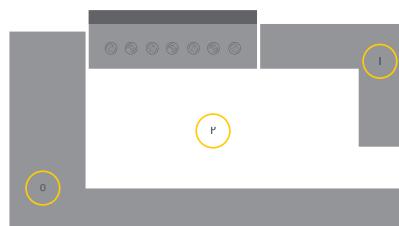
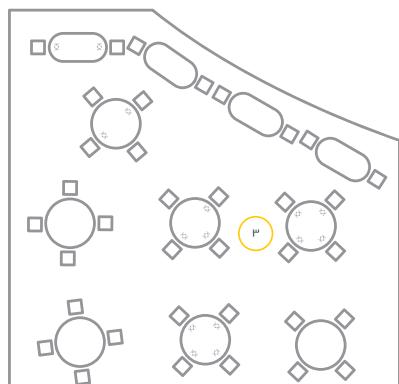
١. التخطيط :

لابد أولاً من إلقاء نظرة على جميع أقسام المطعم لمعرفة أماكن وضع حاويات القمامات بحسب تقسيم الهدر الغذائي الذي سبق توضيحه. فمن الممكن أن تكون هناك أكثر من حاوية لقسم واحد من أقسام الهدر الغذائي. فمثلاً إذا كان يتم رمي المواد المختلفة والمنتهية صلاحيتها في المخزن والمطبخ فيجب وضع حاوية مخصصة في المخزن للمواد المختلفة ويجب أيضاً وضع حاوية أخرى مخصصة في المطبخ للمواد المختلفة وتكون هذه

الحاويتين هي المخصصة لقسم هدر التلف. ويتم تطبيق هذا المبدأ مع جميع أقسام الهدر الغذائي الأخرى

عناصر المطعم :

١. غرفة التحضير والغسيل.
٢. المطبخ.
٣. صالة الطعام.
٤. دورات المياه والمغاسل.
٥. المستودع.



مثال توضيحي لعناصر المطعم

٢

التجهيز :

يتم في هذه المرحلة التأكد من توفر الأدوات المطلوبة للحساب وهي كالتالي :

١. حاويات القمامهة: يفضل استخدام أكياس قمامنة من نوع "أبو ربطه" كما هو موضح في الشكل^(١)، والتأكد من أن كل قسم من أقسام الهدر الغذائي الثلاثة يحتوي على حاويات مخصصة له.
٢. ميزان: يفضل استخدام الميزان الخاص بالحقائب المتوفر في محلات الحقائب كما في الشكل^(٢).
٣. آلة حاسبة أو كمبيوتر شخصي لاتمام عملية حساب الهدر.

(٢)



(١)



٣

تهيئة الطاقيم :

وذلك بالتحدث مع جميع طاقم المطعم لتوضيح طريقة فرز النفايات بحسب نوعها في الحاويات المخصصة لها. وكذلك تذكير العاملين بشكل مستمر عن عملية الفرز، وذلك بتكرار الحديث معهم أو وضع ملصقات تذكيرية. يمكن أيضًا الاتفاق مع مدير المطعم بعمل تحفيز معنوي أو مادي للموظفين الذين يتبعون تعليمات الفرز. المهم هنا التأكد من اتباع الجميع لخطة الفرز.

٤

بدء الحساب :

في هذه المرحلة يتم حساب وتتبع الهدر الغذائي بالميزان. جميع الخطوات سيتم عرضها بالتفصيل في هذا القسم .

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

مراحل تنفيذ المشروع كالتالي:

المرحلة الأولى: التجهيز



تعيين "المبادر"

القيام بتعيين فرد أو أكثر - حسب الحاجة - من أفراد المنشأة لقيادة تنفيذ ومتابعة مشروع تقليل الهدر الغذائي ، على أن تتوفر فيه الصفات التالية :

- الشغف والفهم الكافي لقضية الهدر الغذائي وأبعادها.
- الشخصية المميزة والقيادية.
- إلمام بجميع العمليات في المطعم.

مهام المبادر

- وضع الأهداف الشهرية للمشروع.
- وضع جدول زمني للمشروع.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

تنفيذ المشروع.

متابعة ورصد المشروع.

الاتفاق مع مدير/ مالك المطعم:

أخذ الالتزام والدعم اللازم لإنجاح المشروع.

تسهيل إنجاح المشروع.

توفير المصادر المادية والبشرية الازمة لعمل المشروع.

التنسيق والأدوات المطلوبة:

كما تم مناقشه في هذا القسم ، الأدوات المطلوبة كالتالي:

عدد كافي من الحاويات المختلفة مع أكياس قمامنة تحتوي على ربطه.

ميزان الحقائب.

آلة حاسبة أو كمبيوتر شخصي لإتمام عملية حساب الهدр.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

المرحلة الثانية : التنفيذ

قائمة المهام :

- تجهيز خطة العمل من قبل "المبادر" موحدًا فيها الجدول الزمني لأعمال المشروع (يمكن الاستعانة بجدول المرفق لعمل الخطة).
- اختيار الأيام و التواريخ في الوضع الاعتيادي ، على أن تكون ثلاثة أيام لا يشترط فيها التوالي.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

مثال جدول ا: خطة عمل مشروع تقليل الهدр الغذائي

التاريخ : ١/٧/٢٠١٧

ملاحظات	المنفذ	التاريخ	وصف المهمة	تم؟
	مدير المطعم	١/٢	"تعيين المبادر"	<input checked="" type="checkbox"/>
	أحمد	١/٣	الاتفاق مع مدير/مالك المطعم	<input checked="" type="checkbox"/>
	إبراهيم	١/٥	الأدوات والتنسيقات المطلوبة	<input checked="" type="checkbox"/>
	الفريق المبادر	٦/١	عمل خطة لتنفيذ المهام	<input checked="" type="checkbox"/>
	أحمد	١/١٣	اليوم الأول للحساب	<input type="checkbox"/>

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

	أحمد	١/١٣	اليوم الثاني للحساب	<input type="checkbox"/>
	إبراهيم	١/١٦	اليوم الثالث للحساب	<input type="checkbox"/>
	الفريق المبادر	١/٢٠	التقييم	<input type="checkbox"/>
	الفريق المبادر	١/٢٢	خطة العمل والتطبيق	<input type="checkbox"/>
	الفريق المبادر	١/٢٣	راجع ثم كرر العملية	<input type="checkbox"/>



عمل الحساب والتتبع :

٢

- تجهيز جميع الأدوات المطلوبة لعمل الحساب.
- استعمال الجدول رقم (٢) الموجود في الملحق من هذا الدليل.
- استخدام الجدول رقم (٣) الموجود في الملحق من هذا الدليل.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

- يتم قياس وزن كل حاوية باستخدام ميزان الحقائب وتدوين الوزن في جدول حساب الهدر الغذائي في المربع المخصص بحسب نوع قسم الهدر الغذائي (التلف، الإعداد، صحن الزيتون) الذي خصص له الحاوية. ومن ثم يتم احتساب إجمالي الوزن لكل الحاويات المخصصة لقسم الهدر الغذائي. ويتم ملاحظة ما يهدى من المواد الغذائية وتدوين الملاحظات في جدول تتبع الهدر الغذائي.

- يتم تكرار عملية الحساب والتتبع للثلاثة أيام المجدولة وتدوين النتائج في جداول حساب الهدر الغذائي وفي جدول تتبع الهدر الغذائي.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

مثال جدول ٢ : حساب الهدر الغذائي :

اليوم الأول
التاريخ : ١٢/١/٢٠١٧

صحن الزيتون (كجم)	الإعداد (كجم)	التلف (كجم)
٠ حاوية صحن الزيتون الأولى	٤ حاوية الإعداد الأولى	٠ حاوية التلف الأولى
٤ حاوية صحن الزيتون الثانية*	- حاوية الإعداد الثانية*	٢ حاوية التلف الثانية*
١ حاوية صحن الزيتون الثالثة*	- حاوية الإعداد الثالثة*	- حاوية التلف الثالثة*
١٥	٤	٧
		المجموع

* إن وجدت

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

مثال جدول ٣: تتبع الهدر الغذائي:

ملاحظات	سبب الهدر	المكان	الصنف	
	درجة الاستواء أعلى من المطلوبة	قاعة الطعام	فيلايه ستيك	١
	فائض في الصحن	قاعة الطعام	رز أبيض	٢
	ظاهر عليها التلف	المخزن	طماطم عدد ٢	٣
	غير مستفاد منه	المطبخ	قشر برتقال	٤

التقييم :

٣

بعد تعبئة جداول حساب الهدر الغذائي، يتم أيضًا احتساب المتوسط الحسابي لكل قسم من أقسام الهدر الغذائي ل أيام الحساب. ومن ثم يتم احتساب المجموع للمتوسطات الحسابية.
يمكن استخدام جدول ٤ الموجود في نهاية الدليل (قسم نماذج وجداول تقليل الهدر)

●

يتم التقييم عن طريق حساب النسبة المئوية لمتوسط كل قسم بالنسبة لمتوسط مجموع الهدر الغذائي وبالتالي معرفة حجم الهدر الغذائي. وبمراجعة جدول تتبع الهدر الغذائي يمكن تحديد أماكن حدوثه وبالتالي معرفة العوامل المسببة له وطرق معالجتها.

●

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشآة

مثال جدول ٤: تقييم نتائج حساب الهدр الغذائي

المقدار (كجم)	مجموع وزن التلف	مجموع وزن الإعداد	مجموع وزن صحن الزيون
اليوم الأول	٧	٤	١٠
اليوم الثاني	٠	٣	١٠
اليوم الثالث	٩	٤	٢٠
متوسط وزن الهدر لكل قسم	٧	٤	١٧
النسبة المئوية	٣٥%	١٤%	١٦%
مجموع المتوسطات			٢٨

ملاحظات :

من الملاحظ أن أعلى نسبة هدر هو هدر صحن الزيون من ثم هدر التلف. وبالاستعانة بجدول تتبع الهدر الغذائي يمكننا ملاحظة ما يرمي في الحاويات وبالتالي سيساعد على تحديد أهداف تقليل الهدر الغذائي مع التركيز الأول على خفض هدر صحن الزيون لأن النسبة الأعلى كانت له.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة



خطة العمل والتطبيق :

٤

- وضع خطة عمل لتقليل الهدр الغذائي بناءً على النتائج.
- عقد جلسة عصف ذهني مع الفريق لتحديد ٥-١٠ أهداف من أجل تدقيقها خلال شهر أو ثلاثة شهور بحسب تقبل فريق العمل للتغيير.
- يمكن الاستعانة بالنصائح الموجودة في قسم "تقليل الهدر الغذائي" في هذا الدليل.
- عرض خطة تنفيذ مشروع التقليل من الهدر الغذائي على مدير المطعم لأخذ موافقته ومن ثم الاجتماع مع منسوبين بالمطعم لطرح كيفية تطبيق الخطة.
- مراقبة وتتبع سير خطة العمل مع تدوين الملاحظات باستخدام جدول ٥ الموجود في الملحق في نهاية الدليل.

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشآة

مثال جدول ٥ : تطبيق نصائح تقليل الهدر الغذائي

عنوان النصيحة	تتبع مع الأيام	ملاحظات
استخدم قاعدة "المنتج الذي يدخل أولاً يستخدم أولاً" في المخزون.		١
تحفظ بشكل دوري الأغذية في الثلاجة والفرizer والمخزن.		٢

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

المراجعة :

٥

- قم بتحليل نتائجك لمعرفة مدى فعالية طرقك في تحقيق الأهداف المطلوبة في بتقليل الهدر الغذائي.
- احسب الهدر الغذائي مجدداً باستخدام نفس الطريقة التي استخدموها مسبقاً لمعرفة الفارق، ثم أضفها في جدول الأهداف والمتابعة رقم ٦ الموجود في المرفقات واحسب الفرق بينهما.
- كرر العملية بشكل دوري مرة في الشهر أو مرة كل ثلاثة شهور أو مرة كل ستة شهور بحسب النتائج وتقبل الموظفين للتغيير.
- تذكر أن المفتاح الرئيسي لنجاح مشروع تقليل الهدر الغذائي هو حساب الهدر الغذائي بشكل مستمر.
- خطط للخطوة التالية مع وضع أهداف أخرى إضافية .

الدليل العملي لتقليل الهدر الغذائي في المنشأة

مثال جدول ٦ : الأهداف والمتابعة

ملاحظات	الأهداف	التغير في الوزن (كجم)	إجمالي وزن الهدر الغذائي (كجم)	التاريخ
	١. استخدم قاعدة "الم المنتج الذي يدخل أولاً يستخدم أولاً" في المخزون. ٢. تفحص بشكل دوري الأغذية في الثلاجة والفرizer والمخزن.	-	٣٦	١/٣٠
	١. اختر الخبز في مطبخك لتناولكم بالحجم بشكل يومي. ٢. قم بإعداد مربي من قشر البرتقال، وقم بإعداد أنواع أخرى من المربي ببقايا الفواكه	٠	٢١	٢/٣٠
	١. استخدم مقاييس حرارة لقياس درجة نضوج الطعام مثل: لحم الاستيك والبرجر لمنع رمي الطبق بعد إعداده ٢. قل البطاطس عند الطلب مع تحديد كميتها بالطريقة المناسبة	٣	١٨	٣/٣٠



Σ

ପ୍ରାଚୀ ମହିଳା

في هذا القسم سيتم التطرق لبعض التحديات التي من الممكن أن تواجهك والحلول المقترنة لمواجهتها من خلال استعمال طريقة الأسئلة الشائعة التي تواجه "المبادر" في تطبيق الدليل.

أ. أجد صعوبة في عمل التغيير وإقناع الموظفين بتنفيذ عملية تقليل الهدر الغذائي. كيف يمكنني حل ذلك؟

عمل التغيير في المنشأة يعد من أكبر المصاعب التي من الممكن مواجهتها أثناء تطبيق الدليل. الحل هنا هو معرفة كيفية التغيير في سلوك العاملين وجعلهم يشاركون في تطبيق خطة تقليل الهدر الغذائي. يمكنك الاستعانة بالخطوات التالية لحل هذه المشكلة:

● اخلق نوعاً من الحاجة الملحة لتقليل الهدر الغذائي:

قم بتوجيه الموظفين إلى أهمية حفظ النعمة من مختلف النوادي واعرض عليهم نتائج تكاليف الهدر الغذائي السنوية.

● قم بتكوين فريق توجيهي قوي:

إذا شعرت بأن عدد أفراد الفريق المبادر قليل أو غير كافٍ أو وجدت صعوبات في توجيه الموظفين يمكنك إضافة فرد/أفراد لقوى الفريق أو الاستعانة بشخص لديه سلطة اتخاذ القرار مثل مدير المطعم أو المالك مباشرةً.

كون رؤية واضحة:

كون رؤية واضحة وقابلة للقياس وأبلغ جميع العاملين في المطعم بها ، ولتكن على سبيل المثال "سنقوم جميًعا بتقليل الهدر الغذائي بنسبة ١٠٪ في نهاية العام" أو "سنقوم بتوفير ١٠ ألف ريال من الطعام المهدَر". وكُون استراتيجيات لتحقيق الهدف.

تواصل مع الجميع لمشاركة الرؤية:

شارك الجميع هدفك واستخدم كل وسائل التواصل لمشاركة الرؤية والاستراتيجية.

شجع الآخرين على العمل لتحقيق الرؤية:

تخلص من كل العوائق التي تمنع حدوث التغيير وقم بتحفيز الأنظمة التي تثبط الفريق من تحقيق الرؤية وشجع الآخرين على أخذ المبادرة والمخاطرة والأفكار غير الاعتيادية.

خطط واحلِّ فرصة فوز سريعة على المدى القصير.

ادعم التحسين:

استخدم المصداقية الكاملة لتحفيز الأنظمة وقم بتعيين أو ترقية الأشخاص الذين يساعدونك في تحقيق الرؤية.

٢. أجد صعوبة في إقناع المالك أو مدير المطعم بأهمية تطبيق الدليل. كيف يمكنني حل ذلك؟
يجب التدرب على كيفية إقناع المالك. ومن هذه الطرق توضيح قيمة التكاليف السنوية التي سيتم
تقليلاًها بعد تطبيق مشروع تقليل الهدر الغذائي ، وبالتالي ارتفاع دخل المنشأة.

٣. أجد صعوبة في معرفة كيف أبدأ بتطبيق الدليل. كيف يمكنني معرفة ذلك؟
يمكنك الرجوع إلى القسم الرابع من هذا الدليل ، حيث يحتوي على خطوات البدء بالمشروع.



0

ପାଦ୍ମ ଶର୍ମି
ଜୀବିତର ଲାଗନି

يعتبر الأرز أكثر سلعة غذائية تهدر في المملكة العربية السعودية، لأن المكون الأساسي للعديد من الوجبات المحلية. إذ تقدر نسبة هدر الأرز المستهلك في المملكة ما بين ٣٥٪ - ٤٠٪ بقيمة ١,٦ مليار ريال وفقاً لتصريح المهندس /عبدالله المبطي -رئيس مجلس إدارة الغرفة التجارية بأبها^(١). ويقدر مختصون اقتصاديون استيراد المملكة لنحو ١١ مليون طن سنوياً بقيمة بأربعة مليارات ريال تقريباً، وتحصل كميات الهدر إلى ٤٤ طناً، مما يجعل حجم الاستفادة الفعلية من الكمية المستوردة لا يتجاوز ٦٦ طن سنوياً^(٢).

تكلفة إنتاج الأرز

يعد الأرز من أكثر السلع التي تحتاج إلى مياه لإنتاجها. إذ يعد استهلاك المياه لإنتاج الأرز والدقيق أكثر عن استهلاك جميع المحاصيل الزراعية مجتمعة^(٣). حيث يحتاج إلى ٢,٤٩٧ لتر من الماء لإنتاج ١ كيلوجرام فقط من الأرز^(٤). كما يترب على عملية إنتاج الأرز انبعاث غاز الميثان الذي يرفع من درجة الكربون في الهواء. وكذلك إنتاج ١,٠٪ من الغازات الدفيئة و هي الغازات المسئبة لاحتباس الحراري "Greenhouse Emission Gas".



The Guardian. 2013. How much water is needed to produce food and how much do we waste

(١) جريدة الرياض، ٢٣ ذو القعده ١٤٣٧

(٢) جريدة المدينة، ٢٠/١٠/٢٠١٤

Oxfam Briefing Paper. 2016. Feeding Climate Change

ونظرًا لإحصائيات الدالة على حجم هدر الأرز في المملكة وتكلفة إنتاج الأرز تم وضع ملحق خاص في هذا الدليل يهتم بتقليل هدر الأرز.

طريقة تقليل هدر الأرز في المنشأة أو قاعة الاحتفالات:

فيما يلي بعض النصائح الممكن تتبعها لتقليل هدر الأرز في المنشأة:

الطريقة

تقدير كمية الأرز المناسبة للوجبة. حيث يمكن معرفة الكمية المناسبة للشخص في المعدل بعمل دراسة بسيطة في المنشأة وحساب الوزن المتوسط لكمية الأرز الزائد بعد انتهاء الزيتون من الوجبة، ومن ثم طرح وزن الكمية المتوسطة من وزن الوجبة المعتادة. ويمكن عمل الدراسة لحساب الفائض من الصحن المقدم لمجموعة أشخاص ومعرفة الكمية المناسبة لكل صحن.

١

٢

استخدام طرق تشجيعية لحث الزبائن على التفكير في كمية طلباتهم لتجنب الهدر، مثل وضع إحصائيات عن الهدر الغذائي وآثاره.

ملحق هدر الأرز

الطريقة

الإلامام بمواصفات أنواع الأرز وطرق طبخها يساعد على تقدير الكميات الصديحة عند الطبخ بحسب العدد المتوقع للزيائن والضيوف المدعويين. مثال (يتضاعف حجم الأرز الأبيض ٣ مرات عند طبخه أما الأرز البنبي يتضاعف وزنه مرتين)

٣

استخدام الصحنون التي تقلل من كمية الأرز في المناسبات مثل "صحن مشعل"

٤

التأكد من عدد الحضور ويمكن استخدام تطبيق "The Hub" الذي يقوم بذلك

٥



ملحق هدر الأرز

الطريقة

وضع كمية معتدلة من الأرز واللحم في الصحن مع وجود صحن خارجي - الذي يسمى بـ "الإسعاف" .

١

استخدام صحون شخصية للأكل بدلاً من الأكل المباشر من الصحن الكبير.

٧

توفير عبوات بلاستيكية / الومنيوم لوضع الطعام الفائض لمن أراده.

٨

ملحق هدر الأرز

الطريقة

الاتفاق مع إدارات الجمعيات الخيرية من أجل إعادة توزيع وجبات الفائض من الطعام لمستدفيها

٤

استخدام صنون أصغر قليلاً من المعتاد

٥

عمل مقبلات باردة من الأرز الزائد

٦

استخدام الأكواب المعيارية أو صنون الشوربة كقالب لتحديد كمية الأرز

٧



7

• תְּמִימָנוּ בְּסֹבֵב יְדֵיכֶם

לְמַעַן תְּמִימָנוּ בְּסֹבֵב יְדֵיכֶם

١. مطعم مرمر (المنطقة الشرقية، المملكة العربية السعودية)

باختصار كانت فكرة المطعم في محاربة الهدر الغذائي بسيطة للغاية، وهي تطبيق مبدأ الغرامات بشكل اختياري وبسيط كالتالي: عند دفع الفاتورة سيقوم المحاسب بسؤالك إن قمت بترك أي طعام فائض في صحنك؟ وإن كان الجواب نعم فسيقوم المحاسب بتخبارك بينأخذ الفائض معك أو التبرع بمبلغ أنت تدده لجمعية خيرية معنية بإطعام المحتاجين. وقد أوضح صاحب المطعم أن ٩٥٪ من الزبائن لا يجدون مشكلة مع هذا الطرح. والنتيجة الأكثر إثارة للدهشة هي هذه التجربة الرائعة - بعيداً عن هدف جمع التبرعات النبيل - يمكن بأنها ساهمت في تقليل الهدر الغذائي بطريقة غير مباشرة، فقد لاحظ صاحب المطعم أن الزبائن الذين يتذمرون على مطعمه بشكل دوري أصبحوا واعين ويولون انتباهاً أكبر عند طلب الطعام وباتوا يمارسون رقابة ذاتية على أنفسهم يجعلهم بشكل تلقائي يمتنعون عن طلب كمية أكبر من حاجتهم.

٢. منتج المها (دبي - الإمارات العربية المتحدة)

في الوقت الذي تقوم فيه معظم الفنادق بجهود مختلفة لجذب الزبائن كتوفير وجبات مختلفة ومتنوعة، فإن منتج المها في دبي فضل تطبيق تقديم الطعام بنظام الطلبات بدلاً من نظام البوفيه المفتوح، الذي ينتج عنه الهدر الغذائي بكميات كبيرة.

٣. مبادرة "Zero Waste" لمدينة أوستن (ولاية تكساس- الولايات المتحدة الأمريكية) في شهر أبريل من عام ٢٠١٥، صوت مجلس مدينة أوستن بالإجماع على إلزام جميع المطاعم الكبيرة بفصل المواد القابلة للتحويل إلى مواد عضوية حتى يتم تحويلها إلى سماد في عام ٢٠١٦. وتقضي الخطة بتطبيق هذا القرار في المطاعم الصغيرة بحلول عام ٢٠١٧.

٤. مطعم "Culinary Misfits" (برلين- ألمانيا) ترتكز فكرة هذا المطعم الذي أنشأه صديقان على باستعمال الخضروات و الفواكه من المتاجر والمزارع والمطاعم الأخرى والتي يطلق عليها "الخضروات القبيحة" (وهي خضروات و فواكه صالحة للأكل و الطبخ ولكن ذات أشكال غير جذابة أو فيها خدش أو عطب)، بحيث يقوم المطعم باستخدام هذه الخضروات و تحويلها إلى أطباق لذيذة و جذابة .

٥. شركة سانفورد وابنه (ولاية إلينويز- الولايات المتحدة) هذه الشركة - التي تأسست بين أبي وابنه - تقوم بإعادة الاستفادة من الطعام المهدر للمزارع المدنية. من خلال إعادة تدوير فضلات الطعام من المطاعم والمنازل الخاصة وتحويلها إلى سماد عضوي يوزع على المزارع المدنية لاستخدامها في التربة. وقد قاموا بحفظ ٦٢ كيلوجرام من النفايات العضوية لكل عائلة مشتركة معهم.

٦. حملة "Stop Wasting Food" (الدنمارك)

قامت خبيرة طعام دنماركية بعمل حملة لإلهام محلات السوبرماركت في تغيير طريقة عروضهم الترويجية، والتي تعتمد على شراء كميات أكبر مثل عرض (اشتري واحدة واحصل على الأخرى مجاناً)، واستبدالها بعروض عامة على جميع منتجات المتجر. لأن العروض الترويجية التي يقوم بها معظم المحلات لجعل المنتجات تنتهي من على الرفوف ستنتهي حتماً برميها في قمامعة المنزل.

V

॥ਜਪਾਨ ਬਾਣੀਏ ਬਾਣੀਏ
ਬਾਣੀਏ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁਹੋ ਪਾਂਤੇ
॥ਜਪਾਨ ਕਾਨੇ

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

المصطلح	المعنى
المركب الأروماتي (للنكهة والرائحة)	الخضار والأعشاب التي تكسب الأطعمة تلك الروائح التي تصدر عنها كالبصل والكرفس والجزر حيث تعتبر من أكثر الخضار التي تعطي النكهة والرائحة للأطعمة.
السوائل المطرية	مسح أو دهن السوائل بملائكة على سطح الأطعمة أثناء طهيها ومع أن هذه السوائل تضفي نكهة على مجمل الأطعمة إلا أنه يتم امتصاصها ولهذا لا تصبح الأطعمة رطبة.
بلانش	طهي الطعام في ماء مغلي لأنه يساعد المأكولات الذابلة ذات الأطراف المرخية في الخضار على الدفء على ألوانها الساطعة.
الطهي المدمس	طهي الأطعمة ببطء بالسوائل (أو المرق) وعلى نار خفيفة. يستعمل هذا النوع من الطهي لإرقاء اللحم والخضار.

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

المصطلح	المعنى
الخبز	كسوة الأطعمة بفطائر الخبز قبل طبخها .
المرق	سائل مصفى و يتكون من الخضار و اللحم و الماء . و يعتبر المرق من المكونات الأساسية لمعظم أنواع الشوربة .
التسمير	خلق مظهر خارجيبني اللون للأطعمة من خلال سلقها أو تذبلها أو شيئاً أو تسخينها أو تحميصها .
الفراشة	تقطيع الأطعمة من المنتصف (مركزها) دون فصلها عن بعضها البعض .

مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
التحول إلى كراميل	و هنا كراميل تشير إلى إحدى المعนدين التاليين : ١ - تسخين السكر حتى يصبح سائلاً و بنبي اللون . ٢ - أو طهي الخضار إلى أن يتحوّل لونها إلى البني الفاتح عندما تبدأ السكريات الموجودة فيها بالاحتراق .
اللب (إزالة البذور)	إزالة بذور الفواكه أو الخضار كالتفاح و الطماطم والفلفل .
الكريما	أن تقوم بخلط الزبدة أو المارجرين مع السكر عادةً ، حتى تصبح طريقة وناعمة كالكريمة .
الوايل	معنى تقريبي في كيفية استعمال التوايل كالملح والفلفل . كما يمكن استبدال كلمة وايل بـ (رشة أو ذرة من) . و الوايل يساوي تقريباً ثمن ملعقة صغيرة .

مطلاحت مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
صلق لسطح المقلة	و يحدث من خلال سكب قليل من السائل على مقلاة ساخنة فور إخراج اللحم منها حتى تكشط أجزاء اللحم الملتصقة بقعر المقلاة. ثم تُنفف كمية هذا السائل من خلال عليه على النار حتى يصنع منه و من بقايا اللحم نوعاً من الصوص .
التغميس	تغليف الأطعمة بالطحين أو دقيق الذرة أو فتات الخبز قبل الطهي. ويسمى تغميس الأطعمة بالخبز عادةً بتخبيزها .
الطي (التقليل أو الخفق)	سكب المكونات الخفيفة فوق الثقيلة بملعقة عادية أو كبيرة حتى تقوم بتقليلها من الأسفل للأعلى. و يتطلب خفق بياض البيض عادةً هذا النوع من التقليل.
التزيين	إضافة مكونات نهائية للطبق من أجل النكهة أو المظهر أو كليهما .

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

المصطلح	المعنى
البشر	فرك قطعة من الطعام كالدبة مثلاً على أداة البشر للحصول على قطع صغيرة منها . و معظم طوادن الأطعمة تقوم بهذه المهمة .
العجن	خلط العجين باليدين أو في آلة الخلط أو العجانة الكهربائية لجعل العجينة أكثر مرونة.
التخليل (أو النقع بماء مالح)	نقع اللحم أو الخضار في خليط من السائل مع التوابيل إضافة النكهة إلى الطعام قبل طبخها .
ميربوا	الخليط من الخضار - بشكل أساسىي الجزر و البصل و الكروفس - تستخدم في تزيين المرق و اليخنة بالإضافة لأنواع أخرى من الأطعمة . و تأتي هذه التسمية من قرية من قرى فرنسا .

مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
القللي بالمقالة	تقليب المواد بالمقالة مع إضافة دهن أكثر من المعتاد لإعداد السوشي.
السلق	إعداد الطعام باستخدام الماء الساخن أو المغلي.
الهريس	طحن الطعام في الخلط أو طاحونة الطعام أو من خلال تمرير الطعام من خلال آلة تهرس الطعام وتمدده.
إعادة التكوين	إعادة ترتيب الأطعمة الجافة (كالفطر - المشروم - الجاف و البصل أو الفواكه) من خلال نقعها بالسائل.

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

المصطلح	المعنى
التخفيض	غلي أو تستخدم سائل ما لتخفيض كميتها حتى تتركز نكهته، و الصوص المخفف يسمى عادةً بالمتداول أو المخفض .
الإذابة	طهي اللحم على نار هادئة حتى تخرج منه دهونه .
التحمير	خلط من أجزاء متساوية من الطحين و الدهن (كالزبدة أو الزيت أو دهن اللحم المق Odd) و يطهى ليصبح على شكل معجون يستعمل لتشكيل صلصة للدجاج أو الشوربة و الأطعمة المطبخة المتنوعة.
التسخين	كتسخين الحليب إلى درجة أقل من مرحلة الغليان .

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والملاهي

المصطلح	المعنى
الجرح أو الخدش	إحداث مجموعة من الخدوش السطحية بشكل متقطع في اللحم أو العجين حتى تسرع عملية الطهي وتساعد في توزيع الدهون.
التسفيع	جعل الطبقة العليا لقطع الطعام بلون الكراميل (كاللحم والدواجن والسمك) بسرعة وتحت درارة عالية على الممسواة أو في الفرن. والتسفيع يعطي اللحم قشرة أو لوناً فاتحاً على سطحه الخارجي.
التقطيع الطولي	تقسيم الطعام إلى شرائط طويلة بالمبشرة أو معالج الطعام أو حتى بالشوكة.
الغلي برفق	تسخين الطعام ليصل لمرحلة أقل بدرجة من مرحلة الغليان، بحيث ترى قليلاً من الفقاعات على السطح.

مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
التبيخ	طهي الطعام بشكل غير مباشر فوق نار مغلية حتى تسمح للبخار الساخن بالتبخر من الماء المغلي ليطهو هذا الطعام فوقه. و التبيخ يساعد في الحفاظ على نكهة أفضل للطعام حتى أكثر من غاليه .
النقع	غمر الأطعمة بماء ساخن حتى تظهر نكهاتها.
التخليل	أو ما يسمى بالمرق الذي تم شرحه سابقاً .
التعريق	تقليل أجزاء من الطعام على نار هادئة حتى تذبل دون أن تتغيرألوانها .

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
الخفق	خفق البيض و أنواع الكريما المختلفة أو السوائل الأخرى بعدة المطبخ المعدنية المصنوعة من حلقات معدنية (و تسمى الأداة المستخدمة هنا بالخفقة) .
التربيط	وتعني -على سبيل المثال- تكثيف الحساء أو الصلصة أو العصيدة باستخدام الطحين للوصول للكثافة المطلوبة. ولأفضل نتيجة يتم نخل الطحين حتى لا تتكون التكتلات، و حتى يمكن مرحلة بسخونة في الصلصة أو أي سائل آخر. على الصعيد الآخر، يمكن هنال استخدام خيط معدني في المطبخ لتحضير ديك ليتم شواؤه في الفرن. هذا يسمى بـ "الدعم" (انظر أدناه). وهناك تقنية أخرى تستخدم لكي يصبح الحساء أكثر لزوجة و ذلك عن طريق إضافة الزبدة الباردة إليها عندما تصبح تامة الطبخ وباستخدام المذكرة اليدوية. ولابد أن يتم هذا مع تقسيب مستمر، ومن الأفضل ألا يغلي الحساء أثناء هذه العملية كي لا يتذرّ . ولذلك لابد من عمل هذا مباشرة قبل التقديم.
الدعم	ربط الطعام مثل الدجاج المشاوي أو السمك بخيط معدني - أحياناً يستخدم خيط عادي - لوضعهم بالشكل المطلوب. على سبيل المثال : يجب ربط أطراف الدجاجة حتى يكون شكلها مقبولاً ومفبوطاً في نفس الوقت.

مطاحنات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
إزالة قشر السمك	<p>هذا ما يتم عمله عندما تكون السمكة غير جاهزة للطبخ ، حيث يجب القيام بإزالة كل الزعانف من منطقة البطن والظهر باستخدام مقص المطبخ. ثم إمساك زعنفة الذيل بإحكام بقطعة قماش وكشط القشور بسكين كبيرة في اتجاه الرأس. مع الحرص على إبعاد السكين عن جسد العامل.</p>
تقطيع الشرائح	<p>تعني الكلمة (Julienne) تقطيع الخضروات إلى شرائح رفيعة جداً مثل تحضير الخضروات على الطريقة الآسيوية (الجزر، الملفوف الصيني، البصل الرييعي، الفلفل، الخ). ولهذا النوع من التحضير ميزتان: تقليل وقت الطبخ وجعل شكل الخضروات أكثر جمالاً عند التقديم. وتستخدم أيضاً شرائح الخضروات للحساء أو للزيينة.</p>
التصفية	<p>تمرير الحساء أو المصلصة أو أي سوائل تحتوي على مواد صلبة ببطء شديد من خلال منخل رقيق جداً، والأفضل قطعة قماش. فهي ترشح جميع الأجزاء الدقيقة للحصول على حساء رائع النقاء. لتصفية السائل يتم صبه وتمريره ببطء من خلال منخل أو قطعة قماش.</p>

مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
Poèle	هي طريقة لطبخ ما بين الشوي والطهي. تشويب اللحم عن طريق تشويبه أولاً على درجة حرارة عالية ثم إضافة الماء. وطهيه على درجة حرارة منخفضة في قدر أو مقلاة مغلقة في السائل الخاص الذي تمت إضافته إلى اللحم. وتحتوي عملية poele هذه على طريقتين: يقلبي اللحم أولاً في ماء دهن ثم يتم طهيه في كمية صغيرة من السائل (بدون غطاء). وهذا يخلق لوناً بنياً فاتحاً. وتنستخدم هذه الطريقة في الدجاج ولحم العجل والطرائد والسمك.
Sauter	هو فعل في اللغة الفرنسية يعني حرفيًا "يقفز"، والتي جاءت مشابهة ل動作 بالمعنى المستخدمة عندما "تطبخ" أو "sautéing" أو ذلك لأن الخضروات ومكعبات اللحم تقفز في القدر الخاص أو بشكل محدد أكثر تزلف على قطعة صغيرة من الزبدة أو الدهن أو الزيت. وأحسن وعاء لهذه العملية هو "sautoir" - وهو قدر عميق مصنوع من حديد صلب أو فولاذ غير قابل للصدأ ذو حافة عالية. تمنع وقوع الخضروات أو اللحم على الأرض أثناء عملية القذف أو أثناء الطهي.
Sous Vide	عملية يتم فيها وضع الغذاe الطازج في درجة بلاستيكية ويتم إزالة الهواء منها بالتفريج ثم إغفالها بإحكام وبعد ذلك يتم طبخ الحقيرة البلاستيكية عند درجة منخفضة ومن ثم التبريد السريع إلى درجة حرارة ٣° أو التجميد.

مصطلحات مستخدمة في قطاع المطاعم والفنادق والمقاهي

المصطلح	المعنى
bain-marie (حمام ماء)	الحمام المائي هو وضع القالب في صينية أو وعاء يحيط به الماء الساخن من كل الجوانب ويوضع في الفرن. أو يوضع القالب فوق وعاء يغلى على نار هادئة، وفي كلتا الحالتين فإن البخار المتتصاعد من الماء أو درجة حرارة الماء نفسها تساعد على الطهي.
الشق أو التقطيع	تقطيع اللحوم والأسماك في إتجاهات متعاكسة لعمل نموذج معيني الشكل. لضمان تشرب التتبيلة أو التوابل المضافة. وذلك لظهور النكهة بشكل أفضل. و الميزة الأخرى للتقطيع خلق طبقة هشة و مقرمشة أثناء عملية التحميص أو الشوي.
ParBaking	وهي طريقة خبز الخبز أو العجينة بشكل جزئي ثم تزييه بشكل سريع. أي يخزن بنسبة ٨٠٪ من الوقت المعتاد لخبزه بالكامل.
المزج	تستخدم هذه التقنية الخاصة لتقليل الدهون في السائل بدون خلق تكتلات. ببساطة يتم بملء وعاء مغلاق بالطحين والماء البارد ثم يهز الوعاء حتى يمتزج الدهن تماماً. يمكن وقتها استخدام الخليط لتكثيف الحساء أو الصلصة أو السوائل الأخرى.





ਪਾਂਧੀ

ਗੁਰੂ ਬਦਿਆਲ ਸ਼੍ਰੀਮਿਤੀ ਮਨਦੀਰ

نماذج وجدائل تقليل الهدر

جدول ا: خطة عمل مشروع تقليل الهدر الغذائي

جدول ٢: حساب الهدر الغذائي

جدول ٣: تتبع الهدر الغذائي

جدول ٤: تقييم نتائج حساب الهدر الغذائي

جدول ٥: تطبيق نصائح تقليل الهدر الغذائي

جدول ٦: الأهداف والمتابعة

جدول ا: خطة عمل مشروع تقليل الهدر الغذائي

ال задачات	المنفذ	التاريخ	وصف المهمة	تم
			تعيين "المبادر" وفريق العمل	<input type="checkbox"/>
			الاتفاق مع مدير/ مالك المطعم	<input type="checkbox"/>
			التنسيق والأدوات المطلوبة	<input type="checkbox"/>
			عمل خطة لتنفيذ المهام	<input type="checkbox"/>
			اليوم الأول للحساب	<input type="checkbox"/>
			اليوم الثاني للحساب	<input type="checkbox"/>
			اليوم الثالث للحساب	<input type="checkbox"/>
			التقييم	<input type="checkbox"/>
			خطة العمل والتطبيق	<input type="checkbox"/>
			راجع ثم كر العملية	<input type="checkbox"/>



جدول ٢: حساب الهدر الغذائي

اليوم الأول
التاريخ :

صنف الزيتون (كجم)	الإعداد (كجم)	التلف (كجم)	المجموع
حاوية صنف الزيتون الأولى	حاوية الإعداد الأولى	حاوية التلف الأولى	
حاوية صنف الزيتون الثانية*	حاوية الإعداد الثانية*	حاوية التلف الثانية*	
حاوية صنف الزيتون الثالثة*	حاوية الإعداد الثالثة*	حاوية التلف الثالثة*	

جدول ٢: حساب الهدر الغذائي

اليوم الثاني
التاريخ :

صنف الزيتون (كجم)	الإعداد (كجم)	التلف (كجم)	المجموع
حاوية صنف الزيتون الأولى	حاوية الإعداد الأولى	حاوية التلف الأولى	
حاوية صنف الزيتون الثانية*	حاوية الإعداد الثانية*	حاوية التلف الثانية*	
حاوية صنف الزيتون الثالثة*	حاوية الإعداد الثالثة*	حاوية التلف الثالثة*	

جدول ٢: حساب الهدر الغذائي

اليوم الثالث
التاريخ :

صحن الزيتون (كجم)	الإعداد (كجم)	التلف (كجم)	المجموع
حاوية صحن الزيتون الأولى	حاوية الإعداد الأولى	حاوية التلف الأولى	
حاوية صحن الزيتون الثانية*	حاوية الإعداد الثانية*	حاوية التلف الثانية*	
حاوية صحن الزيتون الثالثة*	حاوية الإعداد الثالثة*	حاوية التلف الثالثة*	



جدول ٣: تتبع الهدر الغذائي

الصنف	المكان	سبب الهدر	ملاجئ
I			
II			
III			
IV			
0			
1			
V			
VI			

جدول ٤: تقييم نتائج حساب الهدر الغذائي

مجموع وزن صحن الزبون	مجموع وزن الإعداد	مجموع وزن التلف	التلف (كجم)
البيوم الأول	البيوم الثاني	البيوم الثالث	متوسط وزن الهدر لكل قسم
النسبة المئوية			
مجموع المتوسطات			

ملاحظات :



جدول ٥: تطبيق نصائح تقليل الهدر الغذائي

ملاحظات	تبعد مع الأيام	عنوان النصيحة	ـ
	● ● ● ● ●		١
	● ● ● ● ●		٢
	● ● ● ● ●		٣
	● ● ● ● ●		٤
	● ● ● ● ●		٥
	● ● ● ● ●		٦



جدول ٦: الأهداف والمتابعة

الآهداف	الملاحظات	التغيير مع السابق	الوزن الإجمالي	التاريخ
				-
				٢
				٣
				٤





- Food Save. Food Waste Reduction Top Tips. Retrieved From:
[foodssave - https://goo.gl/azeEGe](https://goo.gl/azeEGe)
- WRI. 2016. Food Loss and Waste Accounting and Reporting Standard.
- Food Waste Reduction Alliance. 2015. Best Practice & Emerging Solutions.
- FAO. 2015. The State of Food Insecurity in the World.
- FAO. 2015. Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction.
- FoodSave. 2014. FoodSave DIY Food Waste Audit.
- FAO. 2015. Turkey wages an all-out campaign against bread waste.
- The Economist. 2016. The Big Mac Index.

المصادر

- FAO. 2011. Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention. Rome
- جريدة الرياض، العدد ١٧٣٨، ١٤٣٧، ربيع الآخر، صفحة ٢
- EPA. 2014. Reducing Wasted Food and Packaging: A Guide for Food Services and Restaurants
- جريدة الرياض، ١٤٣٧ ذر القعدة ٢٣
- جريدة المدينة، ٢٠١٤/٢/١٥
- OXFAM BRIEFING PAPER. 2016. FEEDING CLIMATE CHANGE
- The Guardian. 2013. How much water is needed to produce food and how much do we waste
- 21 Inspiring Initiatives Working to Reduce Food Waste Around the World, 18 January 2015. Retrieved from:
[foodtank - https://goo.gl/AXkHfZ](https://goo.gl/AXkHfZ)
- Julie Garden-Robinson. 2012. Food Storage Guide

negaderha.savolaworld.com
