

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الشريف مساعديّة - سوق أهراس -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



يوم تحسيبي حول توعية المستهلكين

ينظم:

sport genius club & Freesta club

وبالتنسيق مع المكتب الولائي للمنظمة
الجزائرية لحماية وارشاد المستهلك ومحيطه
-سوق أهراس-

تحت شعار:
منتجات امنة
مستهلكين
واثقين



كيفية الحرص على
السلامة الغذائية لاسيما
خلال شهر رمضان الكريم



1) الشراء الواعي

2) النقل والتخزين السليم

3) التحضير الآمن

4) الطهي والتقديم بطريقة
صحية

5) الحذر من الأطعمة
سريعة التلف

كيف يكون
ترشيد
الاستهلاك؟



اقتناء الكميات الضرورية
فقط حسب عدد أفراد الأسرة
وحاجتهم.

التخطيط المسبق
للمشتريات وفق قائمة محددة
لتفادي الشراء العشوائي.

تحضير وجبات بقدر الحاجة
وتجنب الإفراط في التنوع غير
الضروري.

حسن تخزين الأغذية
واحترام تواريخ الصلاحية.

استغلال بقايا الطعام بطرق
آمنة أو التبرع بالفائض الصالح
للاستهلاك.

تبني ثقافة الاعتدال وجعلها
سلوكاً يومياً داخل البيت
والمؤسسة التعليمية.

Don't
waste
food

كيفية مكافحة التبذير الغذائي

تقليل الهدر بعد الشراء أو بعد
التحضير.

استغلال الفائض بطريقة آمنة.

التقليل من النفايات الغذائية.

كيف يكون احترام قواعد النظافة الغذائية؟

1) النظافة الشخصية 🧼

2) فصل الأغذية 🍗

3) الطهي الجيد 🔥

4) الحفظ السليم ❄️

5) نظافة المكان والأدوات 🧽

