



أتهياً

تسهمُ خدمةُ المجتمعِ في بناءِ الوطنِ، فهي تعزّزُ روحَ التعاونِ والتضامنِ بينِ أفرادِهِ، وتساعدُ على تحسينِ جودةِ الحياةِ عن طريقِ تقديمِ المساعدةِ للفئاتِ المحتاجةِ، ومواجهةِ التحدياتِ الاجتماعيةِ والاقتصاديةِ، وتسهمُ في تنميةِ قيمِ المسؤوليةِ والانتماءِ لدى الأفرادِ، مما ينعكسُ إيجاباً على المجتمعِ بأكمله.

أستكشفُ

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «وَتُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ» [رواه مسلم].

- إلامَ يشيرُ الحديثُ الشريفُ؟
- ما الجِزَاءُ الذي ينتظرُ مَنْ يقومُ بالأعمالِ الصالحةِ؟
- أعددُ بعضَ المبادراتِ التي يمكنُ تنفيذها في مجتمعي، مثل: رعاية الأيتامِ والأراملِ والمساكينِ، وتنظيفِ المساجدِ ودورِ العبادةِ، وجمعِ المُخلفاتِ من أماكنِ التزُّه العَامَّةِ.
- أذكرُ أحاديثَ نبويةً شريفةً تحثُّ على القيامِ بأعمالٍ صالحةٍ أُخرى مثلِ رعاية الأيتامِ.

الفكرةُ الرئيسةُ

- تُعدُّ مبادراتُ خدمةِ المجتمعِ مظهرًا من مظاهرِ الشخصيةِ الإيجابيةِ، وتحقيقِ أهدافِ تنميةٍ متعددةٍ.

ماذا سأتعلمُ؟

- تقديمُ أفكارٍ تسهمُ في خدمةِ المجتمعِ.
- التطوُّعُ في مشاريعِ تخدمُ المجتمعِ.

المفاهيمُ والمصطلحاتُ

- المبادرة Initiative
- خدمةُ المجتمعِ Community Service
- العملُ التطوُّعيُّ Voluntary Work
- المواطنةُ الصالحةُ Civism

القيمُ والاتجاهاتُ

- الإيجابيةُ، الانتماءُ، المواطنةُ، التعاونُ، المسؤوليةُ الفرديةُ، المسؤوليةُ المجتمعيةُ، المبادرةُ.

خدمة المجتمع

يُعَدُّ تنفيذ الأنشطة المباشرة وغير المباشرة التي يؤديها فردٌ أو مجموعةٌ من الأفراد أو مؤسسةٌ لخدمة أفراد المجتمع؛ للوفاء بالاحتياجات دليلاً على تقدّم المجتمع وازدهاره ووعي أفرادِهِ.

ومن وسائل إحداث التغيير الإيجابي في المجتمع وأفرادِهِ: القيام بالعمل التطوعي وبمبادرات تتضمن تقديم أفكار جديدة لحل مشكلةٍ أو تحقيق هدفٍ معيّن في المجالات كافة. وتكمن أهمية المبادرات الخاصة بخدمة المجتمع في تعزيز مشاركة الأفراد في قضايا مجتمعهم، وتضافر الجهود الحكومية والأهلية من أجل تقدّم المجتمع ورفعته، والتقليل من الأخطار الاجتماعية داخله، إضافةً إلى أنّ تقديم الخدمات يؤثر تأثيراً إيجابياً في حياة الشباب والشابات، ويعلمهم تحمّل المسؤولية المجتمعية.

أتحقّق ✓

ما الآثار الإيجابية للمبادرات الخاصة بخدمة المجتمع؟

أهداف خدمة المجتمع

توجد أهدافٌ عدّة لخدمة المجتمع، منها:

- 1 مساعدة الناس على تحسين أوضاعهم المعيشية، والمساهمة في تقليل آثار مشكلتي الفقر والبطالة.
- 2 تنمية قدرات أفراد المجتمع عن طريق تقديم الاستشارات والحلول للمشكلات التي يواجهونها.
- 3 المساعدة على مواجهة بعض التحديات والأخطار، مثل: الجرائم، والتدخين، والمُخدّرات، عن طريق البرامج الهادفة.

أتحقّق ✓

هل تتطلب خدمة المجتمع دائماً التبرّع بالمال؟

أبحثُ في الإنترنت عن معلوماتٍ حول أهمِّ المؤسساتِ الوطنية التي تقدِّمُ خدماتٍ مختلفةً للمجتمعِ الأردنيِّ، وأعدُّ تقريراً عنها، ثمَّ أعرضُه أمامَ زملائي / زميلاتي بإشرافِ معلِّمي / معلِّمتي.

- المؤسسة أو الجمعية:
- القطاع الذي تعمل فيه:
- الفئة المُستهدَفة:
- أبرزُ الخدماتِ والمبادراتِ المُنفَّذة:

مجالات تنفيذ مبادرات خدمة المجتمع

هناك عددٌ من المجالات التي يمكنُ فيها تقديمُ مبادراتٍ خدميةٍ للمجتمع، ومنها:



1 المجال الاجتماعي:

تقديمُ مبادراتٍ تُحسِّنُ من جودة حياة كبار السنِّ، والأشخاص ذوي الإعاقة.



2 المجال البيئي:

حماية البيئة وزيادة الوعي حولها، والعمل على نشر الثقافة البيئية عن طريق مبادرات تتضمن حملات تنظيف الغابات والأحراج، وزراعة الأشجار، والعناية بالحدائق العامة، وتدوير النفايات.



3 المجال الصحي:

تنفيذُ مبادراتٍ لرفع الوعي بالمخاطر الصحية والأمراض والأوبئة، ونشر الثقافة الصحية، والأكل الصحي، وممارسة الرياضة، وبيان مضار التدخين ومخاطر المخدرات.

المجال التعليمي:

تنفيذ برامج الدعم المدرسي في مختلف المباحث الدراسية لمساعدة الطلبة على رفع مستوى تحصيلهم الدراسي، وتنفيذ حملات توعية للطلبة في إدارة الوقت، والتواصل مع الآخرين، وتشجيع القراءة، إضافة إلى حملات تنظيف المرافق المدرسية المختلفة.

**المدرسة والمجتمع****نشاط 2**

أعاون مع زملائي / زميلاتي على تقديم أفكار ومبادرات للخدمات التي يمكن أن تقدمها مدرستي لخدمة المجتمع المحيط بها والخدمات التي يمكن أن يقدمها المجتمع للمدرسة، بإشراف معلّمي / معلّمتي.

المجال الرياضي:

تنظيم الأنشطة الرياضية والترفيهية للشباب وطلبة المدارس مثل: مسابقات الجري، ودوري كرة القدم، والشطرنج، وتشجيع الطلبة في المدارس على الاشتراك في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

**المجال السياحي:**

المساعدة على إبراز المعالم السياحية الأردنية وتطويرها، وزيادة أعداد السياح إلى الأردن، والمحافظة على المواقع السياحية، وتنظيم حملات نظافة في بعض المواقع الأثرية، والقيام بمبادرات لتشجيع السياحة الداخلية، مثل: نشر صور ومقاطع مرئية (فيديوهات) للمناطق السياحية في الأردن على مواقع التواصل الاجتماعي.

**أتحقق ✓**

ما الخدمات التطوعية التي يمكنني القيام بها لخدمة مجتمعي؟

خطوات تنفيذ مبادرة مجتمعية

يتم تنفيذ المبادرة المجتمعية بخطوات عدة، هي:

1

التقييم

دراسة التحديات التي واجهها المشروع، وكتابة التوصيات التي ستساعد الآخرين على التقدم في خدمة المجتمع، وتفاذي المخاطر، والإسهام في تطوير المشاريع المستقبلية.

التنفيذ

تنفيذ خطة العمل الموضوعية، والإجراءات التي حُدِّت في مرحلة التخطيط، واتخاذ القرارات المناسبة.

التخطيط

اختيار المشروع بدقة وفق معايير مُحدَّدة لتحقيق الأهداف الموضوعية، ولضمان تحقيق النتائج، وأخذ الموافقة المُسبَّقة من الجهات المعنية.

الإثراء والتوسيع



جائزة الحسين بن عبد الله الثاني
للقمة التطوعية
AL HUSSEIN BIN ABDULLAH II
AWARD FOR VOLUNTARY SERVICE



أطلق صاحبُ السمو الملكي الأمير الحسين بن عبد الله الثاني وليُّ العهد المُعظَّم، جائزة الحسين بن عبد الله الثاني للعمل التطوعي في الخامس من كانون الأول عام 2021، احتفالاً باليوم العالمي للمتطوعين؛ بهدف تعزيز ثقافة العمل التطوعي وتحفيز جهود الأفراد والمؤسسات التطوعية، وتفعيل المسؤولية المجتمعية لدى المؤسسات، وتقدير جهود الأفراد والمؤسسات القائمة على الأعمال التطوعية المتميزة وذات الأثر الإيجابي في عملية التنمية المستدامة.

تُمنح الجائزة لعدد من الفئات، ومنها:

- فئة أفضل عمل تطوعي فردي متميز.

• فئة أفضل فريق عمل تطوعي متميز.



أستخدمُ الرمزَ المجاورَ؛ للدخولِ إلى الموقعِ الرسميِّ لجائزةِ الحسينِ بنِ عبدِاللهِ الثاني للعملِ التطوعيِّ، وأتعرَّفُ أهمَّ المبادراتِ الفائزةِ بالجائزةِ حسبَ كلِّ فئةٍ من فئاتِها.

الربطُ معَ التربيةِ الإسلاميةِ



حثَّ الدينُ الإسلاميُّ على أن يكونَ الفردُ ذا سلوكٍ إيجابيّ وفاعلاً في خدمةِ مجتمعه، علمياً، واجتماعياً، وبيئياً، وأمنياً، وصحياً، وفي شتى نواحي الحياة. وتعدُّ خدمةُ المجتمعِ عبادةً عظيمةً شريفةً تزيد من حسناتِ المؤمنِ / المؤمنة، ويكفرُ اللهُ تعالى بها السيئاتِ.

التقويمُ



1. أكتبُ ثلاثةَ أهدافٍ لخدمةِ المجتمعِ.

- أ-
- ب-
- ج-

2. أكملُ كلَّ فراغٍ في ما يأتي بما يناسبُه:

- أ- إحدى خطواتِ تنفيذِ مشروعِ خدمةِ المجتمعِ، فيها يُختارُ المشروعُ بدقةٍ وفقَ معاييرٍ مُحدَّدةٍ لتحقيقِ الأهدافِ الموضوعيةِ، ولضمانِ تحقيقِ النتائجِ.
- ب- أحدُ مجالاتِ خدمةِ المجتمعِ، يتمُّ فيه تنفيذُ برامجِ الدعمِ المدرسيِّ في مختلفِ المباحثِ الدراسيةِ، وتنفيذُ حملاتِ توعيةٍ للطلبةِ في إدارةِ الوقتِ؛ لمساعدتهم على رفعِ تحصيلهم الدراسيِّ.

- ج- الخدمات التي يؤديها فردٌ أو مجموعةٌ من الأفراد من أجل المصلحة العامة.....
- د- تقديم أفكار جديدة لحل مشكلةٍ أو تحقيق هدفٍ معيّن في أحد المجالات التي تخدم المجتمع.....

التوجيه والإرشاد المهني:

تسهم المشاركة في تنفيذ مبادرات لخدمة المجتمع في تطوير قدرات العاملين فيها ومهاراتهم، إذ تفتح لهم آفاقاً جديدةً، وتوفّر لهم فرص العمل، وتكسيهم مهارات حياتية، مثل: القيادة، وإدارة المشاريع، والعمل الجماعي، وهي مهارات مطلوبة في سوق العمل.

بالإضافة إلى ذلك، تُعدّ الأنشطة المجتمعية وسيلةً لإيجاد شبكات تواصلٍ واسعة بين الشباب وأصحاب العمل أو المؤسسات الداعمة، مما يتيح لهم فرصاً وظيفية جديدةً. كما تسهم هذه المشاركة في تعزيز سمعتهم المهنية، حيث ينظر أصحاب العمل إلى المتطوعين على أنّهم أفراد ملتزمون، ومسؤولون، وقادرون على العمل تحت ضغوطٍ مختلفة.



فساد الأغذية



أتهياً

تشير إحصاءات منظمة الصحة العالمية إلى أن الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية الملوثة تُعدُّ مشكلةً صحيةً عالميةً خطيرةً، حيث يُصاب سنويًا حوالي (600) مليون شخصٍ؛ أي شخصٌ واحدٌ من كلِّ (10) أشخاصٍ في العالم، بأمراضٍ نتيجة تناول أطعمةٍ ملوثةٍ، أو بسبب الفيروسات، أو الطفيليات، أو المواد الكيميائية. تُعدُّ السالمونيلا، والنوروفيروس من بين المُمرضات الأكثر شيوعًا المرتبطة بالتسمُّم الغذائي.

● ما علاماتُ فسادِ الأغذية؟ وما إجراءاتُ الوقاية من حالاتِ التسمُّمِ الغذائيِّ؟

الفكرة الرئيسة

- تسهمُ معرفةُ العواملِ المُسبِّبةِ لفسادِ الأغذية في اتخاذِ الإجراءاتِ والتدابيرِ المناسبةِ للحفاظِ على الغذاءِ والحدِّ من تلفهِ، ومن ثمَّ ضمانِ السلامةِ الغذائية.

ماذا سأتعلّم؟

- تحديدُ أنواعِ فسادِ الأغذية، وتعرُّفُ أسبابها.
- فحصُ بعضِ الأطعمةِ ظاهريًا لمعرفةِ التغيّراتِ التي تطرأ على الأغذية.
- معرفةُ بعضِ الأمراضِ المنقولةِ بالغذاء.

المفاهيم والمصطلحات

- فسادُ الأغذية Food Spoilage
- الفسادُ الحيويُّ Biological Spoilage

القيم والاتجاهات

- الوعيُّ الصحيُّ، السلامةُ الغذائية.

أستكشفُ



غالبًا ما نرى أن الخضراوات التي تُحفظُ بالتبريد تظلُّ طازجةً لمدةٍ أطولٍ من الخضراوات التي تُتركُ بدرجة حرارة الغرفة، ومعلومٌ أن الطعام الذي يُتركُ خارجَ الثلاجةِ لمدةٍ طويلةٍ تصبحُ رائحتهُ كريهةً ومظهرُهُ غيرَ مقبولٍ.



● ما الذي يسببُ ذلك؟ ماذا سيحدثُ إذا تناولنا هذا الطعام؟ هل هو صالحٌ للأكل؟ ماذا نعني بسلامة الغذاء وصحته؟

أقرأُ وأتعلّمُ




فسادُ الأغذية (Food Spoilage):

هو أيُّ تغييراتٍ غيرِ مرغوبٍ فيها تحدثُ في الغذاء وتؤثّرُ في خواصّه، فيرفضهُ المُستهلكُ، أو توقفُ الجهاتِ الرقابيةُ استخدامه؛ لعدمِ مطابقتهِ المواصفاتِ الخاصةِ بشروطِ جودةِ الغذاء.

أنواع فساد الأغذية ومسبباتها:

1 **الفساد الحيوي (Biological Spoilage):** وتسببه الأحياء المجهرية الموجودة في الماء والترية والهواء التي تصل إلى المادة الغذائية وتلوثها، وتفسدها عند الظروف الملائمة لنشاطها، ومن الأمثلة عليها:

الفطريات	الخمائر	البكتيريا
 <p>كائنات حيّة مجهرية دقيقة، وهي أكبر حجماً من البكتيريا والخمائر، وتؤدي إلى ظهور عفن أو تغيرات سطحية، مثل عفن الخبز أو الفواكه أو المكسرات، خصوصاً عند تخزينها في جو رطب.</p>	 <p>كائنات حيّة مجهرية دقيقة أكبر حجماً من البكتيريا، وهي قادرة على تحويل السكر إلى كحول وثاني أكسيد الكربون، وتعيش على الأطعمة الغنية بالسكر ووجود الحمض، مثل المرببات والعصائر والفواكه.</p>	 <p>كائنات مجهرية دقيقة وحيدة الخلية، تختلف في شكلها، وتسبب تغيرات في الطعم والرائحة واللون.</p>

✓ **أتحقق**

هل جميع أنواع البكتيريا والخمائر والفطريات ضارة ومُسببة لفساد الأغذية؟



2 **الفساد بسبب الحشرات والقوارض وبعض الكائنات الحية الأخرى مثل السوس والديدان، وخاصةً عند وجود ظروف تخزين غير مناسبة.**



3 الفساد الميكانيكي: ويحدث نتيجة تعرّض المواد الغذائية للصدّات أو الضربات أو الخدوش أثناء الحصاد أو النقل أو التخزين.



4 الفساد الكيميائي: وقد يكون بسبب تلوث الغذاء بالمبيدات الضارة، أو نتيجة الأكسدة بتفاعل مركبات المادة الغذائية مع الأكسجين، ممّا يؤدي إلى تغيير في الطعم والرائحة، مثل تزنخ الدهون، أو نتيجة التفاعلات الإنزيمية، مثل تحوّل لون الفاكهة إلى اللون البنيّ عند تقطيعها (الاسمرار الإنزيمي).

5 الفساد نتيجة بعض العوامل الطبيعية: مثل الحرارة والجفاف والرطوبة الزائدة التي تؤدي إلى نشاط الأحياء المجهرية والإنزيمات المسببة للتلف، بالإضافة إلى تأثير بعض المواد الغذائية (مثل الدهون) بالضوء، ممّا يؤدي إلى فسادها.

يعدّ الفحص الحسيّ وسيلة سريعة وغير مكلفة لتقييم الأغذية، وهو الخطوة الأولى قبل اللجوء إلى الفحوص المخبرية الأكثر تعقيداً وكلفة.

فحص الأغذية حسياً (ظاهرياً)

تمرين 1

المعلومات النظرية: على الرغم من تحسّن طرق إنتاج الغذاء وتصنيعه وتداوله، فإنّه يبقى أحياناً عرضةً للفساد الذي يظهر عن طريق التغيّرات في صفات المنتج الحسيّة المتعلقة بمظهر الغذاء، وقوامه، ونكهته، ورائحته التي تُستشعر عن طريق الحواس الخمس؛ لضمان سلامة الغذاء.

المواد والأدوات:

أغذية متنوعة، علبة لبن زبادي، خبز، بندورة، معلبات لمواد غذائية محفوظة، أداة فتح المعلبات، ملاقط، ملاعق، أوعية مناسبة، قفازات واقية.

مُتَطَلِّبَاتُ الصِّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ الْعَامَّةِ:

- غَسْلُ اليَدَيْنِ بِالمَاءِ وَالصَّابُونِ وَتَجْفِيفُهُمَا جَيِّدًا.
- تَنْظِيفُ طَاوِلَةِ العَمَلِ وَتَجْهِيْزُهَا.
- ارْتِدَاءُ القَفَازَاتِ الوَاقِيَةِ؛ لِضَمَانِ عَدَمِ مَلَامَسَةِ الأَعْذِيَةِ.

خَطَوَاتُ العَمَلِ:

- 1 وَضْعُ العَيِّنَاتِ الغِذَائِيَّةِ فِي وِعَاءٍ مُنَاسِبٍ.
- 2 فَحْصُ العَيِّنَةِ حِسِّيًّا (ظَاهِرِيًّا) حَسَبَ الصِّفَاتِ الحِسِّيَّةِ الآتِيَةِ المُوَضَّحَةِ فِي اسْتِمَارَةِ التَّقْيِيمِ الحِسِّيِّ (الظَاهِرِيِّ) الخَاصَّةِ بِالتَّمْرِيْنِ، ثُمَّ تَدْوِينُ المَلاحِظَاتِ.

ملاحظات	العيوب (إن وجدت)	الوصف	الصفة الحسّية
		التماسك والشفافية	المظهر (Appearance)
		الملمس بالأصابع	القوام والبنية (Texture)
		الحجم	الشكل والحجم (Shape & Size)
		الوزن	
		طبيعي	اللون (Color)
		ألوان غريبة	
		الرائحة	الرائحة (Odor)
		الوزن والحجم	العَبْوَةُ
		التفريغ	
		سلامة الغطاء	
		التماثل	

الأمراض المنقولة بالغذاء (Foodborne Diseases)

هي الأمراض التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق تناول أطعمة أو مشروبات ملوثة.

ويبين الجدول الآتي بعض هذه الأمراض ومسبباتها ومصادرها وأعراضها:

المصدر	الأعراض	العامل المُسبب للمرض
تناول البيض أو اللحوم أو الدواجن النيئة، أو غير المطهّوة جيّداً، أو شرب الحليب غير المعالج بالحرارة.	إسهال، حمى، مغص.	بكتيريا السالمونيلا
المياه الملوثة أو الطعام غير المطبوخ بشكل كافٍ، أو الطعام الفاسد.	غثيان، إسهال، جفاف، قيء.	نورو فيروس
بيض الطفيليات من جسم ملوث براز قطط مصابة إلى فم الشخص، أو عن طريق تناول الطعام الملوث.	ضعف المناعة، التهاب الدماغ، التهاب الرئوي.	طفيليات التوكسوبلازما
الحليب ومشتقات الألبان غير المعاملة بالحرارة.	حمى، صداع، آلام في الظهر والمفاصل.	بكتيريا الحمى المالطية (البروسيلة)

طرق الوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء:

- 1 غسل اليدين بالماء والصابون قبل تناول الطعام وبعده.
- 2 طهي الطعام جيّداً؛ لضمان قتل الجراثيم.
- 3 تخزين الطعام في درجات حرارة ورطوبة مناسبة (مثل: التجميد والتبريد لحفظ اللحوم ومُنتجات الألبان، وحفظ الحبوب والمكسرات في أماكن جافة ومظلمة).
- 4 غسل الفواكه والخضروات جيّداً قبل تناولها.
- 5 تجنب تناول الطعام المكشوف أو الفاسد.
- 6 الحفاظ على النظافة العامة في المطبخ وأدوات الطهي.
- 7 تناول الغذاء الصحي والمتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية.



غالبًا ما يُخلطُ بين الحساسية الغذائية والتسمُّم الغذائي؛ بسبب تشابه بعض الأعراض بينهما، مثل: الغثيان، والقيء، والإسهال. ومع ذلك، فإنَّ الحالتين مختلفتان تمامًا من حيث الأعراض الأساسية والعوامل المُسبِّبة، وطرق التشخيص، والعلاج؛ لذا من المهم التمييز بينهما لتلقي العلاج المناسب وتجنُّب المضاعفات.

التسمُّم الغذائي	الحساسية الغذائية	أوجه المقارنة
قيء، إسهال، تقلُّصات معويَّة، حمى.	طفح جلدي، حكة، تورُّم، صعوبة في التنفُّس، اضطرابات في الجهاز الهضمي.	الأعراض الأساسية
البكتيريا، الفيروسات، الطفيليات، الطعام الفاسد المُخزَّن في ظروف غير صحية.	الحليب، البيض، المُكسرات، المأكولات البحرية، مُنتجات القمح.	العوامل المُسبِّبة
تحليل البراز، أو فحص الدَّم.	اختبارات فحص حساسية الجلد أو فحص الدَّم.	طرق التشخيص
السوائل، مُضادات حيوية.	الأدوية المُضادَّة للحساسية، وتجنُّب الأطعمة المُسبِّبة.	العلاج

الربط مع الكيمياء



يعتمد علم الأغذية على الكيمياء لفهم التفاعلات الكيميائية التي تحدث في مكونات الغذاء أثناء المعالجة، والتخزين والحفظ، والطهي.

الربط مع العلوم الصحية والطبية



يسهم علم الأغذية في الوقاية من الأمراض عن طريق تطوير أغذية خاصة لمرضى الحساسية الغذائية ومرضى السكري.

الربط مع الأحياء



يدرس علم الأغذية الميكروبات التي تؤثر في سلامة الغذاء، مثل: البكتيريا، والفطريات.

التقييم



1. أوضح مفهوم فساد الأغذية.

2. أكمل الفراغات بما يناسبها:

أ. كائنات حية مجهرية تعيش على الأطعمة الغنية بالسكر ووجود الحمض،

مثل المربيات، مسببة فسادها.

ب. يعدُّ الاسمرار الإنزيمي من الفساد.....

ج. أحد الأسباب المؤدية إلى الإصابة ببكتيريا السالمونيلا تناول.....

د. حتى نتجنب الإصابة بالحمى المالطية ينبغي..... قبل تناوله.

3. أستنتج أربع طرق لتلافي فساد الأغذية.