



البكتيريا. لذا سارع في وضع المنتجات كاللحوم والدجاج والمأكولات البحرية في الفريزر مباشرة عند وصولك المنزل.

برّد الأغذية

تُفضل البكتيريا الأجواء الدافئة والحارة وتكثر وتتضاعف فيها. اتبع الخطوات التالية للحفاظ على سلامة الأغذية في منزلك.

- ثبت درجة حرارة الفريزر عند 18 درجة مئوية تحت الصفر وثبت درجة حرارة الثلاجة عند 5 درجات مئوية تحت الصفر، فهما درجتا الحرارة الأنسب لكل من الفريزر والثلاجة
- أرجع أغذيتك للثلاجة بعد ساعتين على الأكثر من بقاءها خارجاً، فهذه هي مدة بقاء الأطعمة القابلة للفساد سليمة خارج الثلاجة قبل إعادتها سريعاً
- تأكد أسبوعياً من صلاحية الأطعمة الموجودة في الثلاجة، وتخلص من التي تشك في صلاحيتها أو تعتقد أنها فاسدة
- احفظ الأطعمة القديمة في الأمام والجديدة في الخلف في الثلاجة والفريزر، لتتذكر استهلاك الأطعمة القديمة قبل انتهاء صلاحيتها
- ضع علبة مفتوحة من البيكينج صودا داخل الثلاجة للتخلص من الروائح الكريهة. واحرص على تغيير هذه العلبة كل ثلاثة أشهر

4 أساسيات للسلامة الغذائية

افصل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض عن باقي الأغذية في عربة التسوق وعند وضعها في الثلاجة.

افصل
الأغذية عند
التخزين

اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون قبل وجبة الطعام وبعدها. واغسل الأسطح والأواني جيداً بعد كل استعمال.

نظف
الأغذية
والمطبخ

18 درجة مئوية تحت الصفر هي درجة الحرارة الأنسب للفريزر، وساعتان هو الحد الأقصى لبقاء الأطعمة القابلة للتلف خارج الثلاجة قبل إعادتها إليها.

برّد
الأغذية

استخدم ميزان الحرارة "الثرمومتر" لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للقضاء على البكتيريا الضارة.

اطبخ
بسلامة