



# ما الذي يخبئه أكلنا؟

البكتيريا. تأكد من سلامة الأكل بقياس  
درجة حرارته أثناء الطبخ.

# اطبخ بسلامة

الشم... اللمس... التدفوق... النظر... هذه هي الطرق التي اعتاد الكثير على استخدامها للتعرف على نضج الأطباق. ولكن الاعتماد على حواسك فقط لا يضمن لك سلامة الأكل الذي ستقدمه لأفراد عائلتك. اتبع الخطوات التالية للحفاظ على صحتك وسلامة طبخ الأغذية.

- استخدم ميزان الحرارة "الثرمو متر" لقياس درجة حرارة الأطعمة والتأكد من أنها مرتفعة بما يكفي للقضاء على أي نوع من البكتيريا الضارة
- احرص على أن تكون درجة الحرارة الداخلية 71 مئوية خلال طهي اللحوم والأطباق التي تحتوي على البيض
- احرص على أن تكون درجة الحرارة الداخلية 74 مئوية خلال طهي الدجاج
- احرص على أن تكون درجة حرارة الخضروات 7 مئوية خلال الطهي
- أعد ميزان الحرارة "الثرمو متر" عن الأجزاء المليئة بالشحوم، وعن الأجزاء القريبة من العظام لأنها قد تعطيك قراءة غير دقيقة لدرجة الحرارة
- احرص على استخدام سخان، أو صينية دافئة، أو قدر الضغط للمحافظة على طعامك المطبوخ ساخناً

## 4 أساسيات للسلامة الغذائية

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

**افصل  
الأغذية عند  
التخزين**

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

**بُرِّد  
الأغذية**

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

**نظف  
الأغذية  
والمطبخ**

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

**اطبخ  
بسلامة**