



البكتيريا. اختلاط اللحوم النيئة بباقي الأغذية على لوح التقطيع وفي عربة التسوق قد يسبب تسمّم غذائي. ابق اللحوم والدواجن والفواكه والخضروات منفصلة عن بعضها.

افصل الأغذية

إن فصل أنواع الأغذية عن بعضها مهم ويساهم في تقليل نسبة انتقال البكتيريا بين الأغذية المختلفة، سواء كانت خضروات أو مواد مثلجة. يعتقد الكثير أنهم يفصلون الأغذية بشكل جيد وخصوصاً عند تخزينها في الثلاجة أو الفريزر. ولكن الفصل السليم للأطعمة لا يتوقف عند حد فصلها أو ترتيبها عند التخزين، بل ينبغي مراعاة أمور عدة أثناء الطبخ والتسوق. اتبع الخطوات التالية للحفاظ على صحة طعامك وسلامة الأغذية عند التخزين.

- استخدم ألواح تقطيع مختلفة لكل من اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والخضروات والفواكه، والأجبان والخبز
- في الأغذية المطبوخة، استخدم أوان، وحصون، وسكاكين مختلفة عن الأواني المستخدمة للفاكهة، وينطبق الأمر ذاته على الخضروات واللحوم والدواجن النيئة لتجنب انتقال سوائل الأغذية إلى أغذية أخرى
- أبق البيض في علبته الكرتونية، واحفظه على رف الثلاجة، لا على بابها
- أبق اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية والبيض بعيداً عن باقي الأغذية في عربة التسوق وأيضاً عند وضعها في الثلاجة
- استخدم الأكياس البلاستيكية للأطعمة النيئة كاللحوم والدواجن والمأكولات البحرية
- افصل الأغذية الجاهزة للأكل عن الأغذية النيئة عند وضعها على أسطح المطبخ

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 إعادةها إليها.

بَرِّد
الأغذية

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

اطبخ
بسلامة