

محتوى شهر التغذية الوطنية

الحفاظ على سلامة الفواكه والخضروات

اختر بحكمة

- اختر منتجًا خاليًا من التلف وغير معطوبًا.
- عند شراء المنتجات المقطعة مسبقًا أو المعبأة في أكياس أو المعلبة - مثل نصف بطيخة أو السلطة المعبأة ردة أو مفي أكياس مبحاطة بالثلج.
- احفظ أكياس الفواكه والخضروات الطازجة بشكل منفصل عن اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية عند تعبئتها لأخذها من السوق إلى المنزل.

خزنها بشكل صحيح

- خزن الفواكه والخضروات الطازجة القابلة للتلف (مثل الفراولة والخس والأعشاب والمشروم) في ثلاجة نظيفة بدرجة حرارة 41 درجة فهرنهايت أو أقل. استخدم مقياس حرارة الثلاجة للتحقق
- احفظ في الثلاجة جميع المنتجات التي يتم شراؤها معبأة مسبقًا أو مقطعة

افصلهم من أجل السلامة

- احتفظ بالفواكه والخضروات التي سيتم تناولها غير مطهية منفصلة عن اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.
- إذا أمكن، استخدم لوح تقطيع للمنتجات الطازجة ولوح منفصل للحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.
- غسل ألواح التقطيع والأطباق والأواني وأسطح العمل بالصابون والماء الساخن بين تحضير اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية وإعداد المنتجات التي لن يتم طهيها.

جهّز بأمان

- اقطع الاجزاء التالفة أو المعطوبة من الفواكه والخضروات الطازجة قبل التحضير و/أو الأكل
- اغسل جميع المنتجات تحت الماء الجاري قبل التحضير و/أو الأكل.
- لا تغسل الفواكه والخضروات بالصابون أو المنظفات أو منتجات التنظيف التجارية.

لا تحتاج الخضروات المغسولة مسبقًا والجاهزة للأكل إلى الغسيل. ومع ذلك، إذا اخترت غسل المنتج التي تحمل علامة "مغسولة مسبقًا" أو جاهزة للأكل"، فتأكد من أنها لا تتلامس مع الأسطح أو الأواني غير النظيفة. هذا سيساعد على تجنب انتقال التلوث.

AR