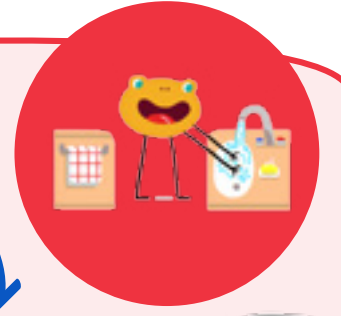


طهي المأكولات بطريقة آمنة؟ كيفية

قبل الطهي

- 1 ينصح بوضع الطعام المتجمد للذوبان داخل البراد وليس في الهواء الطلق. تحقق من سلامة العبوة قبل استهلاك الطعام.
- 2 يجب غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- 3 يجب تنظيف الطاولات والأسطح قبل البدء بالطبخ.
- 4 قومي بشطف الخضراوات والفاكهة الطازجة بالماء مع استخدام الفرشاة عند اللزوم.



رجاء مطالعة منشور وزارة الزراعة،
والصيد، والأغذية بمقاطعة كيبيك
بخصوص المأكولات المحفوظة.



أثناء الطبخ

- 5 تأكدي من نظافة الأدوات المستخدمة.
- 6 عند ملامستها للحوم، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية، والبيض النيئ قومي بغسل ألواح الطبخ، والأدوات، والأسطح بالماء والصابون ثم تعقيمها بواسطة سائل تعقيم متخصص وبعد ذلك اشطفيها بالماء، وذلك فوراً عقب الانتهاء من استخدامها.
- 7 قومي بغسيل يديكي بالماء والصابون بعد التعامل مع المأكولات النيئة.
- 8 يجب طهي اللحوم، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية، والبيض على درجة حرارة كافية للتأكد من أنها آمنة ثم الاحتفاظ بالطعام ساخناً حتى يتم تناوله.



رجاء الاطلاع على هذا المقال
[foundationolo.ca/
temperatures](http://foundationolo.ca/temperatures)

بعد الطهي أو الأكل

- 9 قومي بوضع الطعام المتبقي والأغذية المعلبة المتبقية في أوعية قابلة للغلق.
- 10 ضعي الطعام المتبقي بالبراد. قومي بترك جزءاً من الغطاء مرفوعاً عن الأظعمة الساخنة، وذلك للسماح بخروج بخار الماء واغلقي العبوات عندما يبرد الطعام. ضعي المأكولات التي لن يتم تناولها خلال الثلاثة أيام المقبلة بالفريزر (المجمد).
- 11 قومي بغسل الأواني بالماء الساخن والصابون ونظفي الأسطح والطاولات.
- 12 قومي بتغيير فوط المطبخ وفوط تجفيف الأيدي والمسح يومياً على قدر المستطاع. يجب غسيل الفوط بشكل دوري بالماء الساخن ثم تجفيفها بالمجفف.



لا يجب ترك الأظعمة التي
يجب حفظها بالبراد في الهواء
الطلق لأكثر من ساعتين.