

# طهي المأكولات بطريقة آمنة؟ كيفية

## قبل الطهي

ينصح بوضع الطعام المتجمد للذوبان داخل البراد وليس في الهواء الطلق. تتحقق من سلامة العبوة قبل استهلاك الطعام.

1



يجب غسل الأيدي بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.

2

يجب تنظيف الطاولات والأسطح قبل البدء بالطبخ.

3

قومي بشطف الخضروات والفاكهات الطازجة بالماء مع استخدام الفرشاة عند اللزوم.

4

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



## أثناء الطبخ

تأكد من نظافة الأدوات المستخدمة.

5



عند ملامستها للحوم، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية، والبيض النيء قومي بغسل الأواقيات الطبخ، والأدوات، والأسطح بالماء والصابون ثم تعقيمها بواسطة سائل تعقيم متخصص وبعد ذلك اشطفيها بالماء، وذلك فوراً عقب الانتهاء من استخدامها.

6

قومي بغسيل يديك بالماء والصابون بعد التعامل مع المأكولات النيء.

7

يجب طهي اللحوم، والدواجن، والأسماك، والمأكولات البحرية، والبيض على درجة حرارة كافية للتتأكد من أنها آمنة ثم الاحتفاظ بالطعام ساخناً حتى يتم تناوله.

8

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

## بعد الطهي أو الأكل

قومي بوضع الطعام المتبقى والأغذية المعلبة المتبقية في أوعية قابلة للغلق.

9



ضعي الطعام المتبقى بالبراد. قومي بترك جزئاً من الغطاء مرفوعاً عن الأطعمة الساخنة، وذلك للسماع بخروج بخار الماء وأغلقي العبوات عندما يبرد الطعام. ضعي المأكولات التي لن يتم تناولها خلال الثلاثة أيام المقبلة بالفريزر (المجمد).

10

قومي بغسل الأواني بالماء الساخن والصابون ونظفي الأسطح والطاولات.

11

قومي بتغيير فوط المطبخ وفوط تجفيف الأيدي والممسح يومياً على قدر المستطاع. يجب غسيل الفوط بشكل دوري بالماء الساخن ثم تجفيفها بالمجفف.

12

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