احتفظي

بطعامك سالمًا

برنامج WIC بولاية كاليفورنيا، إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا
هذه المؤسسة هي موفر للخدمة ملتزم بتكافؤ الفرص.
1-800-852-5770

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

CDPH

IC #910023 REV 01/12

قد تكون الجراثيم الخطيرة كامنة في طعامك. والجراثيم تتكاثر بسرعة وتنتشر بسهولة. فعليك بحماية أسرتك من الأمراض باتباع الخطوات البسيطة التالية:

التنظيف **الفصل** **الطبخ** **التبريد**

التنظيف

داومي على غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية قبل إعداد الطعام وبعده. جربي أن تغني جزءًا من أغنية معروفة مدتها حوالي 20 ثانية.

غسل مناشف الأطباق في ماءٍ ساخن مرارًا أو استخدام مناشف ورقية.

غسل أدوات الطبخ ولوح التقطيع ومناضد المطبخ مرارًا بالماء الساخن والصابون قبل أن يمسهما الطعام وبعدها.

شطف **كل** الفواكه والخضراوات تحت ماءٍ جارٍ.

الفصل

احفظي الأغذية النيئة من اللحوم والدواجن والأسماك والبيض بعيدًا عن الأغذية الأخرى.

ضعي اللحوم أوالدواجن في طبق. واحفظيها في رف الثلاجة السفلي.

ليكن لديك لوحة تقطيع تستخدم فقط لتقطيع اللحوم والدواجن والأسماك النيئة.

يمكنك تعقيم لوح التقطيع باستخدام محلول من ملعقة سائل تقصير واحدة في جالون من الماء. انقعي اللوح في المحلول لبضع دقائق، ثم اشطفيه بالماء.

اطبخي الطعام حتى يصل إلى درجة حرارة آمنة لقتل البكتيريا. واستخدمي ثرمومتر الطعام. راجعي الجدول أدناه.

الطبخ

اللحم البقري، لحم العجل، لحم الضأن (الشرائح والمشويات)	**145 فهرنهايت**
السمك	**145 فهرنهايت**
لحم الخنزير	**160 فهرنهايت**
اللحم البقري، لحم العجل، لحم الضأن (مفروم)	**160 فهرنهايت**
أطباق البيض	**160 فهرنهايت**
الدواجن (رومي،دجاج، بط)	**165 فهرنهايت**

قومي بتذويب اللحوم والدواجن والأسماك المجمدة كما يلي:

- وضعها في الثلاجة من يوم إلى يومين قبل الحاجة إليها.

أو

- تذويبها في فرن المايكروويف على درجة منخفضة، ثم طبخها فورًا.

برِّدي الطعام المتبقي في غضون ساعتين من طبخه.

التبريد

ضعي الأغذية التي تفسد، مثل اللحوم والدواجن والبيض في الثلاجة فور وصولك المنزل من السوق.

انقلي الحساء والطواجن وأوعية الطعام الكبيرة الأخرى إلى أطباق صغيرة ضحلة قبل وضعها في الثلاجة. فهذا أسرع في تبريد الطعام.

تذكري

حافظي على ثلاجتك عند درجة الحرارة 40 أو أقل!