

النظافة لتناول أغذية سليمة

- أغسل يديك دائما باستعمال الصابون قبل الطبخ والأكل.
- أغسل الثمار والخضر بالماء قبل أكلها.
- حافظ على الطعام غير المطهي والأسماك في مكان بعيد عن الأطعمة الأخرى.
- ضع المنتجات المشتقة من اللبن واللحم والأسماك في الثلاجة.
- بعد تجهيز الطعام امسح المنضدة ولوح القطع بالصابون والماء.
- لا تترك الطعام المطهي فوق المنضدة لأكثر من ساعتين.
- خزن الطعام المتبقي في أوعية مغطات وضعها في الثلاجة.
- **يحافظ الطعام النظيف على صحة أفراد أسرتك وتغادي الأمراض التي يسببها الطعام الفاسد.**
- **خزن الطعام بالطريقة المناسبة يمكنك أنت وأسرتك من تغادي الأمراض التي يسببها الطعام الفاسد.**

