

لیست امنیت غذایی

در خرید، ذخیره کردن مواد غذایی تا نگهداری و گرم کردن دوباره، در جهت خودن
غذای سالم و بی خطر برای همه اعضای خانواده از این نکات پیروی کنید.

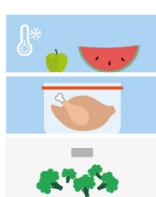
خرید مواد غذایی

- ✓ قبل از خرید، دستور پختهایی که می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید را بررسی کنید، سپس یک لیست درست کنید تا مطمئن شوید همه مواد مورد نیاز را خریداری می‌کنید.
- ✓ به دنبال میوه‌ها و سبزیجات تازه، فصلی و بدون لکه بگردید. شما همچنین می‌توانید از مصروفات بیخ زده و کنسرو استفاده کنید.
- ✓ بررسی مواد غذایی را بررسی کنید تا مطمئن شوید هیچ گونه نمک، شکر و نشاسته در آن‌ها وجود ندارد.
- ✓ گوشت را فقط از فروشگاه‌های مطمئن خریداری کنید.
- ✓ در هنگام خرید سیب کنید ماهی را انتخاب کنید که جیوه کمتری داشته باشد، مانند میگو، ماهی سالمون (آزاد) ماهی تبلیبا و ماهی تن کنسرو شده.



نگهداری مواد غذایی

- ✓ در سبد خرید، کيسه مواد غذایی و بچالان، حتماً میوه‌ها و سبزیجات را به صورت جداگانه از گوشت قرار دهید. در بیچال گوشت باید در طفه بایسن قرار گیرد.
- ✓ قبل از پخت گوش، آن را داخل بیچال بخ زدایی کنید (نه در دمای اتاق). اگر برای این کار از مایکروویو استفاده می‌کنید، بلاقالصه پس از بخ زدایی گوشت را بپزید.



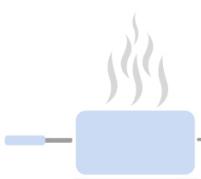
آماده‌سازی مواد غذایی

- ✓ قسمت‌های آسیب دیده، سوچ و دله‌ها را از میوه و سبزیجات خارج کنید. پوست بعضی از سبزیجات مانند کدو سبز و چغندر پس از پخت را خست جدا می‌شود.
- ✓ میوه‌ها و سبزیجات را زیر آب تمیز سرد و جاری بشویید.
- ✓ اگر می‌خواهید کیلیل سریع و در مقدار کم در فریز نگهداری کنید، مواد غذایی را در ظرفات کوچک در فریز نگهداری کنید تا هر یار قطعه کوچک از آن‌ها استفاده کنید. استفاده از ظروف بیخ و یا کیسه‌های کوچک مخصوص فریز گزینه‌های بسیار مناسب محسوب می‌شوند.



نحوه پخت

- ✓ میوه‌ها و سبزیجات را در یک ظرف دردار با مقدار کمی آب و یا در مایکروویو بخاریز کنید. تا جایی آن‌ها را بپزید که نرم شوند و سیس آن‌ها را به قطعات کوچکتر که برای خودن مناسب هستند تقسیم کنید.
- ✓ گوشت باید به طور کامل پخته شود تا برای کودکان بی خطر باشد.
- ✓ دمای مناسب پخت: گوشت قرمز یا ماهی: پخت تا دمای ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر گوشت چرب شده با تکه شده: ۷۰ درجه سانتیگراد گوشت مرغ و انواع پرندگان: ۷۵ درجه سانتیگراد هرگونه پوست، استخوان، چربی یا غضروف را از گوشت جدا کنید.
- ✓ همچنین قبل از سرو ماهی با دقیق استخوان‌های آن را جدا کنید.



نگهداری باقیمانده غذا

- ✓ باقیمانده غذا کودک را در همان ظرفی که در آن خوده بود نگه داری نکنید.
- ✓ بلاقالصه بعد از پخت، باقیمانده غذا کودک را در بیچال قرار دهید.
- ✓ باقیمانده گوشت، ماهی و تخم مرغ را برای بیشتر از ۲۴ ساعت در بیچال نگه ندارید.
- ✓ غذاهای حاوی میوه و سبزیجات نباید بیشتر از ۴۸ ساعت در بیچال نگهداری شوند.
- ✓ غذا را بیشتر از ۱۳ ماه داخل فریز نگهداری نکنید.



بخ زدایی و دوباره گرم کردن غذا

- ✓ مواد غذایی را در طول شب در بیچال بخ زدایی کنید، نه در دمای اتاق یا زیر آب.
- ✓ در هنگام دوباره گرم کردن غذای آن را تا جایی گرم کنید که بخار داغ از آن بلند شود تا دمای ۷۵ درجه سانتیگراد، سپس قبل از سرو غذا جاهز بهبود تا خنک شود.
- ✓ اگر از مایکروویو استفاده می‌کنید، ظرف حاوی غذا را با دربوش بپوشانید و آن را بچرخانید تا همه جای آن همزمان گرم شود. قبل از سرو غذا آن را هم بزنید تا قسمت‌هایی از غذا سرد یا گرم نباشد.

