

Ú†Ø§Ù, Ø`â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ Ø-Ù^Ø±Ø§Ù†
Ø·Ø§Ø±Ø-Ø§Ø±ÛŒ Ù^
Ø±Ø§Ù‡â€ŒØ-Ù, â€ŒÙ‡Ø§ÛŒ
ØªØºØ°ÛŒÙ‡â€ŒØ§ÛŒ

و خود را بسیار سالم و سالم می کند.

از خوردن این غذاها در دوران بارداری خودداری کنید

لبنیات

- شیر و انواع لبنیات خام و غیرپاستوریزه (بلوچیز، کممبرت و بربی)
- بستنی قیفی

گوشت

- گوشت قرمز، گوشت پرندگان و انواع تخم‌ماکیان خام یا پخته نشده
- گوشت‌های آماده مصرف یخچالی
- انواع پاته (پوره گوشت) و گوشت‌های فراوری شده یخچالی



پخته نشده
با

شده

صیه برای ایمنی غذا در دوران بارداری

جای خنک

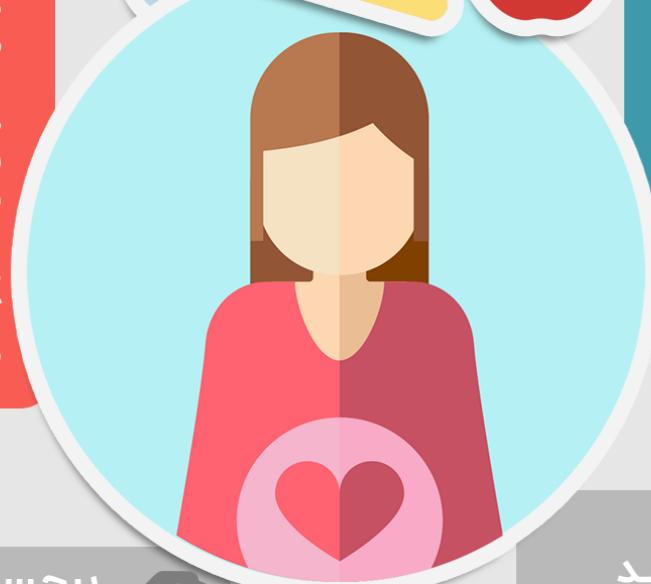
غذای خود را کاملاً بپزید و یا داغ کنید

غذا را تا حدی بپزید یا گرم کنید که از آن بخار داغ بلند شود.

اطمینان حاصل کنید که پس از پخت هیچ قسمتی از گوشت یا ماهی صورتی رنگ باقی نماند.

در هنگام پخت مرغ یا گوشت تازه باید از آن آب تمیز و شفافی خارج شود.

چنانچه از آب گوشت برای مزه دار کردن غذا استفاده کردید، قبل از مصرف آن را بجوشانید.



برچسب محصولات غذایی را بررسی کنید

از مواد غذایی که مدت مصرف آنها ذکر شده استفاده کنید.

ماده غذایی را طبق دستورالعملی که روی آن نوشته شده نگهداری و طبخ نمایید.

پیش از مصرف مواد غذایی و محصولات بدون بسته‌بندی مانند انواع سالادهای آماده، از سلامت و نحوه آماده‌سازی آنها اطمینان حاصل کنید.

را رعایت کنید

هر غذایی حتی یک ک، حتماً دسته‌هایتان و خشک کنید.

مام و پخته را جداگانه برای خرد کردن آنها از رزا استفاده کنید.

گوشت خام وارد مواد