

## ایمنی غذا از مزرعه تا سفره سال

### اصول نگهداری مواد غذایی

- سعی کنیم میوه ها را داخل کیسه پلاستیکی در یخچال نگه داری نکنیم.
- سبزی ها را ابتدا بشوئیم و سپس آنها را داخل پارچه ای تمیز در یخچال نگهداری کنید.
- از قراردادن روغن مایع، آب لیمو، سیب زمینی و پیاز در مقابل آفتاب خودداری کنید.
- ترشی ها را در ظرف های فلزی نگه داری نکنید.
- روغن ها و مواد غذایی که در تهیه ی آنها از روغن استفاده شده است را در محل خنک و خشک و دور از نور نگهداری کنید.
- سیب زمینی، پیاز و سیر را در جای خنک، تاریک و با تهویه هوا نگه دارید، نیاز به نگهداری در یخچال نیست.
- سبزیجات برگی را در قسمت جا میوه ای در کیسه های پالستیکی نگه دارید تا رطوبت و ارزش غذایی آنها حفظ شود.
- قارچ های فله را درون پاکت کاغذی بگذارید و بعد داخل جا میوه ای قرار دهید.
- مرکبات در دمای اتاق خوب می مانند مگر اینکه هوا خیلی گرم باشد که باید در یخچال نگهداری شوند.
- موز ها را باید در اتاق با هوای خشک نگهداری کنید.
- مواد غذایی که خیلی زود فاسد می شوند مانند گوشت، مرغ، ماهی را فقط برای مدتی کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کنید.
- مواد غذایی خشک مثل گندم، برنج، حبوبات را در دمای اتاق نگهداری کنیم و قبل از انبار کردن، دقت کنیم که حشره یا کپک نداشته باشند.
- تخم مرغ های شکسته را حتماً از یخچال خارج و بقیه را در ظرف درب دار نگه داری کنیم.
- بعد از خرید گوشت منجمد شده را به همان صورت در فریزر نگه داری کنید.
- غذاهای پخته شده را در کنار غذاهای خام قرار ندهیم زیرا موجب انتقال آلودگی از غذای خام به غذای پخته می شود.
- مواد غذایی کپک زده در یخچال را سریعاً خارج کرده برای اینکه باعث انتشار کپک به روی سایر مواد غذایی می شود.
- از انتقال غذای داغ به یخچال خودداری کنید.
- مواد غذایی پخته شده را حتماً در ظرف های درب دار و در یخچال نگهداری کنید.