

# نکات کلیدی نگهداری و آماده سازی غذا را بشناسید

- ۱- از مراکز فروش مواد غذایی معتبر و قابل اعتماد خرید کنید. انتخاب مواد غذایی با پروانه بهداشتی ساخت معتبر و بسته بندی سالم امری حیاتی است.
- ۲- مواد غذایی را در دمای مناسب نگهداری کنید. برخی از محصولات نیاز به نگهداری در یخچال یا فریزر دارند تا از فساد جلوگیری شود.
- ۳- قبل از آماده سازی مواد غذایی، آنها را به دقت شستشو دهید.
- ۴- از تماس مستقیم بین مواد خام و آماده سازی شده پرهیز کنید تا انتقال میکروب ها کاهش یابد.
- ۵- دانش خود را در مورد نگهداری و آماده سازی مواد غذایی با سایر افراد خانواده به اشتراک بگذارید.



- ۶- مواد غذایی را به طور کامل بپزید تا مطمئن شوید که همه میکروبها نابود شده اند.
- ۷- از وسایل پخت و پز سالم و تمیز استفاده کنید. ابزارها و سطوح کار آشپزی را به خوبی شستشو دهید تا آلودگی و انتقال میکروبها کاهش یابد.
- ۸- همیشه به تاریخ انقضای مواد غذایی توجه کنید.
- ۹- اگر در مورد سالم بودن یا وجود آلودگی در ماده غذایی شک دارید، آن را دور بریزید. هرگز غذاهایی که بوی بدی دارند، تغییر رنگ داده اند یا ظاهر نامعمولی دارند مصرف نکنید حتی اگر تاریخ انقضا داشته باشند.
- ۱۰- به عوارض ناشی از مصرف غذای آلوده توجه کنید. علائمی مانند تهوع، استفراغ، اسهال، تب و درد شکمی ممکن است نشانه های آلودگی غذایی باشند. در صورت بروز این علائم، به پزشک مراجعه کنید.

**مصرف غذای سالم یکی از اصولی ترین عوامل حفظ سلامتی ماست.**

**با رعایت نکات فوق، می توانید از آلودگی ها و اثرات نامطلوب**

**ناشی از نگهداری و آماده سازی غذا جلوگیری کنید.**

**دستورالعمل های بهداشتی مربوط به غذا را رعایت کنید.**

**سلامتی ما در دستان ماست!**