# Ù„ÛŒØ³Øª Ø§Ù…Ù†ÛŒØª Øº Ø°Ø§ÛŒÛŒ

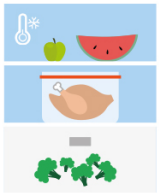
## لیست امنیت غذایی

در خرید، ذخیره کردن مواد غذایی تا نگهداری و گرم کردن دوباره، در جهت خوردن 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 محصولات یخ زده و کنسروی استفاده کنید.
- برچسب 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 سعی کنید ماهی را انتخاب کنید که جیوه کمتری داشته باشد، مانند میگو، ماهی سالمون (آزاد)، ماهی تیلاپیا و ماهی تن کنسرو شده.

### نگهداری مواد غذایی

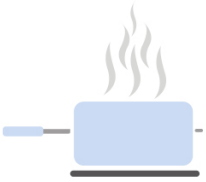


- در سبد خرید، کیسه مواد غذایی و یخچالتان، حتما میوه‌ها و سبزیجات را به صورت جداگانه از گوشت قرار دهید. در یخچال گوشت باید در طبقه پایین قرار بگیرد.
- قبل از پخت گوش، آن را داخل یخچال یخ زدایی کنید (نه در دمای اتاق). اگر برای این کار از مایکروویو استفاده می‌کنید، بلافاصله پس از یخ زدایی گوشت را بپزید.

### آماده‌سازی مواد غذایی

- قسمت‌های آسیب دیده، سوراخ و دانه‌ها را از میوه و سبزیجات خارج کنید. پوست بعضی از سبزیجات مانند کدو سبز و چغندر پس از پخت راحت‌تر جدا می‌شود.
- میوه‌ها و سبزیجات را زیر آب تمیز، سرد و جاری بشویید.
- اگر می‌خواهید خیلی سریع و در مقدار کم غذا درست کنید، مواد غذایی را در قطعات کوچک در فریزر نگهداری کنید تا هربار فقط به مقدار نیازتان از آن‌ها استفاده کنید. استفاده از ظروف یخ و یا کیسه‌های کوچک مخصوص فریزر گزینه‌های بسیار مناسبی محسوب می‌شوند.

### نحوه پخت



- میوه‌ها و سبزیجات را در یک ظرف دردار با مقدار کمی آب و یا در مایکروویو بخارپز کنید. تا جایی آن‌ها را بپزید که نرم شوند و سپس آن‌ها را به قطعات کوچکتر که برای خوردن مناسب هستند تقسیم کنید.
- گوشت باید به طور کامل پخته شود تا برای کودکتان بی خطر باشد.

دمای مناسب جهت پخت:

گوشت قرمز یا ماهی: پخت تا دمای ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیشتر

گوشت چرخ شده یا 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 دقت همه استخوان‌های آن را جدا کنید.

### نگهداری باقیمانده غذا

- باقیمانده غذای کودک را در همان ظرفی که در آن غذا خورده بود نگه داری نکنید.
- بلافاصله بعد از پخت، باقیمانده غذای کودک را در یخچال قرار دهید.
- باقیمانده گوشت، ماهی و تخم مرغ را برای بیشتر از ۲۴ ساعت در یخچال نگه ندارید.
- غذاهای حاوی میوه و سبزیجات نباید بیشتر از ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری شوند.
- غذا را بیشتر از ۱ ماه داخل فریزر نگهداری نکنید.

### یخ زدایی و دوباره گرم کردن غذا

- مواد غذایی را در طول شب در یخچال یخ زدایی کنید، نه در دمای اتاق یا زیر آب.
- در هنگام دوباره گرم کردن غذا، آن را تا جایی گرم کنید که بخار داغ از آن بلند شود (تا دمای ۷۵ درجه سانتیگراد)، سپس قبل از سرو غذا اجازه بدهید تا خنک شود.
- اگر از مایکروویو استفاده می‌کنید، ظرف حاوی غذا را با درپوش 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.