

WHY IS SAFE FOOD HANDLING IMPORTANT?

Following safe food handling practices will help you:



Enjoy the nutritional benefits of fresh, healthy foods.



Minimize illness caused by contaminated foods.



Save money by avoiding surprise visits to the doctor or hospital.

SAFE FOOD HANDLING PRACTICES

The United States Department of Agriculture recommends actions you can take to avoid contamination and illness when preparing food.

CLEAN



Avoid spreading bacteria that can get on hands, cutting boards, utensils and food.



Use paper towels when cleaning surfaces in the kitchen.



Wash fruits and vegetables carefully before eating.

SEPARATE



Avoid cross contamination by properly handling raw meats, seafood, and eggs.



Use separate cutting boards for different foods.

COOL



Keep foods cold that were refrigerated in the supermarket.



Never leave food unrefrigerated for more than 2 hours, and follow instructions to properly thaw frozen food.

ENSURE THOROUGH COOKING

Cook food until it reaches an internal temperature high enough to kill all bacteria and other microorganisms.



Eggs
160 F



Ground Meat
160 F



Chicken or other poultry
165 F



Other Meats
145 F

Use a thermometer to check temperatures.



Implement the 4-day rule.

Don't keep leftover food for more than 4 days, as bacteria can still grow on refrigerated food.



ما أهمية التعامل الآمن مع الأغذية؟

سيساعدك اتباع ممارسات التعامل الآمن مع الأغذية على:



توفير المال عن طريق تجنب الزيارات المفاجئة للطبيب أو المستشفى.



الحد من الإصابة بالأمراض الناتجة عن الأطعمة الملوثة.



التمتع بالفوائد الغذائية للأطعمة الطازجة والصحية.

ممارسات التعامل الآمن مع الأغذية

توصي وزارة الزراعة الأمريكية باتباع الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لتجنب التلوث والمرض عند تحضير الطعام.

التبريد

حافظ على برودة الأطعمة التي كانت مبردة في السوبر ماركت.



تجنب ترك الطعام غير مبرد لأكثر من ساعتين، واتبع التعليمات لإذابة الطعام المجمد بالشكل الصحيح.



الفصل

تجنب انتقال التلوث عن طريق التعامل الصحيح مع اللحوم النيئة والمأكولات البحرية والبيض.



استخدم ألواح تقطيع منفصلة للأطعمة المختلفة.

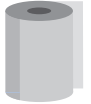


التنظيف

تجنب انتشار البكتيريا التي يمكن أن تلامس اليدين وألواح التقطيع والأواني والطعام.



استخدم المناشف الورقية عند تنظيف الأسطح في المطبخ.



اغسل الفواكه والخضروات بعناية قبل تناولها.



التأكد من الطهي الجيد

اطبخ الطعام حتى يصل إلى درجة حرارة داخلية عالية بما يكفي لقتل جميع البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة الأخرى.

استخدم مقياس حرارة للتحقق من درجات الحرارة.



نفذ قاعدة الأربعة أيام.

لا تحتفظ ببقايا الطعام لأكثر من 4 أيام، إذ يظل بإمكان البكتيريا النمو على الأطعمة المبردة.



البيض
160 فهرنهايت



اللحم المفروم
160 فهرنهايت



الدجاج أو الدواجن الأخرى
165 فهرنهايت



أنواع اللحوم الأخرى
145 فهرنهايت

