

## ست خطوات لخضار وفواكه اكثر اماناً

الفواكه والخضروات مهمه للمحافظة على الصحة وبالرغم من قلتها الا ان نسبة الامراض المنقولة عن طريق الفواكه والخضروات قد زادت في السنوات القليلة الماضية.

بما ان خبراء الصحة والتغذية ينصحون باضافة المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة لنظام غذائي صحي فقد اصبح من المهم وبصورة متزايدة ان يتعلم المستهلكون كيف يتعاملون معها بشكل مناسب.

من خلال ممارسة التوصيات التالية يمكنك التعامل مع الفواكه والخضروات بأمان.

### تحقق:

- تحقق من الفواكه والخضروات الطازجة التي تشتريها لتتأكد انها سليمة وتخلو من الرضوض و العيوب.
- تأكد من ان قطع الفواكه والخضار الطازجة كالسلطات المغلفة وقطع البطيخ التي تباع بالمتاجر تكون مبردة، لا تشتري السلع غير المبردة.

### نظف:

- اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية قبل و بعد تناول الفواكه و الخضار الطازجة.
- نظف جميع الاسطح والادوات التي قد تلامس الفواكه والخضروات بالماء الساخن والصابون قبل وبعد إعدادها، بما في ذلك ألواح التقطيع، اسطح التحضير، القشارات والسكاكين.
- اغسل الفواكه والخضروات الطازجة تحت الماء الجاري بما فيها تلك التي لها قشور لا تؤكل، وافركها باليد او بفرشاة نظيفة.



- الفواكه والخضروات المغلفة المكتوب عليها جاهزة للأكل، مغسولة او مغسولة ثلاث مرات يجب غسلها.
- جفف الفواكه والخضروات بقطعة قماش نظيفة ويفضل بمناشف ورقية.
- لا تستخدم مواد التنظيف والتبييض لغسل الفواكه والخضروات لأن هذه المواد غير معدة للاستهلاك وقد تسبب ضررا على الصحة.

## إفصل:

- خلال التسوق تأكد من فصل الفواكه والخضروات الطازجة عن المواد الكيميائية والمواد الغذائية النيئة مثل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية في عربة التسوق والاكياس.
- احفظ الفواكه والخضروات الطازجة مفصولة عن اللحوم و الدواجن والمأكولات البحرية في البرّاد.
- خلال التداول والتحضير افصل الفواكه والخضروات الطازجة عن الاغذية النيئة بأنواعها ولا تستخدم نفس السكاكين والواح التقطيع إلا بعد غسلها بالماء الساخن والصابون قبل وبعد التحضير.

## اطبخ:

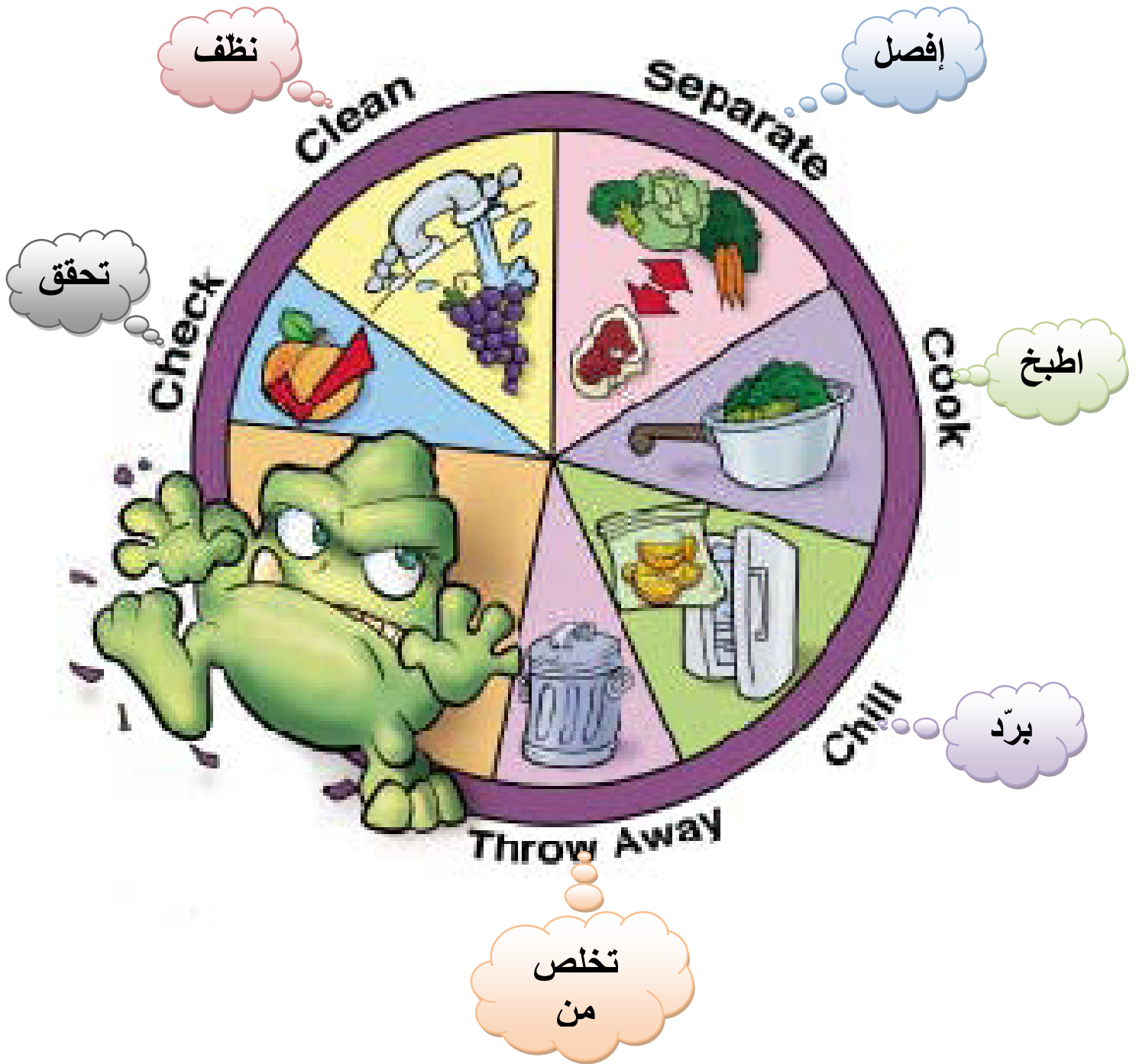
- اطبخ او تخلص من الفواكه والخضروات الطازجة التي تلامست مع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة او عصائرها.

## برّد:

- برّد كل الفواكه والخضروات المقطعة، المقشرة او المطبوخة خلال ساعتين من تحضيرها.

## تخلص من:

- تخلص من كل الفواكه والخضروات التي لم يتم تبريدها خلال ساعتين من التقطيع، التقشير او الطبخ.
- تخلص من الاجزاء المرضوضة والمتضررة من الفواكه والخضروات عند اعدادها للطبخ أو قبل تناولها طازجة.
- تخلص من كل الفواكه والخضروات التي لن يتم طهيها اذا حدثت وتلامست مع اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية النيئة.



## إجعل سلامة الغذاء أولوية