



# التعامل الآمن مع الفواكه الطازجة والخضروات

## Michigan Fresh

حررها:  
جويس ماكغاري، مسؤولة عن مواد الإرشاد العلمي

### الطبخ:

- تخلص من الأجزاء المعطوبة أو التالفة من الفواكه والخضروات قبل الطهي أو أكلها نيئة.
- تخلص من أي فاكهة أو خضروات لن يتم طهيها إذا لامست اللحوم النيئة أو الدواجن أو المأكولات البحرية.

### التبريد:

- ضع جميع الفواكه والخضروات الطازجة المقشرة أو المطبوخة في الثلاجة في غضون ساعتين من التحضير.

### التخلص من الفواكه والخضروات:

- تخلص من الفواكه والخضروات الطازجة المقشرة أو المطبوخة التي لم تُبرد في غضون ساعتين.



### الفحص:

- لا تشتتر الفواكه والخضروات الطازجة التالفة أو المعطوبة أبدًا.
- لا تشتتر قطع الفواكه والخضروات، مثل السلطات المعبأة وقطع البطيخ، إلا إذا كانت محفوظة في الثلاجة.

### التنظيف:

- اغسل يديك بالماء والصابون الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل قبل التعامل مع الفواكه والخضروات الطازجة وبعدها.
- اغسل جميع الأسطح والأواني، مثل ألواح التقطيع أو سطح العمل في المطبخ أو السكاكين، بالماء الساخن والصابون قبل تحضير الفواكه والخضروات الطازجة وبعدها.

- اغسل جميع الفواكه والخضروات الطازجة تحت مياه الصنبور الجارية، بما في ذلك الفاكهة ذات القشور التي لن تأكلها.
- أثناء غسل الثمار تحت مياه الصنبور الجارية، افرك الفواكه والخضروات ذات القشور الصلبة بفرشاة نظيفة مخصصة للخضروات.
- لا تستخدم سائل تنظيف أو مواد التبييض لغسل الفواكه أو الخضروات الطازجة لأن هذه المنتجات غير صالحة للاستهلاك.

### فصل المشتريات:

- عند التسوق، يجب فصل الفواكه والخضروات الطازجة عن المواد الكيميائية المنزلية والأطعمة النيئة، مثل اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية.
- احفظ الفواكه والخضروات الطازجة بعيدًا عن اللحوم النيئة أو الدواجن أو المأكولات البحرية في الثلاجة.
- اغسل أدوات المطبخ وألواح التقطيع دائمًا بالماء الساخن والصابون بين إعداد الفواكه والخضروات الطازجة واللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.

اكتشف المزيد عن Michigan Fresh على الرابط

[msue.anr.msu.edu/program/info/mi\\_fresh](https://msue.anr.msu.edu/program/info/mi_fresh)

مقتبس من الشراكة من أجل التنظيف في مجال سلامة الأغذية (Partnership for Food Safety Education). (2004).  
فايت باك! الخطوات الست لسلامة الفواكه والخضروات.  
بحث مأخوذ من [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)



هل لديك أي أسئلة عن العناية بالمرج أو الحديقة؟

تفضل بزيارة [migarden.msu.edu](http://migarden.msu.edu)  
اتصل على الرقم المجاني 1-888-678-3464.

جامعة ولاية ميشيغان هي مؤسسة توظيف تعتمد مبدأ التمييز الإيجابي وتكافؤ الفرص وتلتزم بتحقيق التميز من خلال قوة عاملة متنوعة تضم ثقافات مختلفة تشجع الجميع على تحقيق أقصى إمكاناتهم. تتوفر برامج جامعة ولاية ميشيغان إكستنشن والمواد التثقيفية للجميع دون النظر إلى العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الهوية الجنسية أو الدين أو العمر أو الطول أو الوزن أو الإعاقة أو المعتقدات السياسية أو التوجه الجنسي أو الحالة الاجتماعية أو الحالة العائلية أو الحالة العسكرية. صدر دعمًا لأعمال برامج جامعة ولاية ميشيغان إكستنشن، وفقًا لقانوني 8 مايو و30 يونيو 1914، بالتعاون مع وزارة الزراعة الأمريكية. جيفري ديليو دواير، مدير، برامج جامعة ولاية ميشيغان إكستنشن، إيبست لانسينغ، ميشيغان 48824. تنشر هذه المعلومات للأغراض التعليمية فقط. لا تعني الإشارة إلى أي منتجات تجارية أو أسماء تجارية موافقة برامج جامعة ولاية ميشيغان إكستنشن عليها أو تحديًا ضد المنتجات التجارية أو الأسماء التجارية غير المذكورة. WCAG 2.0