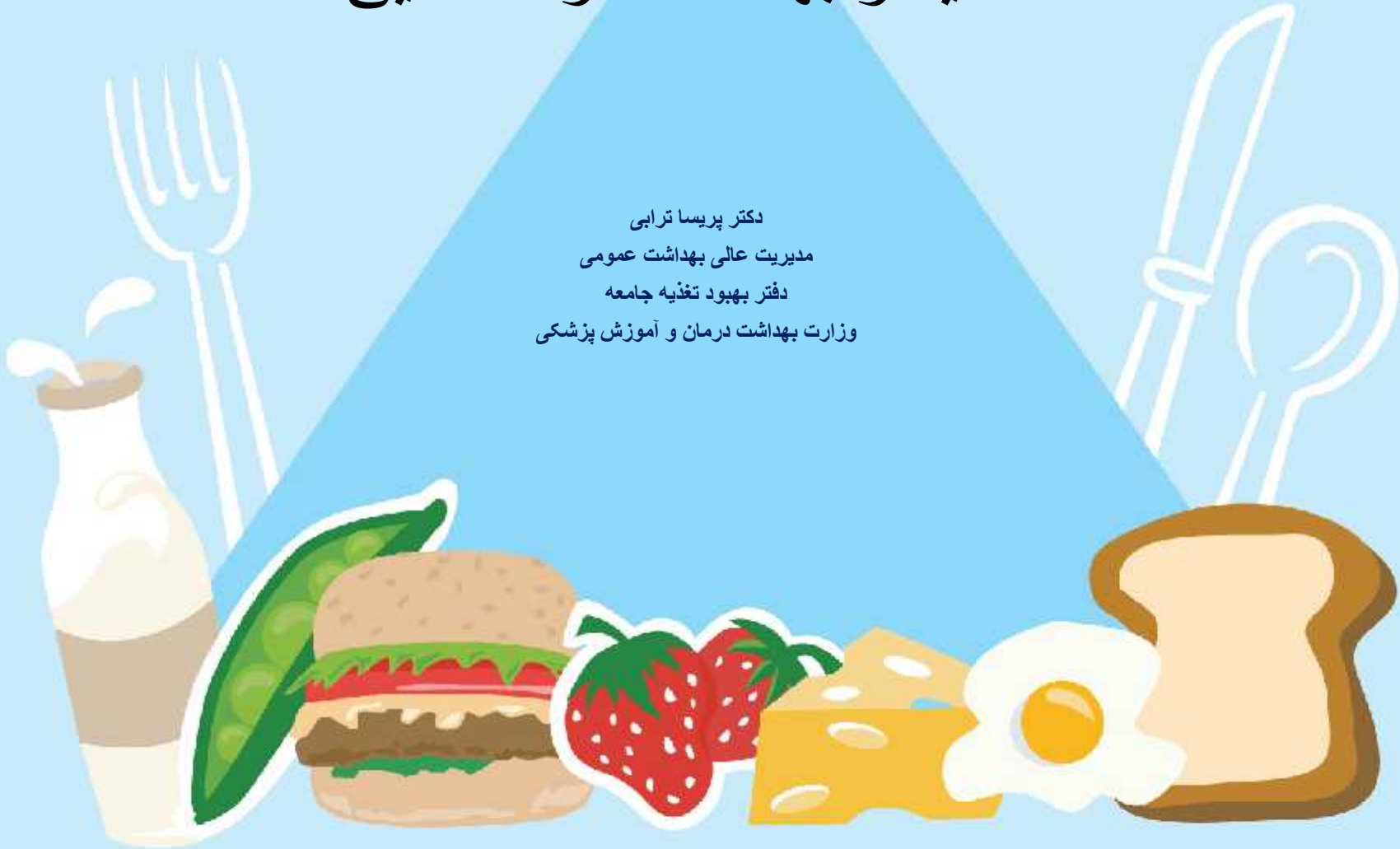


به نام خدا

تغذیه و بهداشت مواد غذایی

دکتر پریسا ترابی
مدیریت عالی بهداشت عمومی
دفتر بهبود تغذیه جامعه
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



5 اصل تهیه غذای سالم و ایمن

1. همیشه نظافت را رعایت کنید
2. غذای خام را از غذای پخته شده جدا کنید
3. غذاها را خوب بپزید
4. غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید
5. همیشه از آب سالم و موادخام سالم برای تهیه غذا استفاده کنید



1- همیشه نظافت را رعایت کنید

- دستهای خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشویید.
- بعد از هر بار استفاده از توالت دستهای خود را با آب و صابون یا مواد ضد عفونی کننده بشویید.
- تمامی سطوحی که برای تهیه غذا و آشپزی استفاده می کنید قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.



2- غذای خام را از غذای پخته شده جدا کنید

- از ظروف متفاوت و مجزا برای نگهداری گوشت، ماکیان و ماهی استفاده کنید.
- از کارد و تخته آشپزی مجزا برای ظروف خام استفاده کنید و بعد از هر بار استفاده آنها را بخوبی بشویید.
- از ظروف مجزا برای نگهداری غذاهای خام و پخته استفاده کنید.



3- غذاها را خوب بپزید

کامل

• تمامی غذاها به ویژه بپزید (دمای 70 درجه سانتی).
ماکیان ماهی

شوید دمای به 70
اطمینان

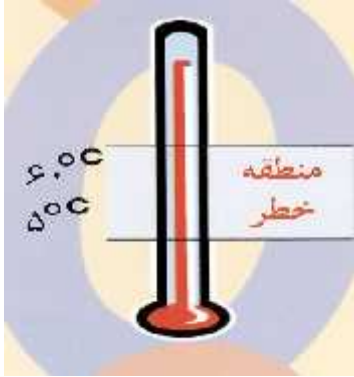
بخوبی بجوشانید

• غذاهایی
درجه رسیده . صورتی
کنید.

کامل کنید.

کنید “

• غذاهایی که می خواهید



4- غذاها را در دمای مناسب نگهداری کنید

- غذاهای پخته درجه بیش 2 نگهداری نکنید.
- هرگونه پخته شدنی یخچال نگهداری نمایید.
- غذاهای پخته برای به دمای 60 درجه ترجیحا، به دمای برسانید.
- مواد غذایی برای طولانی حتی یخچال نگهداری نکنید.
- ندهید که غذایی درجه به تدریج



5- همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده کنید

- همیشه از آب سالم استفاده کنید و با روشهایی مانند جوشانیدن یا استفاده از قرص کلر آن را سالم کنید.
- همواره از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید و از مصرف مواد غذایی دست خورده اجتناب کنید.
- از غذاهای فرآوری شده بهداشتی مانند لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.
- میوه و سبزیجات را خوب بشویید و ضد عفونی کنید به ویژه اگر آنها را خام استفاده می کنید.
- مواد غذایی را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید.