

غذای مطمئن، آشپزخانه های مطمئن

بعضی غذاها باید در یخچال یا فریزر نگهداری شوند تا تازه گی آنها حفظ و برای خوردن امن باشند.

فریزر

نان خشک (۳ ماه)

گوشت خام (۲-۴ ماه)

یکروز قبل از پختن. گوشت یخ زده را در یخچال بگذارید تا یخ آن باز شود.



خریطةها یا بوتل های آب یخ زده را نمیتوانید در داخل لنچ بکس بگذارید تا غذاها را سرد نگهدارند.

یخچال

پنیر، ماست

غذا های داخل بوتل یا مرتبان را بعد از بازکردن باید در یخچال نگهداری کرد.

شیر (۵-۷ روز).



مدت نگهداری مطمئن غذاها در داخل قوسین نشان داده شده است)



مسکه

غذاهای پخته شده را میتوانید برای (۲-۳ روز) در ظروف سرپسته در یخچال نگهدارید.

گوشت را میتوانید برای (۳-۴ روز) در قفسه ختانی یخچال نگهدارید.

تخم برای (۳-۴ هفته).

غذا های تهیه شده از شیر یا تخم باید سرد نگهداشته شوند.

میوه ها و سبزیجات را میتوانید

برای (۳-۴ روز). در کولر مخصوص میوه و سبزیجات یخچال نگهداری کنید.