بعيضى از غيدًا هيا از نظر اينكه براى خوردن تازه و سيا لم بمانند، باید د ریخچا ل یا فریزر نگهـداری شوند

## غيذاى سالم ، آشيزخانه سالم



## فريزر

نان (۳ ماه) گوشت خام (۲-۴ ماه). یکروزفبل از خوردن آنرا د ریخچا ل بگذارید تا يخ آن آب شود

pricats

coconut



پنير و ما ست

مواد خوردنی که د ر ظرفهای شیشه ای یا بطری هستند باید بعد از اینکه د ر آنها باز شد د ریخچا ل نگهـداری شوند.

، بثبیر (۵−۷ روز)



(زما نها ی نگهداری سالم. در پرانتز نشا ن داده شده اند)

کیسہ ہای بخ منجمدیا **بطری های آب** را میتوا ن برای سرد نگه داشتن غـذا د رجعـبه ناهـار اطفال قرار داد

## ما رگا رین

غــذای یخته شده (۲–۳ روز) آنرا بیوشانید و د ریخیا ل نگهدارید

**گونثىت** (۳–۴ روز) د ريائين ترين فسسمت يخجال نگهداری کنید.

تخم مرغ (۳–۴ هفته) غــذا هــا ئى كـه با شير و تخم مرغ د رست شده اند باید سرد نگهـداری شوند

ميوه وسبزيجات د ر قـسمت کریسیر یخچا ل نگهـداری کنید (۳–۴ روز)

Queensland Government

This resource was produced by the Nutrition Promotion Unit, Metro South Health Service District. Email: Nutrition\_Promotion\_Unit@health.qld.gov.au