

# غذای سالم ، آشپزخانه سالم

بعضی از غذاها از نظر اینکه برای خوردن تازه و سالم  
مانند، باید در یخچال یا فریزر نگهداری شوند

## فریزر

نان (۳ ماه)

گوشت خام (۲-۴ ماه)

یکروز قبل از خوردن آنرا در یخچال بگذارید  
تا یخ آن آب شود



کیسه های یخ منجمد یا

بطری های آب را میتوان برای سرد  
نگه داشتن غذا در جعبه ناهار  
اطفال قرار داد

## یخچال

پنیر و ماست

مواد خوردنی که در ظرفهای  
شیشه ای یا بطری هستند  
باید بعد از اینکه در آنها باز  
شد در یخچال نگهداری شوند.

شیر (۴-۷ روز)



(زمانهای نگهداری سالم، در پراکتز نشان داده شده اند)



ماگ رین

غذای پخته شده (۲-۳ روز)

آنرا بپوشانید و در یخچال نگهداری

گوشت (۳-۴ روز) در پایین ترین

قسمت یخچال نگهداری کنید.

تخم مرغ (۳-۴ هفته)

غذاهایی که با شیر و تخم مرغ  
درست شده اند باید سرد نگهداری شوند

میوه و سبزیجات

در قسمت کریسپر یخچال  
نگهداری کنید (۳-۴ روز)