

# مطبخ سليم، طعام سليم

يجب الحفاظ على بعض الأطعمة في المبرد أو الثلاجة للإبقاء عليها طازجة يمكن تناولها بسلامة.

## المبرد

الخبز (٣ أشهر)  
لحم نيء (من ٢ إلى ٤ أشهر) ضعها في المبرد قبل يوم من طبخها حتى تخلص.



يمكن وضع مكعبات الثلج أو زجاجات الماء المثلجة في صناديق طعام الغذاء لأطفالك للإبقاء على وجباتهم باردة.

## الثلاجة

الجبن، اللبن

يجب الاحتفاظ بالأطعمة المعبأة في العلب والزجاجات بالمبرد بعد فتحها.

الحليب (٥ إلى ٧ أيام)

فترة التخزين الآمنة مدرجة بين الأقواس.



الزبد الصناعي

الطعام المطبوخ (يومان أو ثلاثة) قم بتغطيتها وأحفظها في المبرد.

اللحوم (٣ إلى ٤ أيام) احتفظ بها في الرف الأسفل.

البيض (٣ إلى ٤ أسابيع).

يجب الإبقاء على الأطعمة المكونة من الحليب أو البيض باردة.

الفاكهة والخضروات (٣ إلى ٤ أيام). أحتفظي بها في درج الخضروات

