

Xwarina bêxeter, mitbexa bêxeter

Hinek babetên xwarinê divêt têkevin sarincê (fridge) yan beshê cemadê (freezer) da ku teze bimînin û xirab nebin.

Freezer

Nan (3 meh/ 3 heyv)
Goshtê xav (2-4 meh)
Rojekê berê ji beshê cemadê
derîne û têxe sarincê da ku
amade be.



**Pakêtên cemadê yan
ava di shûsheyê** de hatî
cemidandin dikarin di qutiyên
xwarina zarokan de bihên
bi cîhkirin bo xwarinê sar
bihêlin.

Fridge

Penêr, Mast



**Xwarina di qetremîz
û shûsheyan**
de li dû vekirinê
têxe sarincê (fridge).



Shîr (5-7 roj)



Dema parzatinê di navbera kevanan (...) de ye.



Rûnê nebatî

Xwarina kelandî
(2-3 roj) Têxe sarincê
(fridge) û nixamtî bihêle.

Gosht (3-4 roj)
Li ser refê jêrîn bihêle.

Hêk (3-4 hefte)
Xwarina ji shîr yan hêkan divêt
sar bihêt parzatin.

Meywe û sewze/ keskahî
(3-4 roj) Di beshê taybet yê bi
navê "crisper" de bihêle.