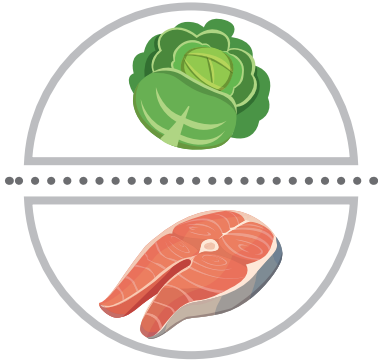


طرق سهلة... للاحتفاظ بالطعام آمنًا

افصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.



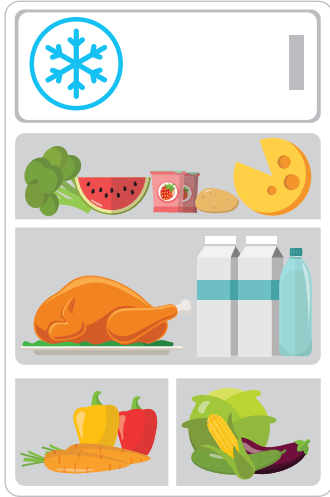
- خزنها بعيدًا عن الأطعمة الجاهزة للأكل في المبرد (الثلاجة) الخاص بك.
- استخدم أسطحًا منفصلة للتقطيع والإعداد.
- احتفظ بهم بعيدًا عن الأطعمة الأخرى في عربة التسوق.

نظّف يديك والأسطح كثيرًا.



- اغسل يديك بالصابون والمياه الدافئة لمدة 20 ثانية.
- اغسل أواني الطهي وأسطح التقطيع بشكلٍ منتظم.
- اشطف الخضراوات والفواكه تحت المياه الجارية.

برّد الأطعمة.



- أبقِ ثلاجتك تعمل عند درجة 40 درجة فهرنهايت أو أقل.
- برّد الطعام خلال ساعتين من الطهو أو بعد إخراجه من الثلاجة.
- قم دائمًا بتدوير الطعام في المبرّد (الثلاجة).

اطه الطعام حتى درجات حرارة آمنة.



- سخّن الطعام لقتل الجراثيم التي قد تسبب لك الأمراض.
- استخدم مقياس حرارة للطعام للتحقق من درجات حرارة الطعام أثناء الطهي.

درجات الحرارة الآمنة للطهي:

- الدواجن: 165 درجة فهرنهايت
- اللحم المفروم: 160 درجة فهرنهايت
- قطع اللحم البقري أو لحم الخنزير أو البتلو أو الضأن: 145 درجة فهرنهايت

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: 20250, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-202-720-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic