

# الخطوات الأساسية للحصول على خضروات وفاكهة آمنة

## ١- الفرز:

- التخلص من الثمار المعطوبة او التالفة.



- عند الشراء يجب الفصل بينهم وبين الأغذية الخام أو المواد الكيماوية. وكذلك عند الحفظ في الثلاجة، مراعاة استخدام الواح تقطيع خاصة بها.



## ٢- التنظيف:

- غسل الأيدي بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل قبل وبعد ملامسة الخضر والفاكهة الطازجة.



- تنظيف كل الاسطح والأدوات بالماء الدافئ والصابون خاصة الواح التقطيع. قبل وبعد ملامسة الخضروات والفاكهة الطازجة.



- شطف الثمار بالماء



الجاري.

- الثمار ذات القشرة السميقة يتم غسلها بفرشاة مخصصة لها



- اما الخضروات الورقية فيتم غسلها بوضعها في الماء ثم تتنشل منة باليد .

## ٣- التبريد:

- يجب حفظ الخضروات والفاكهة المقطوعة او الطازجة بالتبريد في خلال ساعتين. في المكان النخصص لها في الثلاجة .

