

Food Summer Safety

To start summer, here are some useful tips to ensure food safety during the warmer months:

1. Completely defrost meat before grilling so it cooks more evenly. Use the refrigerator for slow, safe thawing or thaw sealed packages in cold water. You can microwave defrost if the food will be placed immediately on the barbecue grill. When defrosting food in the refrigerator, keep it in a sealed food storage container to avoid cross contamination.
2. When carrying food to another location, keep it cold to minimize bacterial growth. Use an insulated cooler with sufficient ice or blue ice packs to keep the food at 5 °C or below. Pack food right from the refrigerator into the cooler immediately before leaving home. Keep the cooler in the coolest part of the car.
3. Cook food to a safe internal temperature to destroy harmful bacteria. Meat and poultry cooked on a barbecue grill often browns very fast on the outside.



4. Refrigerate any leftovers promptly in shallow food storage containers. Discard any food left out more than 2 hours.
5. Use different cutting boards and knives for raw and cooked food.
6. Wash dirty hands thoroughly to stop the spread of bacteria.

Fruits and vegetables:

Along with an abundance of fresh fruits and vegetables, summertime always brings concern over their safety.

Tips for safely handling fruits and vegetables:

1. Purchase fresh-looking product. Don't buy any that is bruised, shriveled, moldy or slimy.
2. Buy only what you can use within a few days.
3. Clean out your refrigerator crisper bin once a week and discard any moldy, slimy items.
4. It's nice to choose pineapple or a citrus fruit when making a mixed-fruit salad. Some other fruits brown very quickly. If you do use other fruits, sprinkle them with fresh lemon juice to give the salad a fresh appearance for a longer time.



سلامة الطعام في فصل الصيف:

بعض الارشادات لحفظ الطعام بطريقة صحيه في فصل الصيف :

١. اذبي الثلج بشكل كامل عن اللحوم قبل شويها مما يساعد على استوائها بشكل متجانس لاذابة الثلج بشكل بطيء يمكن وضع اللحوم المثلجه في الثلاجه او وضعها في ماء بارد اذا كانت مغلفه. يمكن استخدام الميكروويف لاذابة الثلج اذا كانت اللحوم ستشوى فورا بعد ذوبان الثلج. في حال وضع اللحوم في المثلجه . ضعها في اوعيه مغلقه لمنع تلوث باقي محتويات الثلاجه.
٢. عند نقل اللحوم من مكان الى اخر كما في الرحلات احفظها بارده لمنع نمو الجراثيم. استخدمى برادات الطعام مع كمية كافيه من الثلج لحفظ اللحوم بدرجة حراره اقل من ٥ درجة مئوية . ضعي اللحوم في البراد مباشره قبل الخروج وضعي البراد في ابرد مكان في السياره.
٣. اطهي اللحوم جيدا لقتل الجراثيم ، وانتبهى انه اثناء الشوي قد يصبح لون اللحوم بنيا من الخارج قبل



- نضوجه بشكل كامل .
٤. احفظي ما يتبقى من الطعام في اوعية مغلقة وضعيها فورا في الثلاجه. يجب التخلص من الطعام اذا بقي خارج الثلاجه لمدة ساعتين.
 ٥. استخدمى الواح تقطيع وسكاكين مختلفه للطعام المطهي و الطعام النيء لمنع التلوث.
 ٦. اغسلي يديك باستمرار لمنع التلوث.

الفواكه و الخضراوات:

يهمنا في الصيف سلامة وحفظ الخضراوات بالرغم من توفرها طازجه في هذا الفصل.

ارشادات:

١. اشترى المنتجات الطازجه ولا تشتري الفواكه و الخضراوات المجدوشه او الذابله او القذره.
٢. اشترى كميه يمكنك استهلاكها بفترة زمنية قصيره.
٣. نظفي الثلاجه كل اسبوع وتخلصي من الفواكه و الخضراوات الذابله و المتعفنه.
٤. الالاناس و الحمضيات تستخدم لتحضير سلطة الفواكه . الفواكه الاخرى يتحول لونها الى البني بسرعه لذلك عند استخدامها يفضل ان ترش بعصير الليمون وبالتالي تحتفظ بمظهر طازج لفترة اطول

