

## نصائح للحفاظ على الطعام طازجًا وصالحًا للأكل لفترة أطول



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

### ← الثلاجة: يتم ضبطها على +5 درجات.

- بالرف العلوي: الجبن، وبقايا الطعام والخيار المخلل، إلخ
- بالرف الأوسط: الحليب والزبادي والقشدة والجبن المنزلي
- بالرف السفلي: اللحوم والسجق والسّمك
- الدُرَج: السلطة والخضروات والفواكه المقاومة للبرودة
- الباب: الزبدة والبيض والصلصات والمايونيز والمسطرده والمربى والمشروبات

### ← بقايا الطعام:

- توضع بقايا الطعام في علب محكمة الغلق وتحفظ في الثلاجة.



### ← خزانة المون - مظلمة وباردة وجافة

- تُغلق أكياس المكسرات والدقيق ودقيق الشوفان ورقائق الذرة المفتوحة، إلخ، بشكل محكم ويفضّل وضعها في عبوات محكمة الغلق. وبالتالي، لا يمكن أن تعشش الآفات وتنتفخ الطعام.
- البطاطس (الخام لا توضع أبدًا في الثلاجة)
- الزيت والخل والتوابل والعسل
- الأغذية المعلبة (المُغلقة)
- الخبز (في الثلاجة لا يجف ويدوم لفترة أطول ولكن سرعان ما يبدو شكله قديمًا)

### ← "تاريخ الصلاحية" و"يُفضّل الاستخدام قبل تاريخ"

- "تاريخ الصلاحية": إذا تم تجاوز هذا التاريخ، فلا ينبغي أن يؤكل الطعام. على اللحوم ومنتجات اللحوم والأسماك.
- "يُفضّل الاستخدام قبل تاريخ": حتى هذا التاريخ تكون جودة المنتج الجيدة مضمونة. كقاعدة، يظل الطعام صالحًا للأكل لفترة أطول بعد هذا التاريخ. تحقق بالعين والأنف.

معلومات أخرى:

حول التسوق والأكل

أسئلة من المستهلك [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

أسئلة حول الميزانية: [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch)

للأسئلة حول توعية الصحة [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

تم إعداد هذه النشرة بمساعدة فنية من Gesellschaft für Ernährung SGE .Schweiz والدعم المالي من Gesundheitsförderung Schweiz و

FemmesTISCHE

Bern/Zürich 2019

Arabisch