



معاً لسلامة الغذاء
Together for Food Safety

نصائح التسوق وتخزين الأغذية
Grocery Shopping and
Food Storage Tips

عند التسوق، احرص على فصل
الخضروات والفواكه عن اللحوم النيئة
When grocery shopping, make sure to
separate fruits and vegetables from raw meats

تأكد من أن تكون الأغذية المعبأة
محكمة الإغلاق
Make sure that any food packages you
buy are completely sealed and unopened



احرص على شراء اللحوم، الأسماك،
والبيض في نهاية جولة التسوق

Make sure to buy your eggs, meat
and fish at the end of your trip

يجب إذابة اللحوم المجمدة والأسماك عن
طريق وضعها داخل الثلاجة وفي الرف السفلي

Make sure not to leave raw meats and
fish to thaw outside the fridge



معًا لسلامة الغذاء Together for Food Safety

نصائح التسوق وتخزين الأغذية
Grocery Shopping and
Food Storage Tips

عند شرائك للمواد الغذائية، احرص
على التوجه للمنزل وتخزينهم فورًا

Once you have purchased your groceries, be
sure to go home and store them immediately

تجنب فتح الثلاجة بشكل متكرر للحفاظ
على برودة الطعام

Avoid opening the fridge repeatedly so
that your food stays colder longer



لا تترك الأطعمة الساخنة حتى تبرد تمامًا خارج الثلاجة. ضع الطعام الساخن في الثلاجة أو البراد بمجرد توقف تصاعد البخار

Don't leave hot foods to completely cool outside. Put hot food in the fridge or freezer as soon as the steam stops rising.

احرص على تقسيم الطعام في أوعية صغيرة لتبرد بسرعة أكبر في الثلاجة

Divide food into small containers so it cools more quickly in the fridge



لا تملأ الثلاجة وتأكد من وجود مجال لتدوير الهواء
داخل الثلاجة لضمان التبريد الفعال

Don't overfill your fridge. Make sure there is
room for air circulation inside the fridge for
effective cooling

احتفظ ببقايا الطعام في الثلاجة وتناوله في غضون
يومين إلى ثلاثة أيام على الأكثر

Store any leftovers in the fridge and
eat within two to three days