

تخزين الطعام في الثلاجة

- يجب تخزين الأطعمة عالية الخطورة، والأطعمة سريعة التلف، والأطعمة المطبوخة في الثلاجة خلال أقل من ساعتين.
- ضعي اللحوم النيئة في أسفل الثلاجة حتى تتجنبي تساقط السوائل منها على الأطعمة الأخرى، والأفضل أن توضع الدواجن في الأسفل تماماً، واللحوم أعلى منها، ثم الأسماك أعلى من اللحوم.
- ضعي الأغذية الجاهزة للأكل في الرفوف العلوية.
- ضعي الحليب ومشتقاته في أعلى رف في الثلاجة.
- لا بد من حفظ البيض في الثلاجة، وليس خارجها؛ حتى لا تتكاثر فيه الميكروبات، ومدة حفظ البيض تتراوح ما بين 4 إلى 5 أسابيع.
- يمكن حفظ اللحوم في الثلاجة حتى خمسة أيام كحد أقصى.
- يمكن حفظ الدواجن والأسماك في الثلاجة حتى يومين كحد أقصى.
- يمكن حفظ اللحوم المفرومة في الثلاجة لمدة يومين كحد أقصى.
- يمكن حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة حتى ثلاثة أيام كحد أقصى.
- احرصي على تغطية جميع الأغذية بالثلاجة حتى لا تفقد جودتها وتجف.
- تجنبي وضع الأطعمة الساخنة في الثلاجة؛ لأنها ستؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة الثلاجة مما يؤثر في برودتها.
- يجب عدم تكديس الثلاجة بالمواد الغذائية لكي تحافظ على برودتها.
- يفضل استهلاك الأغذية مباشرة دون الانتظار لقرب تاريخ انتهاء صلاحيتها، كما يفضل استهلاك الأطعمة الموجودة في الثلاجة مسبقاً قبل استخدام أي أغذية تم شراؤها حديثاً؛ لكي لا تصاب الأطعمة الموجودة سابقاً بالتلف. (مثلاً: يجب استخدام الطماطم التي تم شراؤها أول الأسبوع قبل التي تم شراؤها آخر الأسبوع، لذا يفضل وضع الطماطم الجديد في الخلف).
- تأكدي من درجة برودة الثلاجة من أن لا آخر باستخدام الترمومتر الخاص بالثلاجة، وأنسب درجة برودة للثلاجة هي ما بين صفر إلى 4 درجات مئوية حتى نضمن عدم تكاثر الميكروبات.
- لضمان عدم تكاثر الميكروبات في الثلاجة يجب أن يتم تنظيف الثلاجة مرة أسبوعياً، وذلك بعد فصل التيار الكهربائي وتنظيفها بقطعة إسفنجة والماء والصابون.