



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

املاء الفراغ

املا الفراغات التالية للحصول على نصائح حول طرق المساعدة في المطبخ!

دعونا نستعد لـ _____ !

1	قبل أن تبدأ، _____ يدك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. هذه الخطوة مهمة قبل تحضير الطعام أو تناوله.
2	تتضمن _____ قائمة بالمكونات والتوجيهات حول كيفية تحضير الطعام. وبعض الأمثلة على الأماكن التي يمكن العثور عليها تتضمن بطاقة من صديق أو أحد أفراد العائلة، أو في كتاب الطبخ، أو عبر الإنترنت.
3	يتم استخدام أكواب وملاعق _____ لمساعدتك في الحصول على الكميات الصحيحة. وتأتي هذه الأدوات عادة بأحجام مختلفة، مثل ¼ أو ½ كوب أو ملعقة صغيرة أو ملعقة كبيرة.
4	يمكن أن تكون الملاعق الخشبية أداة مفيدة من أجل _____ العجين أو تحريك الحساء.
5	يجب طهي المكونات مثل الدقيق والبيض والعجين الخام قبل _____.
6	تُستخدم _____ بعد غسل المنتجات لإزالة الجلد أو القشرة من الفواكه والخضروات.
7	استعمل ألواح _____ والأواني منفصلة عند تحضير الأطعمة مثل الفواكه والخضروات واللحوم النيئة. وهذا يساعد على منع انتشار الجراثيم من الأطعمة النيئة إلى الأطعمة الجاهزة للأكل.
8	_____ المعدنية ضرورية لطهي الحساء أو المعكرونة أو الفاصوليا على الموقد. ويعتمد حجمها عادةً على الكمية المطبوخة.
9	استخدم دائماً _____ (كلمتين) أو حامل الأواني عند محاولة الإمساك بوعاء ساخن أو مقلاة لتجنب التعرض للحرق.
10	عندما يحين وقت التنظيف، يجب التأكد من تخزين الأطعمة المتبقية في الثلاجة أو _____ على الفور.

يعد استخدام _____ (3 كلمات) هو الطريقة الوحيدة للتأكد من طهي الأطعمة بشكل آمن إلى درجة الحرارة الداخلية المناسبة.

تفضل بزيارة موقع Eatright.org لمزيد من النصائح حول إعداد الطعام و سلامة الأغذية المنزلية.



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

الإجابات:

- 1 اغسل
- 2 الوصفة
- 3 المعايير
- 4 خلط
- 5 تناولها
- 6 مقشرة
- 7 القطع
- 8 الأواني
- 9 قفاز الفرن
- 10 الفريزر

إجابة العلاوة: ميزان حرارة الطعام