



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# أساليب التسوق والتحضير في رمضان



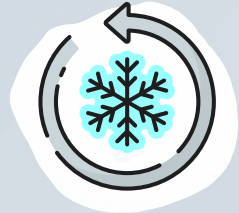
أن تكون الأغذية المبردة او المجمدة هي آخر ما يشتريه المستهلك، بحيث لاتطول فترة الدوران فيه بالسوق.

الحرص على معرفة تواريخ الإنتاج والصلاحية، والتأكد من البطاقة الغذائية، والتسوق باتزان خلال الشهر الكريم.



التأكد من أن درجات حرارة الثلاجة أقل من خمس درجات مئوية لضمان أن الأغذية المحفوظة سليمة.

تخزين المواد الجافة في غرفة جيدة التهوية، وعلى أرفف أو في خزائن نظيفة بعيداً عن أشعة الشمس.



الحفاظ على نظافة منطقة التحضير وإعداد الطعام، وأماكن تخزين المنتجات الغذائية لمنع تكاثر وانتشار الحشرات والقوارض.





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# أساليب التسوق والتحضير في رمضان



اللحم الحمراء سريعة الفساد وهي من الأغذية عالية الخطورة وتتطلب ممارسات صحية سليمة أثناء عرضها أو نقلها وتحضيرها وتخزينها، خاصة أنها مرتبطة بحالات التسمم الغذائي.

الحرص بأن لا يتم شراء اللحم الطازجة المبردة معروضة خارج الثلجة.



بالنسبة للأسماك، يجب التأكد من رائحة السمكة، حيث يجب أن تكون الخياشيم وردية وألا تصدر رائحة كريهة.

تجنب العصائر المصنوعة أو المنتجة بطرق غير صحية، لأنها قد تسبب التهابات معوية وإسهالاً.



تجنب العصائر اليدوية المعبأة دون بطاقة أو تاريخ صلاحية، والتأكد من خلوها من الشوائب، مع الحرص على الشراء من مصدر موثوق وتجنب العصائر المباعة في الشوارع.