

Washington Office of Superintendent of  
**PUBLIC INSTRUCTION**

Child Nutrition

## إرشادات بسيطة لسلامة الطعام

### الأطعمة الباردة

- ينبغي تناول الوجبات الباردة على الفور، أو إعادة تبريدها خلال ساعتين من تلقي الوجبات. بالنسبة إلى الحليب
- والأطعمة الباردة مثل الجبن، واللحوم، أعد تبريدها على الفور على درجة حرارة 41 فهرنهايت أو أقل.

### الأطعمة الساخنة

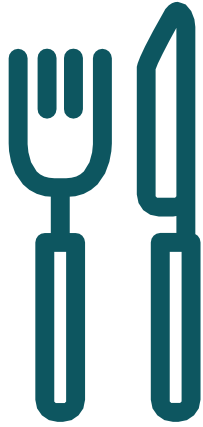
- ينبغي تناول الوجبات الساخنة على الفور، أو إعادة تبريدها خلال ساعتين من تلقي الوجبات. بالنسبة إلى جميع
- الأطعمة الساخنة، استخدم الموقد، أو الفرن، أو الميكروويف لإعادة تسخينها على درجة حرارة لا تقل عن 165 فهرنهايت قبل الأكل.

### التخلص من الطعام

- تخلص من جميع الوجبات المتروكة في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين أو أكثر.
- ينبغي إلقاء الوجبات التي لم يتم تناولها خلال أربعة أيام.

### تذكر

- اغسل يديك دائمًا لما لا يقل عن 20 ثانية بالماء والصابون
- قبل تناول وجباتك.



Washington Office of Superintendent of  
**PUBLIC INSTRUCTION**

Child Nutrition

## إرشادات بسيطة لسلامة الطعام

### الأطعمة الباردة

- ينبغي تناول الوجبات الباردة على الفور، أو إعادة تبريدها خلال ساعتين من تلقي الوجبات. بالنسبة إلى الحليب
- والأطعمة الباردة مثل الجبن، واللحوم، أعد تبريدها على الفور على درجة حرارة 41 فهرنهايت أو أقل.

### الأطعمة الساخنة

- ينبغي تناول الوجبات الساخنة على الفور، أو إعادة تبريدها خلال ساعتين من تلقي الوجبات. بالنسبة إلى جميع
- الأطعمة الساخنة، استخدم الموقد، أو الفرن، أو الميكروويف لإعادة تسخينها على درجة حرارة لا تقل عن 165 فهرنهايت قبل الأكل.

### التخلص من الطعام

- تخلص من جميع الوجبات المتروكة في درجة حرارة الغرفة لمدة ساعتين أو أكثر.
- ينبغي إلقاء الوجبات التي لم يتم تناولها خلال أربعة أيام.

### تذكر

- اغسل يديك دائمًا لما لا يقل عن 20 ثانية بالماء والصابون
- قبل تناول وجباتك.