

## القواعد الأساسية لتحضير أغذية سليمة

1. اختاروا مواد غذائية تم معالجتها بطريقة تضمن عدم خطورتها؛
2. قوموا بطهي الأغذية جيدا؛
3. استهلكوا الأغذية مباشرة بعد طهيها؛
4. احفظوا الأغذية المطهية بعناية؛
5. قوموا بالتسخين الجيد للأغذية المطهية؛
6. تجنبوا أي ملامسة بين الأغذية النيئة و الأغذية المطهية؛
7. اغسلوا أيديكم مرارا؛
8. احتفظوا بكل شيء في المطبخ في نظافة تامة؛
9. ابعدوا الأغذية عن الحشرات و القوارض و الحيوانات الأخرى.

## LES REGLES D'OR POUR LA PREPARATION D'ALIMENTS SAINS

1. Choisir des aliments ayant subi un traitement assurant leur innocuité;
2. Bien cuire les aliments;
3. Consommer les aliments immédiatement après leur cuisson;
4. Conserver les aliments cuits avec soin;
5. Bien Réchauffer les aliments cuits;
6. Éviter tout contact entre des aliments crus et des aliments cuits;
7. Se laver fréquemment les mains;
8. Veillez à ce que tout dans la cuisine soit d'une propreté absolue;
9. Protéger les aliments des insectes, des rongeurs et des autres animaux.