

## نکاتی که در هنگام خرید مواد غذایی بایستی مدنظر قرار گیرد:

- ✓ از خریداری هر گونه ماده غذایی فاقد درج پروانه ساخت و یا شناسه نظارت خودداری نمایید
- ✓ به تاریخ تولید و انقضاء فرآورده توجه کنید و در صورتیکه قصد نگهداری ماده غذایی را دارید، محصول با تاریخ تولید جدید خریداری نمائید.
- ✓ به نوع فرآورده و نوع مصرف مندرج بر روی بسته توجه کنید.
- ✓ وزن و حجم فرآورده غذایی مورد نیاز خود را در هنگام خرید متناسب با مصرف خانواده انتخاب کنید.
- ✓ از خرید محصولات غذایی به میزان زیاد و نگهداری طولانی مدت آنها خودداری فرمائید.
- ✓ به ترکیبات تشکیل دهنده محصول و مطابقت آن با نام فرآورده دقت کنید.
- ✓ در هنگام خرید غذاهای فاسد شدنی مانند شیر، گوشت و ... را در پایان خرید تهیه نمائید.
- ✓ در صورتی که شرایط نگهداری ماده غذایی در سطح عرضه منطبق با شرایط مندرج در برچسب نبود از خرید آن امتناع نمائید.
- ✓ از خرید مواد غذایی فله و بدون بسته بندی مناسب و مشخصات کامل برچسب گذاری خودداری کنید.
- ✓ خاک و گرد و غبار روی قوطی و برچسب های پاره بسته های مواد غذایی می تواند نشانه نگهداری طولانی مدت و یا نامناسب باشد.

- ✓ به هشدارهای منع یا محدودیت مصرف مندرج بر روی برچسب مواد غذایی توجه نمایید.
- ✓ در هنگام خرید توجه کنید بسته بندی محصولات مانند قوطی برآمده، فرورفته و یا صدمه دیده نباشد، شکل آن تغییر نکرده و یا مشخصات مندرج بر روی برچسب مخدوش نشده باشد.
- ✓ در زنبیل خرید یا چرخ دستی فروشگاه، غذاهای سرد را در کنار هم بگذارید تا به سرد ماندن یکدیگر کمک کنند.
- ✓ غذای سرد را پس از خرید هر چه سریعتر به منزل برسانید و در یخچال نگهداری کنید، زیرا با افزایش دما میکروب ها می توانند رشد و تکثیر نمایند.

وزارت بهداشت، درمان و  
آموزش پزشکی

شماره پروانه ساخت

- ✓ هنگام خرید ماهی به نکات زیر توجه نمایید.
- ماهی را از فروشگاه های معتبر خریداری نمایید.
- در صورت مشاهده علائم رفع انجماد مانند کریستال های یخ یا برفک روی سطح آن و علائم نگهداری طولانی مدت در شرایط نامناسب مانند سوختگی انجماد(لکه های خشک روی ماهی منجمد)، از خرید آن خودداری نمایید.
- ✓ هنگام خرید گوشت به نکات زیر توجه نمایید.
- از خریداری و مصرف گوشت دام هایی که بصورت غیر مجاز کشتار شده اند مانند گوشت های قطعه بندی شده فاقد مشخصات لازم، گوشت چرخ کرده آماده برای عرضه و لاشه های فاقد مهرکشتارگاه جدا خودداری شود.
- سعی کنید گوشت را در آخر خریداری نمایید و آن را بصورت جداگانه و بلافاصله به منزل برسانید.





معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت بر مواد غذایی

مرکز اطلاع رسانی غذا

## مواد غذایی

# چگونه بخوریم؟ چگونه بخریم؟



تهیه کنندگان:

- الهام نیکخواه
- زهره عبدی مقدم

➤ ماست نیز تا دوهفته قابل نگهداری در دمای یخچال می باشد. از یخ زدن ماست می بایست جلوگیری گردد.

➤ چنانچه قصد نگهداری میوه را برای مدتی در یخچال دارید، در صورت شستن، به طور کامل آن را خشک نمائید، زیرا رطوبت فساد را افزایش می دهد. جهت نگهداری، میوه ها را در لفاف یا بسته مقاوم به رطوبت و ضربه قرار دهید.

➤ پس از بازکردن درب قوطی های فلزی آمیوه آنها را به ظروف شیشه ای و پلاستیکی انتقال دهید و در ظروف فلزی نگهداری نکنید.

➤ هنگام نگهداری سبزیجات برگی شکل مانند کاهو آنها را در کاغذ تمیزی پیچیده و در یخچال نگهداری نمائید، توجه شود به دلیل حساس بودن اینگونه سبزیجات به ضربه بطور محکم بسته بندی نگردند.

➤ بهترین شرایط نگهداری نان در فریزر می باشد. نگهداری نان در یخچال باعث بیات شدن آن می شود.

منابع:

- ایمنی مواد غذایی، پروین زندی
- کاربرد سردخانه و انبار در نگهداری مواد غذایی، علی آبرومند
- راهنمای خرید، مصرف و نگهداری مواد غذایی، ابراهیم فلاحی
- اصول تکنولوژی نگهداری مواد غذایی، حسن فاطمی
- بهداشت و ایمنی مواد غذایی، سوسن محمودی

مرکز اطلاع رسانی و رسیدگی به شکایات مدیریت نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی پاسخگوی سئوالات و شکایات تلفنی و حضوری همشهریان و هم میهنان عزیز در خصوص فرآورده های غذایی و بهداشتی مشمول اخذ مجوزهای بهداشتی می باشد.

آدرس: پلوار خیام جنوبی، جنب پست بانک

شماره تلفنهای پیغام گیر

مرکز: ۰۹۶۴۶۰۹۶۴۶ و ۰۴۰۴۱۶۴۱۶-۷۶۴۱۶-۵۱۱

## نکاتی که در هنگام نگهداری مواد غذایی بایستی مدنظر قرار گیرد:

➤ در هنگام مصرف توجه کنید که محصولاتی که زودتر خریداری شده، زودتر مورد استفاده قرار گیرد.

➤ قبل از تصمیم گیری در مورد محل نگهداری یک ماده غذایی شرایط نگهداری مندرج بر روی برچسب آن را بدقت مطالعه نمائید.

➤ به منظور نگهداری مناسب مواد غذایی در انبار، یخچال و یا فریزر، کالاهایی که قبلا خریداری شده در دسترس تر قرار دهید.

➤ مواد غذایی را که در یخچال قرار می دهید باید دارای پوشش مناسب بوده و یا در ظروف درب بسته نگهداری شود.

➤ مواد غذایی پودری و حبوبات در جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری شود.

➤ در صورت نگهداری مواد غذایی در زمان طولانی تر از زمان توصیه شده حتی در شرایط مناسب نگهداری، ممکن است رنگ، طعم و کیفیت تغییر نماید.

➤ در منزل ابتدا مواد غذایی با تاریخ انقضا نزدیک تر را مصرف نمائید.

➤ نگهداری غذاها در دمای خنک ۴ تا ۴ بهترین دما می باشد، بطوری که نگهداری غذاهای فسادپذیر در دمای بالاتر از ۴ تا ۴ درجه سانتی گراد منجر به فساد سریع این محصولات می گردد.

➤ محصولات لبنی را تا تاریخ روی برچسب مصرف نمائید، بطور طبیعی این فرآورده های تا قبل از باز شدن بسته به مدت یک هفته قابل نگهدار در یخچال می باشد اما پس از باز شدن بهتر است ظرف دو روز مصرف گردد.