

### راهکار کلیدی برای سلامت مواد غذایی رعایت نظافت و پاکیزگی

دستهای خود را پیش از دست زدن به مواد غذایی و در طول آماده سازی آن به دقت بشوید.

پس از استفاده از سرویس بهداشتی دستهای خود را بشوید. تمامی سطوح آشپزخانه و وسائلی که در تماس با مواد غذایی هستند را به دقت شسته و تمیز نمایید.

آشپزخانه (و محل طبخ و آماده سازی غذا) را از دسترسی حشرات، حیوانات خانگی و دیگر حیوانات دور نگه دارید.

جدا نگه داشتن مواد غذایی خام و پخته شده

گوشت خام، ماکیان و مواد غذایی دریایی خام را از دیگر مواد غذایی دور نگه دارید.

وسائلی آشپزی مانند چاقو و تخته گوشت بری که در تماس با مواد غذایی خام می باشد، را برای غذاهای پخته استفاده نکنید.

مواد غذایی را در ظرف گذاشته و در داخل یخچال قرار دهید، دقت کنید که مواد غذایی خام و پخته در یک ظرف قرار نگیرند.

پخت کامل غذا

مواد غذایی به خصوص گوشت، ماکیان، تخم مرغ و مواد غذایی دریایی را به طور کامل بپزید.

غذاهایی مانند سوپ و خورشت را به طور کامل جوشانده و مطمئن شوید که دمای آن از ۷۰ درجه سانتیگراد گذشته است. از صورتی نبودن و شفاف بودن آب گوشت و مرغ اطمینان حاصل نمایید. برای تعیین دمای غذا از دماسنج استفاده کنید.

در صورت استفاده مجدد از غذاهای پخته، آنها را به طور کامل دوباره گرم کنید.

غذا را در درجه حرارت مناسب قرار دهید.

مواد غذایی پخته شده را در بیرون از یخچال برای بیش از ۲ ساعت قرار ندهید.

در اسرع وقت مواد غذایی پخته شده و غذاهایی که زود فاسد می شوند، را در یخچال قرار دهید.

مواد غذایی پخته شده را پیش از مصرف کاملاً داغ (بیش از ۶۰ درجه) کنید.

مواد غذایی را برای مدت طولانی حتی در فریزر نگهداری ننمایید.

مواد غذایی یخ زده (فریزر شده) را در دمای اتاق گرم ننمایید.

از آب آشامیدنی و مواد غذایی سالم استفاده ننمایید.

از دستفروش های دوره گرد مواد غذایی را خریداری نکنید. در هنگام استفاده از شیر آن را خوب بجوشانید.

میوه ها و سبزیجات به ویژه اگر به صورت خام مصرف می شود را به دقت بشوید

از مواد غذایی که تاریخ مصرف آنها گذشته به هیچ وجه استفاده ننمایید.

### چگونه سبزی ها را خشک کنیم؟



این روزها وقتی برای خرید سبزی به بازار تره بار سری می زنیم خانم های ولی درصدی از ویتامین ها خصوصاً ویتامین C و A و همچنین برخی از آنتی اکسیدان های خود را در حین خشک شدن از دست می دهند. البته عواملی نظیر نور، ماندگاری طولانی و شرایط بسته بندی و نگهداری هم می تواند به تخریب ویتامین ها بینجامد. در ضمن فراموش نکنید که سبزی های خشک در حین پخت در مقایسه با سبزی های تازه مقدار بیشتری از املاح معدنی خود را از دست خواهند داد. بنابراین گوشتد می کنیم در صورتی که در طول سال امکان دسترسی به سبزی های تازه یا فصلی را داشتید آنها را جایگزین سبزی های خشک کنید. توصیه ها

هنگام خشک کردن سبزی ها در هوای آزاد آفتابی احتمال دارد که لارو حشرات یا برخی باکتری های فاسد کننده در سطح سبزی ها قرار گرفته باشند. برای این که قدرت تاثیر تخریبی این میکروب ها را کاهش دهید ماده غذایی خشک شده را در کیسه های پلاستیک بسته بندی کرده و محصول را برای حداقل ۴۸ ساعت در فریزر قرار دهید. سپس آن را برای نگهداری دایمی از فریزر خارج و در جای خشک نگهداری کنید.

از خشک کردن سبزی در مایکروویو اجتناب کنید، چرا که انرژی گرمایی این نوع فرها سبب پخته شدن و افت ارزش تغذیه ای محصول می شود. برای حفظ کیفیت محصول آن را درون ظروف شیشه ای یا پلاستیکی ریخته و در یک جای خنک، خشک و کم نور قرار دهید. در این روش محصول خشک شده برای ماه تا یک سال قابل نگهداری خواهد بود. اما برای ماندگاری طولانی تر می توانید محصول را خوب بسته بندی کرده و در یخچال و فریزر نگهداری کنید. البته این را بدانید در صورتی که محصول به مدت بیشتری نگهداری شود رنگ، طعم، رایحه و ویتامین های آن شروع به افت خواهد کرد.

این روزها وقتی برای خرید سبزی به بازار تره بار سری می زنیم خانم های باسلیقه ای را می بینیم که در حال خرید حجم زیادی از سبزی هایی چون نعنا، جعفری، شوید و... برای خشک کردن و ذخیره آن برای مصرف یک سال خانواده هستند. مناسب ترین روش خشک کردن سبزی ها کدام است؟ آیا ممکن است خشک کردن از ارزش تغذیه ای محصول بکاهد؟ خشک کردن یکی از قدیمی ترین روش های نگهداری مواد غذایی است. برای خشک کردن سبزی ها، بهترین و تازه ترین نوع آنها را انتخاب کنید. سعی کنید بعد از خرید به سرعت سبزی را آماده و خشک کنید. ابتدا آنها را کاملاً بشوید و اگر تعدادی از آنها به یک آلوده شده و پوسیده و زرد رنگ شده جدا کنید. سبزی های نامرغوب و کپک زده می توانند کیفیت محصول خشک شده را بشدت کاهش دهند. اغلب در روش خانگی سبزی ها را در آفتاب خشک می کنند.

مدت زمان خشک کردن در آفتاب قابل پیش بینی نیست ولی بهترین دما برای خشک کردن سبزی ها روزهایی از تابستان است که دما بالای ۳۶ درجه سانتی گراد باشد. اگر دما خیلی پایین یا رطوبت خیلی زیاد باشد قبل از این که محصول خشک شود کپک زدگی رخ خواهد داد. اگر هم محصول به مدت طولانی در مجاورت نور خورشید قرار گیرد زرد رنگ شده و افت تغذیه ای پیدا خواهد کرد. اما چه عواملی نشان دهنده پایان مرحله خشک کردن سبزی هاست؟ وقتی سبزی ها بافت سفت و نسبتاً چرمی پیدا کنند و در لبه های برگ های آنها حالت تیزی و نازکی ظاهر شود یا برگ ها به دور خود بپیچند یا بافت آنها ترد و شکننده شود به صورتی که اگر برگ ها را بین انگشتان بفشاریم خرد شوند نشان دهنده پایان مرحله خشک شدن است.

معمولاً سبزی های خشک شده منبع خوبی از نظر فیبر و املاح معدنی هستند

### تمیز کردن وسایل چوبی

برای تمیز کردن وسایل چوبی و زدودن لکه های قدیمی می توان از چند محلول خانگی استفاده کرد. البته باید توجه داشت ابتدا این محلول را روی قسمتی از مبلمان که در معرض دید نیست، امتحان کرده و سپس به کل وسیله چوبی تعمیم داد. مخلوط دو قاشق غذاخوری آمونیاک را در یک لیتر آب گرم مخلوط کرده و از آن برای تمیز کردن وسایل چوبی رنگ خورده و پیشخوان استفاده کنید. مخلوط دو قاشق غذاخوری سرکه در یک لیتر آب گرم نیز همین تاثیر را خواهد داشت. علاوه بر این ترکیب جوش شیرین و آب نیز می تواند مورد استفاده قرار بگیرد. یک پارچه را با ترکیبات بالا نمدا ر کرده و وسایل چوبی را با آن تمیز کنید.



**مواد لازم برای ۶ نفر:**  
 الیکتر بستنی وانیلی  
 ۱۰ عدد توت فرنگی فرد شده  
 ۵ عدد هلوی فرد شده و بدون پوست  
 ۱۵ عدد گیلان بدون هسته و فرد شده  
 ۶ قاشق غذاخوری شربت آلبالو

طرز تهیه:  
 ۶ ظرف بستنی خوری را آماده کنید و داخل هر کدام از آنها، کمی بستنی بریزید و چند تکه توت فرنگی رویشان بگذارید، دوباره کمی بستنی روی توت فرنگی ها بریزید و مقداری از تکه های هلوی را روی آن بگذارید. در نهایت هم مقداری بستنی روی هلوها بریزید و گیلان های خرد شده را روی بستنی ها بچینید. در انتها قاشق غذاخوری شربت آلبالو را روی بستنی داخل ظرف ها بریزید و به این ترتیب، یک عصرانه خوشمزه و البته سالم را برای اعضای خانواده یا حتی دوستانتان درست کنید. این بستنی خوشمزه و تابستانی، طرفداران زیادی در کشورهای اروپایی، به خصوص ایتالیا و یونان دارد.

## ستارگان درخشان دبیرستان و پیش دانشگاهی غیر دولتی هانیه

### سال تحصیلی ۸۹-۹۰

این آموزشگاه ضمن تبریک به دانش آموزان عزیز و اولیای ایشان، زحمات کلیه همکاران گرامی را ارج می نهد.



سیده زهرا سعید کلاس اول



مهرنوش دارنگ کلاس اول



درنا رازخواه کلاس اول



مهدی رزمی کلاس اول



شمیم شهیدزاده کلاس اول



کوثر جاشویی کلاس اول



فاطمه بنیاد کلاس اول



درنا جعفرپور کلاس اول



زهرا شفیی کلاس اول



هانیه صحرانی کلاس اول



فاطمه بانیادان کلاس اول



فروغ شهبازی کلاس دوم



زهرا راستی پور کلاس دوم



زهرا شهیدی کلاس دوم



لیلا هوشمندی کلاس دوم



فاطمه رهنورد کلاس دوم



ندا جمشید زاده کلاس دوم



رازیه پیروان کلاس سوم



مریم عسگری کلاس سوم



میترا معینی کلاس سوم



مریم کساوری کلاس سوم



نفیسه جوانمرد پیش دانشگاهی



سحر جوکار پیش دانشگاهی



مهسا احمدی پیش دانشگاهی



معصومه شفیی پیش دانشگاهی



معصومه هاشم پور پیش دانشگاهی



نیلوفر رضائی پیش دانشگاهی



زیبا جلالی پیش دانشگاهی



افسانه مرادی پیش دانشگاهی



مهناز بوالوردی پیش دانشگاهی



نگین کریم پور پیش دانشگاهی

### امام علی (ع):

برنامه ریزی قبل از شروع کار، موجب جلوگیری از لغزش است.