

میوه و سبزیجات

راهنمای ذخیره سازی

نگهداری صحیح محصولات تازه یکی از ساده ترین و بهترین راه ها برای تازه تر، طولانی تر نگه داشتن آنها و کاهش هدر رفتن مواد غذایی است.

چگونه

- یخچال خود را روی 40 درجه یا کمتر تنظیم کنید.
- سبزیجات را جدا از میوه نگهداری کنید.
- برای جلوگیری از خشک شدن از کیسه های پلاستیکی قابل مهر و موم یا ظروف قابل استفاده مجدد استفاده کنید.
- اقلامی که پژمرده می شوند به رطوبت زیاد نیاز دارند در حالی که آنهایی که می پوسند و کپک می زنند به رطوبت کم نیاز دارند.

چه چیزی



کجا

یخچال



پیشخوان و یخچال



پیشخوان



انبار محصولات سفره



- این اقلام نارس به دور از نور خورشید، گرما و رطوبت روی پیشخوان رسیده شود.
- وقتی رسید، برای طول عمر بیشتر در یخچال نگهداری کنید.
- میوه رسیده را از نارس جدا کنید.



- این اقلام را در جای سرد و تاریک مانند کمد یا انبار نگهداری کنید.
- برای جلوگیری از جوانه زدن سیب زمینی را از پیاز جدا نگه دارید.



قوانین کلی: محصولات تازه را تا زمانی که آماده مصرف نیست، نشوید. محصولات بریده شده یا پوست کنده را همیشه در یخچال بگذارید.



می خواهید بیشتر بدانید؟
StopFoodWaste.org



STOPWASTE
at home • at work • at school