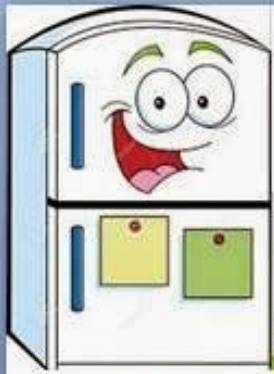


أَحْفَظُ طَعَامِي فِي الثَّلَاجَةِ



www.hksearch.com



www.hksearch.com



www.hksearch.com



م. لزوق قصورالساف

لَا أَشْرِي لِمُحِبِّي
مِنَ الْبَائِعِ الْمُتَجَوِّلِ



قواعد حفظ الصحة



اغسل الخضمر
والفلافل جيذا



اغطف أسنانك
بعد الأكل



اغسل يدي
قبل الأكل وبعد



اغطف الأوعية
في ظروف مناسبة















القواعد الصحيّة للتغذية

حتى نحافظ على سلامة الجسم ونقي أنفسنا من العديد من الأمراض يجب علينا أن نتبع عدّة قواعد صحيّة تتعلق بالأغذية، نذكر منها:



1 - عدم شراء الأغذية المكشوفة والمعرضة للذباب والغبار وأشعة الشمس من الباعة المتجولين



2 - غسل الخضراو الغلال قبل أكلها لنزيع عنها الأوساخ والجراثيم



3 - التثبّت من تاريخ صلوحيّة المعلّبات قبل استعمالها حتى لا نصاب بالتسمّم



4 - غسل اليدين قبل الأكل لتتخلص من كل ما علق بها من أوساخ



5 - تناول الوجبات الغذائية في مواعيدها



6 - عدم الإسراع في تناول الأكل كي لا نتعب المعدة



7 - تنظيف الأسنان بعد الأكل لنقيها من التسوّس.

لَا أَشْرِي لِمُحِبِّي
مِنَ الْبَائِعِ الْمُتَجَوِّلِ



