

# Best Practice Posters<sup>©</sup>

Files of all posters are available for downloading and printing under <http://he.ifhe.org/857.html/>



IFHE Programme Committee  
Household Technology & Sustainability –  
the experts in household management

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE

## نصائح لأفضل الممارسات عند الطهي

**ما يجب أن يفعل**

- استخدم الأداة أو الجهاز الأكثر كفاءة في تنفيذك لأداء العمل
- اغلق الفرن أو الفرن قبل تمام تسوية الطعام بما يقابل
- اغلي الطعام عند وقت التسوية - حفظ الطعام ساخنا يحتاج مزيد من الطاقة
- اغلي بدرجة الهبوب أو حرارة الفرن بحد أدنى تغلي الماء
- تحقق وقت ودرجة حرارة الطهي
- استخدم قدر الضغط لأغذية التي تستغرق وقت طويل للطهي مثل الحبوب والخبز

**ما يجب عدم فعله**

- تأخر في إطفاء الفرن
- جذب إبرة الأظفار في البركوب
- استخدم الأظفار لإزالة الطعام بدلاً من اليد
- لا تستخدم البركوب لطهي الكميات الكبيرة
- عامة ليس من الضروري أن تسخن الفرن مسبقاً إلا إذا تطلب الأمر
- لا تستخدم الفرن كخزانة
- اغلي الماء الفاتر لفتح البوابات في المطبخ لتجنب فقدان الحرارة

www.ifhe.org  
pc-hts@ifhe.org  
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE

## نصائح لأفضل الممارسات في تبريد المواد الغذائية

**أشياء يجب أخذها في الاعتبار**

- لا تترك الطعام خارج الثلاجة لفترة طويلة جداً
- تجنب وضعها في الثلاجة أو الفريزر
- لا تتركها في الثلاجة أو الفريزر لفترة طويلة جداً
- تأكد من أن درجة حرارة الثلاجة مناسبة للغذاء
- تأكد من أن الثلاجة أكثر من 10 درجات مئوية

**كيف تتعامل مع الأغذية المبردة**

- اغلي الطعام عند وقت التسوية حتى يبرد الطعام
- مع وجود مساحة خالية للتجميد حتى تتمكن من تبريد الطعام
- مع الطعام البارد، يبرد الطعام في الثلاجة أو الفريزر
- تأكد من أن درجة حرارة الثلاجة مناسبة للغذاء
- تأكد من أن الثلاجة أكثر من 10 درجات مئوية

**المكان الصحيح لوضع الثلاجة**

- إتاحة مساحة كافية حول الثلاجة حتى لا يكون هناك انسداد
- تأكد من أن الثلاجة لا تلامس الجدران
- تأكد من أن الثلاجة لا تلامس الأرض

www.ifhe.org  
pc-hts@ifhe.org  
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE

## نصائح لأفضل الممارسات لغسل الأواني يدوياً

**خطوات الغسيل**

- إزالة الشحوم والزيوت
- التغسيل
- التجفيف
- التخزين في الجدران

**امتلاء حوض واحد مع ماء الغسيل والآخر مع ماء الشطف**

- تأكد من أن الماء في الحوضين بارد
- تأكد من أن الماء في الحوضين نظيف
- تأكد من أن الماء في الحوضين كافٍ

**نصائح أخرى**

- استخدم قفازات
- اغسل الأواني أولاً
- اغسل الأواني أولاً
- اغسل الأواني أولاً
- اغسل الأواني أولاً

www.ifhe.org  
pc-hts@ifhe.org  
http://he.ifhe.org

INTERNATIONAL FEDERATION FOR HOME ECONOMICS

Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE

## نصائح لأفضل الممارسات لاستخدام غسالة الأطباق

**التحميل**

- تأكد من أن الأطباق نظيفة
- تأكد من أن الأطباق نظيفة
- تأكد من أن الأطباق نظيفة

**الاستخدام**

- تأكد من أن الغسالة نظيفة
- تأكد من أن الغسالة نظيفة
- تأكد من أن الغسالة نظيفة

**بعد عملية غسل الأواني**

- تأكد من أن الأطباق نظيفة
- تأكد من أن الأطباق نظيفة
- تأكد من أن الأطباق نظيفة

www.ifhe.org  
pc-hts@ifhe.org  
http://he.ifhe.org

© Copyright IFHE 2012 - 2020:  
Permission is granted to copy the "Best Practice Tips" free of charge as long as they are used complete and unchanged, although credit is requested to IFHE PC Household Technology & Sustainability. If modifications are intended permission may be requested by IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org).

# Best Practice Posters<sup>©</sup>

Files of all posters are available for downloading and printing  
under <http://he.ifhe.org/857.html>

**Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE**

## نصائح لأفضل الممارسات عند الغسل اليدوي

**1 إعداد قبل الغسل**

تعد الإعداد قبل الغسل من الخطوات الهامة التي يجب إتباعها لضمان جودة الغسل وتقليل استهلاك المياه والطاقة. يجب التأكد من إغلاق الصنبور وإزالة أي حطام من الحوض قبل البدء في الغسل.

**2 مرحلة الغسل**

يجب مراعاة درجة حرارة المياه المستخدمة في الغسل، حيث أن المياه الدافئة تساعد على إزالة البكتيريا والفيروسات. كما يجب استخدام كمية كافية من الصابون وتجنب الإفراط في استخدامه.

**3 بعد الغسل**

يجب تجفيف اليدين جيداً باستخدام مناديل نظيفة أو مجفف اليدين. كما يجب تجنب لمس الأسطح الملوثة بعد الغسل.

**Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE**

## نصائح لأفضل الممارسات عند الغسل في الغسالة الكهربائية

**1 قبل الغسل**

يجب قراءة التعليمات الخاصة بالآلة قبل استخدامها. كما يجب التأكد من إغلاق الباب وإزالة أي حطام من الحوض قبل البدء في الغسل.

**2 مرحلة الغسل أو التنظيف**

يجب اختيار البرنامج المناسب للغسل بناءً على نوع الملابس ودرجة التلوث. كما يجب تجنب الإفراط في استخدام المنظفات.

**3 بعد الغسل**

يجب تنظيف الغسالة بانتظام باستخدام منتجات التنظيف المناسبة. كما يجب تجنب ترك الباب مغلقاً لفترات طويلة.

**Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE**

## نصائح لأفضل الممارسات في حفظ الخضراوات بالتعليب

**الإعداد والتجهيز**

يجب غسل الخضراوات جيداً وتقطيعها بحجم مناسب. كما يجب تعقيم العبوات المستخدمة للتعليب.

**أنواع الخضراوات التي تصلح للتعليب**

نوع الخضراوات	مدة التعليب (ساعات)
فلفل حلو	10
فلفل أخضر	10
فلفل أحمر	10
فلفل أصفر	10
فلفل برقوق	10
فلفل حار	10
فلفل حلو	10
فلفل أخضر	10
فلفل أحمر	10
فلفل أصفر	10
فلفل برقوق	10
فلفل حار	10

**ما يجب أن يفعل**

- لا تستخدم الخضراوات المتغيرة اللون أو المتعفنة.
- يجب غسل الخضراوات جيداً وتقطيعها بحجم مناسب.
- يجب تعقيم العبوات المستخدمة للتعليب.

**ما يجب عدم فعله**

- لا تملأ العبوات حتى الحافة.
- لا تستخدم الخضراوات المتغيرة اللون أو المتعفنة.

**Programme Committee on Household Technology and Sustainability IFHE**

## أفضل الممارسات في تجفيف الخضراوات المأكولة

**الإعداد والتجهيز**

يجب غسل الخضراوات جيداً وتقطيعها بحجم مناسب. كما يجب تعقيم العبوات المستخدمة للتجفيف.

**أخذ في الاعتبار**

- يجب اختيار الخضراوات المناسبة للتجفيف.
- يجب تجنب الإفراط في استخدام الملح.

**أزمنة يوصى بها**

- تجفيف الخضراوات على درجة حرارة 60-70 درجة مئوية.
- تجفيف الخضراوات لمدة 4-6 ساعات.

**تخزين المنتجات الجافة**

- يجب تخزين المنتجات الجافة في عبوات نظيفة وجافة.
- يجب تجنب تعرض المنتجات الجافة للرطوبة.

© Copyright IFHE 2012 - 2020:  
Permission is granted to copy the “Best Practice Tips” free of charge as long as they are used complete and unchanged, although credit is requested to IFHE PC Household Technology & Sustainability. If modifications are intended permission may be requested by IFHE PC Household Technology & Sustainability (pc-hts@ifhe.org).