

အိမ်တွင်း အစားအစာဘေးကင်းရန်

ဘက်တီးရီးယားနှင့် ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ မပျံ့နှံ့အောင် ကာကွယ်ရန် အောက်ပါအချက်များကို လိုက်နာပါ။

ကလေးသူငယ်များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အခြားသော ထိခိုက်လွယ်သူများကို ကျန်းမာသန်စွမ်းစွာနေနိုင်ဖို့ ကူညီပါ။ သတိရပါ။

- သင်ဖျားနာနေပါက အစားအစာပြင်ဆင်ဖို့ အခြားလူကိုခိုင်းပါ။
- ပိုးမွှားများ ပျံ့နှံ့ခြင်းကို ကာကွယ်ရန် လက်ဆေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်သည်။



ပြင်ဆင်ခြင်း

- ✓ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ရေခွေးတို့ဖြင့် စက္ကန့် 20 ကြာ ဆေးပါ။
- ✓ စဉ်းတီတုံးများကို အသုံးပြုပြီးတိုင်း ဆပ်ပြာနှင့် ရေခွေးတို့ဖြင့် ဆေးပါ။
- ✓ အသားစိမ်းများအတွက် စဉ်းတီတုံးတစ်ခု သပ်သပ်သုံးပါ။
- ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် အသီးအနှံများကို ရေအေးဖြင့်ဆေးပါ။
- ✓ အသားစိမ်းများကို မဆေးပါနှင့်။ ဆေးမပါက ရေဆေးကန်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ✓ အစားအစာကို အခဲပျော်စေရန် သို့မဟုတ် နှပ်ထားရန် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် ထားပါ။



ချက်ပြုတ်ပါ

- ✓ ငါး၊ ကြက်ဥ၊ အသားကင်များနှင့် ဝက်သားတို့ကို 145°F အထိရောက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- ✓ အမဲကြိတ်သားနှင့် အမဲသားကင်များကို 158°F အထိရောက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။
- ✓ ကြက်သား၊ ကြက်ဆင်သား၊ ဘဲသားနှင့် အစာသွပ်အသားများကို 165°F အထိရောက်အောင် ချက်ပြုတ်ပါ။

အပူချိန်ကို သိရှိရန် သာမိုမီတာသုံးပါ။



ကျွေးမွေးခြင်း

- ✓ အအေးအစားအစာကို အေးအောင်ထားပြီး အပူအစားအစာကို ပူအောင်ထားပါ။
- ✓ သန့်ရှင်းသော ငွှန်း၊ ညှပ် သို့မဟုတ် အခြားကိရိယာများကို သုံးစွဲပါ။
- ✓ အကျန်များကို 1 နာရီအတွင်း အအေးခန်းတွင် ထားပါ။



အအေးခံပါ

- ✓ အပူချိန်ကို 35°F နှင့် 41°F အတွင်းထားပါ။
- ✓ သိုးသွားသော အစားအစာများနှင့် ယိုမိတ်ခြင်းတို့ဖယ်ရှားရန်အတွက် မကြာခဏ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပါ။
- ✓ အသုပ်များနှင့် ချက်ပြုတ်စရာမလိုသော အခြားအစားအစာများကို အသားများ၏အပေါ် ထိပ်ဆုံး စင်တွင်ထားပါ။
- ✓ ပူသော အစားအစာအကျန်ကို မဖုံးအုပ်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာအတွင်းထားပါ။ အစားအစာ မအေးမီ မဖုံးအုပ်ရ။
- ✓ အကျန်များကို 4-5 ရက်အတွင်းစားပါ သို့မဟုတ် အေးခဲထားပါ။

