



Proudly brought  
to you by

alyasra  
FOODS



आपके  
भोजन में  
क्या है?

बैक्टीरिया. आपका खाना सुरक्षित पक रहा है या नहीं जानने के  
लिए आप एक थर्मामीटर का उपयोग किजिए.

# पकाएं

ऑवन में चॉकलेट चिप कुकीज़ की खूशबू, ग्रिल में भुनते मांस-मछली के टुकड़े, रेड वेल्वेट कप-केक की मुलायमियत. क्या आप आमतौर पर इन्हीं तरीकों से यह पता लगाते हैं कि आपका भोजन सही तापमान पर पक गया है या नहीं? आपकी इंद्रियां यह जानने का सर्वोत्तम तरीका नहीं है कि आप अपने परिवार को जो भोजन परोस रहे हैं वह सुरक्षित है या नहीं. नीचे दी गई जांच-सूची को देखें और जानें कि आप ठीक से भोजन पका कर रहे हैं या नहीं. बेहतर होगा कि इसे फाड़ कर अपने फ्रिज पर अनुस्मारक के तौर पर लगा दें।

- यह सुनिश्चित करने के लिए फूड थर्मोमीटर का इस्तेमाल करें कि आपका भोजन हानिकारक बैक्टीरिया के खात्मे के लिए पर्याप्त उच्च तापमान पर पक गया है।
- मीट और अंडे को 71°C के तापमान पर पकाएं
- पोल्ट्री को 74°C के तापमान पर पकाएं
- सब्जियों को 7°C के तापमान पर पकाएं
- फूड थर्मोमीटर को चर्बी वाले हिस्से से दूर और हड्डी के करीब वाले हिस्से से दूर लगाएं
- भोजन गर्म रखने वाली ट्रे (वार्मिंग ट्रे), या धीमे कुकर का इस्तेमाल करके खाद्य सामग्री को पकाने के बाद (60°C या उससे अधिक पर) गर्म रखें

## भोजन सुरक्षा के 4 मूल बातें

### साफ करना

भोजन तैयार करने से पहले और बाद में अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक धोएं और अपनी रसोई की सतह और बर्तनों को क्लोरीन आधारित घोल से धोएं।

### अलग करना

अपने खाद्य पदार्थों को खरीददारी की टोकरी में या रेफ्रिजरेटर में अलग-अलग रखें और फलों, सब्जियों, मीट और पोल्ट्री के लिए अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें।

### पकाना

यह जानने के लिए हर बार भोजन पकाते समय थर्मोमीटर का इस्तेमाल करें कि बैक्टीरिया के खात्मे के लिए आपका भोजन

### ठंडा करना

खाद्य पदार्थों को कम से कम -18 डिग्री सेल्सियस तापमान वाले फ्रीजर में रखें।