



Proudly brought
to you by

alyasra
FOODS



बैक्टीरिया. आपके कच्चे खाने से निकलने वाला रस आपके दूसरे खाने की जीजो में मिलकर उन्हें दूषित कर सकता है, इसलिए हमेशा मांस और चिकन को अलग से काटें.

अलग करें

खाद्य पदार्थों को अलग करना आवश्यक होता है क्योंकि बैक्टीरिया युक्त रस एक कच्चे खाद्य पदार्थ से दूसरे खाद्य पदार्थ तक आसानी फैलता है, चाहे वह खरीदारी की टोकरी में हो, रेफ्रिजरेटर में हो या फिर सब्जी काटने के बोर्ड पर रखा हो। नीचे दी गई जांच-सूची को देखें और जानें कि आप इन्हें ठीक से अलग कर रहे हैं या नहीं। बेहतर होगा कि इसे फाड़ कर अपने फ्रिज पर अनुस्मारक के तौर पर लगा दें।

- फल-सब्जियों के लिए और मीट, पोल्ट्री, समुद्री आहार, और अंडों के लिए अलग-अलग कटिंग बोर्ड का इस्तेमाल करें
- पके खाद्य-पदार्थों, फलों और सब्जियों के लिए और कच्चे मीट, पोल्ट्री के लिए अलग-अलग बर्तनों (प्लेट, चाकू) का इस्तेमाल करें
- अंडों को उनके कार्टन में या क्रेट में लगाकर रेफ्रिजरेटर के शेल्फ में रखें - दरवाजे में नहीं।
- अपनी खरीदारी की टोकरी और फ्रिज में मीट, पोल्ट्री, समुद्री आहार और अंडों को अन्य सभी खाद्य-पदार्थों से अलग रखें।
- मीट, पोल्ट्री और समुद्री आहार जैसे कच्चे खाद्य पदार्थों को भंडारित करने के लिए प्लास्टिक के थैलों का इस्तेमाल करें
- खाने के लिए तैयार खाद्य पदार्थों और कच्चे खाद्य पदार्थों को रसोई की स्लैब पर और खरीदारी की टोकरी में अलग-अलग 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।

पकाना

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

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।

ठंडा करना

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