

Adj senk kle prp pou manje ki pa nui lasante



Veye sou lapwòpte lè ou ap prepare manje

- ✓ Se pou ou lave men ou ak dlo ak savon avan ou kòmanse kwit manje a. Menm jan a tou se pou toujou lave men ou lè ou fin manyen manje kri, lè ou fin mouche nen ou, lè ou sot nan watè, lè ou sot manyen ak jete fatra, lè ou sot itilize pwodui pou netwayaj o sinon pwazon, elatriye.
- ✓ Anplis, ou dwe lave epi desenfekte tout espas ak ekipman ou itilize nan prepare ak kwit manje a.
- ✓ Manje yo dwe konsève nan veso fèmèn ak kouvèti, epi depoze nan frijidè si ou pap manje yo tou swuit.
- ✓ Se pou evite presans tout zannimo domestik ak tout lòt kalite bèt nan kwuisin.

Poukisa?

Se nan dlo, nan zannimo, nan moun ak nan anvironman-an mikròb ki lakòz kontaminasyon manje chita. Sa ki charye yo de yon kwen a yon lòt se men moun, veso, rad, tòchon, eponj ak nenpòt lòt zouti ke ou pa byen lave. Nenpòt ti kontak ak yo sifi pou kontamine yon manje

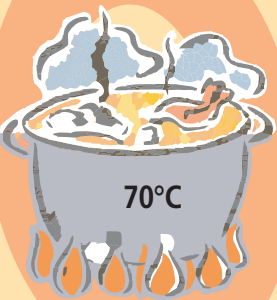


Separe manje kri yo de sa ki pa kwit yo

- ✓ Toujou separe manje ki kri yo de sa ki gen tan kwit yo e ki pare pou konsome.
- ✓ Li enpòtan tou pou pa itilize menm batri kwuisin pou manje kwit nan manje kri yo. Pa ekzamp kouto oubyen tab ou sèvi pou koupe manje.
- ✓ Konsève manje yo nan veso separe pou ka evite ke manje kwit melanje ak manje kri.

Poukisa?

Manje kri yo, an patikilye tout kalite vyann, poul ak pwason tou, ka kontamine ak mikròb. Kontaminasyon kwaze se kontaminasyon ki rive lè mikròb ki nan manje kri yo, batri kwuisin ak espas kontamine yo anvayi manje kwit ou manje ki fèt nan bon kondisyon ligen. Poutèt sa ou dwe evite melanje manje kri ak manje kwit.

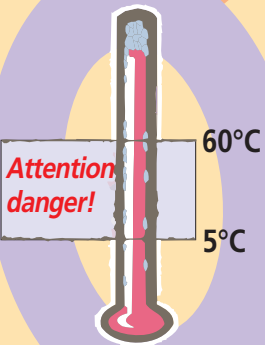


Kite manje yo byen kwit

- ✓ Byen kwit manje yo, espesyalman tout kalite vyann, poul, ze ak pwason.
- ✓ Bouyi manje tankou soup, ragou ak sòs yo pou asire ou ke yo depase 70 degre santigrad la (158° F). Pou vyann rouj yo ak poul yo andedan yo dwe byen kwit.
- ✓ Lè ou ap konsome manje ki te deja kwit e ki te nan frijidè, li rekòmande pou rechofe yo a tanperati byen ro (sa vle di ki depase tanperati 70 degre).

Poukisa?

Anpil etid montre ke lè tanperati yon manje kap kwit rive a 70 degre santigrad li garanti ke manje a kwit pou lè pi ta ou gen pou manje li. Lè ou byen chofe yon manje tout kontaminasyon li ta ka genyen nan konsèvasyon elimine. Men gen manje tankou gwo moso vyann oubyen poul ki mande yon swen patikilye lè ou ap kwit yo.



Konsève manje yo a yon tanperati ki kòrèk

- ✓ Pa espoze manje ki kwit a tanperati nòmal kote a ye a plis pase 2 zèd tan
- ✓ Mete nan frijidè le pli vit posib (sa vle di pa kite deyo pandan lontan) manje ki presante gwo danje tankou tout kalite vyann, bèt volay, pwason, fri de mè nan kokiy kri ou kwit (tankou paloud, zwit, lanbi, elatriye.) tout pwodui ki fèt a baz de lèt (tankou bè, fromaj, elatriye), ze kri ou kwit, legim, diri, pat alimantè kwit (tankou makaroni, espaguetti, elatriye) pami anpil lòt (de preferans tanperati pi piti ke 5 degre (41° F).
- ✓ Manje kwit yo dwe konsève byen cho (a yon tanperati ki depase 60 degre santigrad -140° F).
- ✓ Pa dekonjele manje yo a tanperati nòmal kote ou ye a, mete li nan pati anba brijidè (sa vle di retire li nan frizè pou mete li nan pati anba frijidè a) ou ka dekonjele li tou nan maykrowev ak anba tiyo.

Poukisa?

Mikròb yo multipliyè anpil lè manje a konsève nan tanperati nòmal kote ou ye a. A tanperati nòmal kote ou ye a tout kondisyon reyini pou kale mikròb (manje, imidite ak tanperati). Si nan kote sa-a ki deja fè fas a tout kantite pwoblèm sa-a yo yon manje pase plis ke 2 zèd tan li ka anvayi ak yon pakèt mikròb ki sifi pou kreye bay maladi. A yon tanperati pi ba ke 5 degre santigrad o ki depase 60 degre santigrad multiplikasyon mikròb yo fèt pi lan e yo ka menm kanpe evolue.



Itilize dlo ak matyè premyè (pwodui de baz) ki bon kalite

- ✓ Itilize dlo potab ki soti nan rezo dlo potab e si ou pa genyen li a la pòte ou, ou ka rann li potab nan mete e gout kloròks pou chak lit dlo, oubyen, bouyi li diran 5 minit.
- ✓ Tout manje ou ap manje dwe soti nan kote ou fè konfians.
- ✓ Li nesèsè pou fè anpil atansyon lè ou ap chwazi manje ki deja prepare tankou lèt pasterize.
- ✓ Pa bliye verifiye dat manje yo ap espire avan ou manje yo.

Poukisa?

Matyè premyè yo (pwodui de baz yo) kapab genyen non sèlman mikròb men tou pwodui chimik ki ka afekte sante ou. Pou pwodui kri yo ou dwe pran mwayen de prevansyon tankou lave yo oubyen kale yo.