

Pran Prekosyon ak Manje

Pou dènye nouvèl, alèt ak konsèy sou manyen ak estoke manje san danje vizite: **FoodSafety.gov**

Lave men, istansil ak sifas yo souvan

- Lave men-nou avèk savon ak dlo pou 20 segonn anvan ak apre nou fin manyen manje. Sa a se meye fason pou redwi pwopagasyon jèm ak evite anpwazònman manje.
- Mete planchèt-yo ak veso-yo lave nan dishwashè oswa lave-yo nan dlo savon cho aprè chak itilizasyon.
- Kenbe kontwa-yo pwòp, lave-yo avèk dlo savon cho lè nou fin prepare manje.
- Lave fwi-yo ak legim-yo byen anba dlo kap koule, jis anvan nou manje, koupe oswa kwit yo.
- Pa lave vyann, bèt volay, ze oswa fwidmè pou evite gaye jèm danjere nan kwizin ou.



Separe vyann kri-yo de lòt manje yo

- Mete vyann kri, bèt volaj kri, ze kri ak fwidmè kri ak sòs-yo lwen de manje ki prè-pou-manje.
- Itilize yon planchèt apa pou koupe vyann kri, bèt volaj kri ak fwidmè kri. Itilize yon lòt planchèt pou salad ak manje ki prè-pou-manje.
- Separe vyann kri, bèt volaj kri ak fwidmè kri de fwi ak legim nan panye makèt ou.
- Mete vyann kri, bèt volaj kri ak fwidmè kri nan yon veso oswa nan yon plat pou sòs yo pa degoute sou lòt manje.
- Mete manje kwit nan yon plat pwòp—pa janm mete manje kwit nan plat ki te itilize pou manje kri.

Kwit nan bon tanperati

- Itilize yon tèmomèt pou manje pou ou asire w ke manje yo san danje. Lè ou panse manje ou fini, mete tèmomèt manje a nan pati ki pi epè nan manje a, asire w ke ou pa manyen zo, grès oswa karaje a.
- Gade **tanperati minimòm** pou kwit manje pou asire w manje ou ke yo rive nan yon tanperati ki san danje.
- Si w p ap sèvi manje tousuit apre w fin kwit yo, kenbe l nan yon tanperati 140°F oswa plis lè w sèvi ak yon plato chofe oswa yon recho.
- Li enstriksyon pake yo pou kwit manje nan mikwo ond epi swiv yo egzakteman pou ou asire w ke manje yo byen kwit. Si etikèt manje a di, "Kite l poze pou x minit apre ou fin kwit manje a," swiv enstriksyon yo. Sa ap pèmèt manje mikwo-ond lan kontinye chofe pi byen.
- Sèvi manje an pandan ke li sou recho a oswa jan yo dirije sou pake a.



Tanperati Minimòm Entèn san Danje

jan yo te mezire ak yon tèmomèt manje

Vyann bèf, kochon, Vo ak

Ti mouton 145°F

Nan yon 3-minit "repo" lè-l fin soti nan sous chalè a.

Vyann bèf, vyann kochon, ti bèf,

ti mouton 160°F

Poul, kodenn, ak lòt bèt volay .. 165°F

Pwason Najwa 145°F

Ze ak Manje ki gen Ze 160°F

Kwit ze-yo jiskaske jòn ze a ak blan ze a fèm.

Rès manje 165°F



Kijan pou ou byen konjele ak refrijere manje yo

- Refrijere rès yo nan yon peryòd 2 èdtan. Si manje a ekspozè a tanperati ki pi wo ke 90°F (tankou yon piknik pandan peryòd lete), refrijere li nan 1 èdtan.
- Pa janm dekonjele oswa marine manje sou kontwa an. Fason ki pi an sekirite pou dekonjele oswa marine vyann, bèt volay ak fwidmè se nan frijidè a.
- Rès yo ta dwe mete yo nan resipyan ki pa fon epi yo dwe refrijere san pèdi tan pou pèmèt refwadisman rapid.
- Asire w ke tanperati frijidè ou a se 40°F oswa pi ba, ak frizè a se 0°F oswa pi ba. Sèvi ak yon tèmomèt pou aparèy pou tcheke tanperati a. **Bakteri gaye pi rapid nan tanperati ki pi wo pase 40°F ak anba a 140°F.** Konjele manje pa detwi mikwòb danjere yo, men li kenbe manje an sekirite jiskaske ou ka kwit li.

Lè ou pran twòp asenik, sa kapab nui sante ou, sitou pandan gwosès la, pandan tibebe a pitit ak lè li fèk fèt. Fason pou limite kantite asenik ou ap pran:

- Manje plizyè kalite manje ki fòtifikan.
- Teste dlo nan pui ou a.
- Bay tibebe yo plizyè kalite sereyal pou tibebe tankou avwàn ak multigrain, olye ou ba li sereyal diri sèlman.
- Ret tann jiskaske tibebe yo gen omwen ennan (1 lane) pou ba yo ji fwi, lèt bèf, oswa bwason ki gen soja.
- Lè ou ap kwit diri, bouyi li nan yon gwo veso dlo jiskaske li kwit nèt. Apre sa, jete dlo a.
- Evite aliman ki gen siwo diri mawon.
- Pa itilize lèt diri nan plas lèt bèf.



FloridaHealth.gov/WIC

