

सुरक्षित खानाकालागि पांच संदेश



सरसफाइ राख्ने

- ✓ खाना छुदा र खाना बनाउदा सफा हुने गरी हात धुने ।
- ✓ चर्पि गइसकेपछि हात धुने ।
- ✓ खाना बनाउदा प्रयोग गरीने सामग्रीहरु सफा हुने गरी धुने ।
- ✓ भान्सा र खानेकुरामा किरा, मुसा तथा अन्य जिव छिर्न नदिने ।

किन?

सबैशुक्ष्म जीवहरुले रोग सार्नेनन्तर हानिकारक शुक्ष्म जीवहरु भने पानी, माटो जनावर वा मानिस मार्फत खानामा सर्दछन्। तिनीहरु हात कपडा तथा भाडा बर्तनन मार्फत खानामा पुगेर रोग सार्दछन्।



पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरुलाई छुटा छुट्टै राख्ने

- ✓ नपकाएको माछा तथा मासु जस्ता खाद्य वस्तुहरुलाई छुटाछुट्टै राख्ने ।
- ✓ नपकाएको खाने कुराका निमित्त प्रयोग गरिने चकू, चर्पिंग बोर्ड जस्त घरायसी सामग्रीहरु छुट्टा छुट्टैप्रयोग गर्ने ।
- ✓ पकाएको र नपकाएको खाद्यवस्तुहरुलाई नमिसिने गरी छुटा छुट्टै भाडामा राख्ने ।

किन?

नपाकाएका खानेकुराहरु जस्तै माछा, मासु, आदिमा हानिकारक सुक्ष्म जीवहरु हुनसक्तछन्। यी जीवहरु खाना तयार गर्दाअरु खानेकुरामा सर्न सक्तछन्।

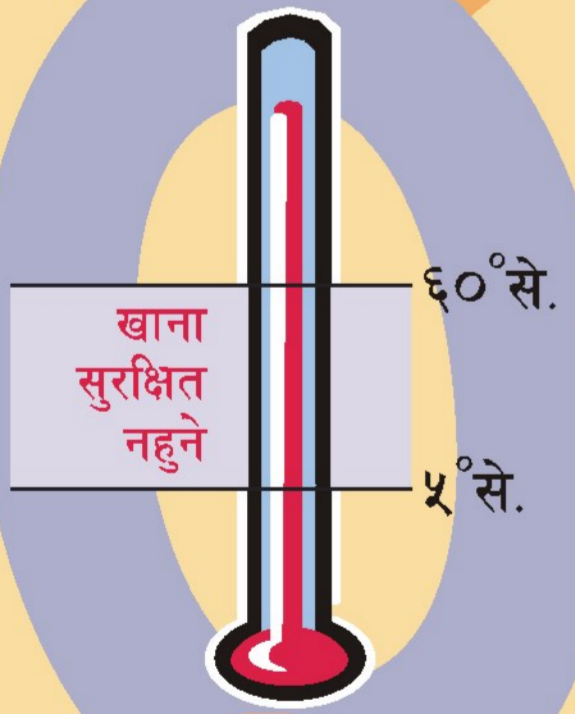


राम्ररी पकाउने

- ✓ माछा, मासु तथा अण्डा जस्ता खाने कुरालाई राम्ररी पकाउने ।
- ✓ तरकारी, सुप तथा अन्य पेय खाद्यवस्तुलाई ७०° से तापक्रम भन्दा बढि तताउने ।
- ✓ माछा मासुलाई राम्ररी पार्ने हुने गरि पकाउने ।
- ✓ खानालाई राम्ररी तताएर मात्र खाने ।

किन?

पकाउदा हानिकारक सूक्ष्मजीवहरु प्राय सबैमर्छन्। ७०° से. भन्दा बढिको तापक्रममा खानालाई तताएर खाएमा हानि नहुने कुरा अध्ययनबाट देखिएको छ। पोलेर, भुटेर तथा कम पकाएर खाने र ठूला आकारका चाडैनपाक्ने खानालाई विशेष ध्यान दिनु पर्दछ।



खानालाई सुरक्षित तापक्रममा राखि संरक्षण गर्ने

- ✓ सामान्य तापक्रममा खानालाई दुई घण्टा भन्दा बढि नराख्ने ।
- ✓ पकाएको तथा चाडै विग्रने खानालाई ५° से. भन्दा कम तापक्रममा रेफ्रिजरेटरमा राख्ने ।
- ✓ ६०° से. भन्दा तातो खाना खाने वा अरुलाई दिने ।
- ✓ रेफ्रिजरेटरमा समेत खानालाई लामो समय सम्म नराख्ने ।
- ✓ चिसोमा राखेको खानालाई तत्काल नै तताउने र सामान्य तापक्रममा नराख्ने ।

किन?

खानालाई सामान्य तापक्रममा राखेमा सूक्ष्म जीवहरु धेरै चाडो बढ्दछन्। तर ५° से. भन्दा तल वा ६०° से. भन्दा बढि तापक्रममा खानालाई राखेमा ती सूक्ष्म जीवहरुको वृद्धि रोकिन्छ वा मर्दछन्। तर केहि हानिकारक सूक्ष्म जीवहरु भने ५° से. भन्दा पनि कम तापक्रममा पनि वाचन र वढ्न सक्तछन्।



सुरक्षित पानी र खाद्यवस्तु मात्र प्रयोग गर्ने

- ✓ सुरक्षित पानी प्रयोग गर्ने तथा प्रशोधन गरि सुरक्षित बनाउने ।
- ✓ ताजा र पौष्टिक खाद्यवस्तुहरु प्रयोग गर्ने र खाने बानी बसार्ने ।
- ✓ प्रशोधन गरि सुरक्षित गरिएका पाश्चुराईज्ड दूध जस्ता खाद्यवस्तुहरु सेवन गर्ने ।
- ✓ फलफूल तथा तरकारी जस्ता नपकाई खाने खानालाई सफा र सुरक्षित पानीले धुने ।
- ✓ उपभोग्य मिति नाघिसकेका खाने कुराहरु नखाने ।

किन?

पानी तथा वरफ लगायतका नपकाई खाइने खानेकुराहरुमा हानिकारक विषादि वा सूक्ष्म जीवहरु मिसिन गइ दूषित हुन सक्तछन्। सहे गलेका वा हुसि परेका खाद्य पदार्थहरुमा विषालु पदार्थहरु बन्न र रहन सक्तछन्। खाने कुराहरुको सहि छनौट र धुने, ताच्छने जस्ता सामान्य सुरक्षाको विधि अपनाउन सकेमा खाद्यवस्तुहरु सुरक्षित बनाउन सकिन्छ।