

قوانین مربوط به ایمنی مواد غذایی

گرم نگاه دارید



- از یک دماسنج استفاده کنید تا مطمئن بشوید که مواد غذایی کاملاً پخته است و دمای مرکز آن به 75 درجه سانتیگراد می‌رسد.
- غذاهای داغ باید در دمای 60 درجه سانتیگراد یا بیشتر نگه داشته شوند.
- چک کنید که آب گوشتی که از گوشت کاملاً پخته شده چرخ شده، گوشت پرندگان، مرغ یا گوشت کبابی لوله شده، بیرون می‌آید شفاف باشد.

سرد نگاه دارید



- غذاهای سرد باید در دمای 5 درجه سانتیگراد یا کمتر نگه داشته شوند.
- غذاهای منجمد شده باید خوب یخ زده و سفت باشند.
- دمای یخچال‌ها و محل‌های نگه‌داری مواد سرد را به طور مرتب کنترل کنید.

تمیز نگاه دارید



- از تخته‌ها، وسایل و لوازم آشپزخانه تمیز، ضد عفونی شده و خشک استفاده کنید.
- دستمال‌های مخصوص تمیز کردن را پس از هر بار استفاده تمیز کرده و آب بکشید و به طور مرتب آنها را تعویض کنید.
- دست‌هایتان را به طور کامل و مرتب بشویید و خشک کنید.

نگذارید آلوده بشود



- مواد غذایی خام را جدا از مواد پخته شده یا آماده برای خوردن نگه دارید.
- از وسایل آشپزی و تخته‌های مجزا برای آماده کردن مواد غذایی خام و پخته شده یا غذاهای آماده استفاده کنید.
- یخ مواد غذایی منجمد شده را در یخچال، دور از، و در زیر مواد غذایی پخته شده یا آماده، آب کنید.

سریع انجام بدهید



- زمانی را که مواد غذایی در محدوده دمایی خطرناک (بین 5 تا 60 درجه سانتیگراد) قرار دارند، کاهش داده و در صورت تاخیر در مصرف آنها، مواد غذایی را به یخچال بازگردانید.
- تکه‌های بزرگتر مواد غذایی زمان بیشتری را برای خنک شدن نیاز دارند. تکه‌های بزرگ را قبل از سرد شدن به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.
- اگر مواد غذایی در محدوده دمایی خطرناک برای 4 ساعت به طور کل یا بیشتر بمانند، آنها را دور بریزید.

از نظر مواد آلرژی زا ایمن نگاه دارید



- مواد آلرژی زا را شناسایی کرده و آنها را برچسب زده یا نام‌شان را در مواد غذایی منوی خود یا محل عرضه مواد غذایی بنویسید.
- مواد غذایی را که مشخص است حاوی مواد آلرژی زا هستند به نحوی استفاده و نگه‌دارید که سایر مواد غذایی را آلوده نکنند.
- کارکنان را نسبت به خطرات، مدیریت و ارتباطات مربوط به مواد غذایی آلرژی زا آموزش بدهید.

Don't let your
food turn nasty

www.betterhealth.vic.gov.au
www.health.vic.gov.au/public-health/food-safety