

Massachusetts patnè pou Edukasyon Sekirite Manje

Princip Sekirite manje pou Moun ki travay prepare Manje

Si ou pran prekosyon lè wap prepare manje, ou ka elimine anpil maladi. Manje ki fèt ak pwodwi bèt, pwa kwit, diri ak pasta gen anpil risk. Manje sa yo gen anpil danje ladan yo (PHF's). Pratike prekosyon e kenbè princip sa yo pou manje w fè a pa fè moun malad. Rekòmandasyon sa yo se menm sa ki soti nan FDA an 1999.

<i>Kenbè Kò w an Sante</i>		
Prencip enpòtan	Danje	mesaj prekosyon Manje
rete an bon Sante	Kontaminasyon Mikròb	• Pa prepare manje lè w malad oubyen lè w blèse nan men w ak bra w. • Di bos ou lè w malad • Pa touse oubyen mouche nen w, oubyen etenwe kote ki gen manje
Pratike bon jan ijèn pèsònèl	Kontaminasyon Mikròb	Toujou lave men w apre w: • soti nan twalèt • touse, mouche nen w, etenwe ak itilize yon mouchwa oubyen napkin
	Kontaminasyon ki soti nan yon bagay al nan yon lòt	• Deziye yon lavabo pou lave men sèlman
	Kontaminasyon fisikal	• Mete rad sou ou lè wap travay
	Kontaminasyon fizik ak Mikròbiyoloji	• Mete bagay pou kenbè cheve w lè wap travay kote yo prepare manje. • Pa manje, bwe, oubyen fimen lè wap fè manje. • Kenbè zòng ou kout.
<i>Kontwòl lè ak Tanperati</i>		
Prencip Enpòtan	Danje	mesaj prekosyon Manje
Kontwòl Lè ak Tanperati...  Lè wap recevwa	Devlopman Mikròb Pwodiksyon Toksen	Pa kenbè manje yo nan “zòn danje”: 41°F - 140°F • Itilize yon temomèt manje ki kalibre pou w tcheke tanperati manje Lè manje a vini, pran e mete nan tanperati li sipòse ye a • Manje ki sipòse nan frijidè a 41°F oubyen mwens • Manje ki sipòse nan frizè a 0°F oubyen mwens
Lè wap prepare	Devlopman Mikròb Pwodiksyon Toksen	Deglace manje ki glase nan: • Frijidè. • nan yon bagay dlo frèt ak tanperati mwens ke 70°F pou 2 zè oubyen mwens. • Maykrowev epi kwit li oubyen kòm pati nan pwosè kwit manje a

Kontwòlè Lè ak Tanperati		
Prencip Enpòtan	Danje	mesaj prekosyon Manje
Kontwòlè Lè ak Tanperati Lè wap fè manje a 	Mikro ki kontinye viv Pwodiksyon Toksen	Kwit chak manje jis andan li: • 165° F pou 15 segond: Poul, vian boure, pwason, pasta ak stofin ki gen vian ak pwason ladan l. • 165° F pou 15 segond: poul ak kodenn moulèn. • 155° F pou 15 segond oubyen 158° F: pou vian moulèn (Vian ki trete ak remed) ak vian kraze sa yo tankou: Pwason, vian ak zè kri ke moun pap manje mem lè li fin fèt la. • 145° F pou 15 sekond: pwason, vian, zè kri ke ou ap itilize byen vit. • 145° F pou 3 minit: Vian bèf, Kochon kwit nan fou (roast). • 145° F nan de bo yon moso bèf ki ekri sou li ke li se yon “bèf ak misk li entak.” • 165° F manje kri bèt ki kwit nan yon Mikrowev.
Pandan wap tan	Mikro ki kontinye viv Pwodiksyon Toksen	• Kenbè manje cho ki danjere (PHF's) de 140°F a 70°F an 2 zè oubyen mwens. • Kenbè frèt PHF's 41°F oubyen mwens.
Pandan wap tan li frèt	Mikro ki kontinye viv Pwodiksyon Toksen	Kite manje kwit ki danjere vin'n frèt : • De 140°F a 70°F an 2 zè oubyen mwens • De 70°F a 41°F an 4 eoubyen mwens • Mete manje nan frijidè ki fèt pou moun manje frèt jiskaske li vinn 41°F oubyen mwens nan 4 e • Make dat sou manje w met nan frijidè epi kenbè l pou plis ke 24 e ke lè w sipose jete la: • A 41°F – 6 jou plis jou w te prepare l la • A 45°F – 3 jou plis ke jou w te prepare l la. • Kite manje a frèt nan yon bòl ki fon (4 pous oubyen mwens)
Pandan wap rechofè l	Mikròb ki kontinye viv e grandi Pwodiksyon Toksen	• Rechofè manje ki danjere yo byen vit a 165°F (2 zè oubyen mwens) epi kenbè l cho a 140°F.

Prevni Kontaminasyon

Prencip Enpòtan	Danje	mesaj prekosyon Manje
Pwoteje Manje kont Kontaminasyon 	Kontaminasyon Mikròb ak Fisik	• Pa mete men w nan manje kwit moun pral manje. Itilize ekipman kòm gan, papier pou manyen vian sandwich, ak lòt ajantri. • Minimize kontak men w ak manje ki pa pre pou moun manje. • Sere manje a nan yon bòl ak kouveti oubyen nan pake li te vini an. • Pa sere manje ki nan pake ki absobè dlo kote ki mouye oubyen kote ki gen glas. • Pa sere manje ki pa nan yon pake a kote glas ki kòmanse fon. • Lave fwi ak lègim avan w kwit yo. • Sere manje yo nan yon bagay ki pròp e sèch kote dlo, pousye oubyen lòt kontaminan paka tombè ladan yo. Mete manje yo o mwen 6 pous anlè.
Prevni Kontaminasyon ki al de yon bagay a yon lòt	Kontaminasyon ki traveze de yon bagay al nan yon lòt	• Mete manje kri ak manje kwit ki gen pwodwi animal apa. Pa bliye kenbè lòt manje moun pral manje (soushi, ekrevis ak lòt fwi lanme, fwi ak lègim) apa lè wap mete yo nan depo, prepare yo ak lè way sevi yo bay moun.
	Kontaminasyon Mikròb	• Netwaye e kenbè temomèt manje yo pròp anvan e apre chak fwa w tcheke manje kri ak manje kwit.
	Kontaminasyon ki traveze de yon bagay al nan yon lòt	• Pa melanje manje kwit ak manje kri.
Kenbè sifas kote w mete manje yo Pròp 	Kontaminasyon Mikròb	Netwaye epi kenbè ekipman kap rantre an kontak ak manje yo pròp: • Anvan w itilize yon lòt pwodwi animal kri (bèf, pwason, mouton, Kochon ak poul). • Lè w tap travay ak manje kri e ou vlè al travay ak manje kwit. • Lè wap prepare fwi ak lègim ki pa kwit ak lòt manje ki ka danjere • Nenpòt lè pandan wap fè manje a si w kwe gen kontaminasyon • Ckak 4 e si wap itilize manje ki danjere ak yon tanperati pi gwo ke 55°F. • Netwaye epi kenbè temomèt manje yo pròp anvan w mete yo nan tiwa.

Kenbè kabinèt manje w la an bon sante		
Prencip Enpòtan	Danje	mesaj prekosyon Manje
Konsidere kote manje a soti e nan ki kondisyon li ye	Kontaminasyon Mikròb, Fisik ak Chimik	• Itilize manje ke w achte na men moun ki lègal • Pa itilize manje ki prepare nan kay prive • Pa itilize manje nan mamit oubyen bwat ki kolboso
Itilize bon jan transpòtasyon	Kontaminasyon Mikròb ak Chimik	• Pwoteje manje w pou l pa kontamine pandan transpòtasyon. • Transpòte manje yo nan yo machin e ak ekipman ki pròp. • Kenbè manje ki dwe al nan frijidè byen fre sou tanperati (41°F oubyen mwens) • Kenbè manje ki sipose cho yo cho (140°F oubyen plis)
Itilize dlo ki pròp	Kontaminasyon Mikròb ak Chimik	• Itilize sèlman dlo ki pròp • Glas pou itilize nan manje dwe fèt ak dlo pròp.
Pran anpil prekosyon lè wap itilize ak mete pwodwi chimik nan depo 	Kontaminasyon Chimik	• Sèlman itilize ak mete pwodwi chimik nan depo lè sa nesesè. • Itilize pwodwi chimik jan direksyon moun ki fèl la di w pou ou itilize l • Pa mete pwodwi chimik kote l ka kontamine ekipman w pral itilize pou w fè oubyen sevi manje a

Massachusetts patnè pou sekirite ak edukasyon sou manje se yon kolaborasyon ki te fèt ak inivèsite Massachusetts Ekstansyon program edikasyon nitrisyon, ajens eta e fèderal ak asòsyasyon kap travay ak konsime, regilte ak moun kap travay prepare, ranje, oubyen vann manje. Objektif li se redwi maladi ki soti nan manje nan Massachusetts:

- *Enprouyman sekirite manje, konesans ak bon jan teknik ak kelke gwoup*
- *Edike gwoup sa yo yon jan ki touche sou tout pwèn sekirite manje*
- *Fè ke genyen plis kolaborasyon ak kòminikasyon ak patnè yo*

Agens ki patisipe yo se te:

MA Department of Education
 MA Department of Food and Agriculture
 MA Department of Public Health
 MA Environment Health Association
 MA Executive Office of Elder Affairs
 MA Food Association
 Massachusetts Food Banks
 Massachusetts Head Start Programs
 MA Health Officers Association
 MA Milk, Food & Environmental Inspectors Association
 MA Restaurant Association
 US Department of Agriculture – Food & Nutrition Service (NERO)
 US Department of Agriculture – Food Safety & Inspection Service
 US Food and Drug Administration

