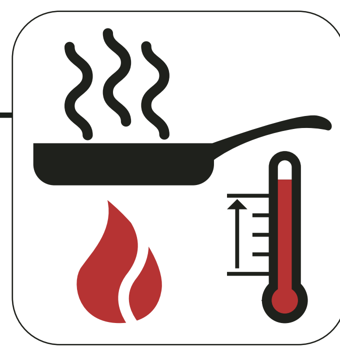
आफ्नो खाद्य पदार्थलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

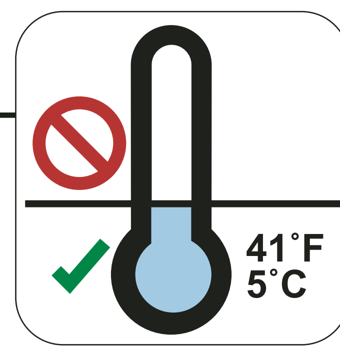
www.ndsu.edu/globalfood

Copyright © International Association for Food Protection

Copyright © International Association for Food Protection



Copyright © International Association for Food Protection



Copyright © International Association for Food Protection

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

स्त्रोत: खाद्य पदार्थ सुरक्षासम्बन्धी शिक्षा निम्ति सहभागिता।
www.fightbac.org

यो सामग्री एवार्ड संख्या 2005-51110- 03293 अन्तर्गत USDA-CSREES-द्वारा समर्थित कार्यमाथि आधारित छ। यस प्रकाशनमा व्यक्त गरिएका कुनै पनि विचार, जाँच-परिणाम, अनि निष्कर्ष वा सिफारिसहरू यसका लेखक(हरू)-का हुन् अनि यसले USDA-का विचारहरूलाई नै प्रतिबिम्बित गर्छ भनी भन्न सकिदैँन।

Copyright © International Association for Food Protection

सफाइ

खानेकुरा छुनुभन्दा अघि अनि पछि तथा शौचालयको उपयोग, डायपर बदलिने काम अनि पाल्तु जनावर छोएपछि कम्तीमा पनि 20 सेकेण्डसम्म तातो पानी र साबुनले आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

क्रियाकलाप:

सहभागीहरूलाई उनीहरूका हातहरूमा हलुको गरी तेल र दालचिनी दल्न लगाउनुहोस्। उनीहरूलाई साबुन विना नै उनीहरूका हातहरू धुने प्रयास गर्न लगाउनुहोस्। अब उनीहरूलाई 20 सेकेण्डको लागि तातो पानी र साबुनले धुन लगाउनुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/170/94/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

1

2

NDSU
Extension Service
North Dakota State University
3

4

Copyright © International Association for Food Protection

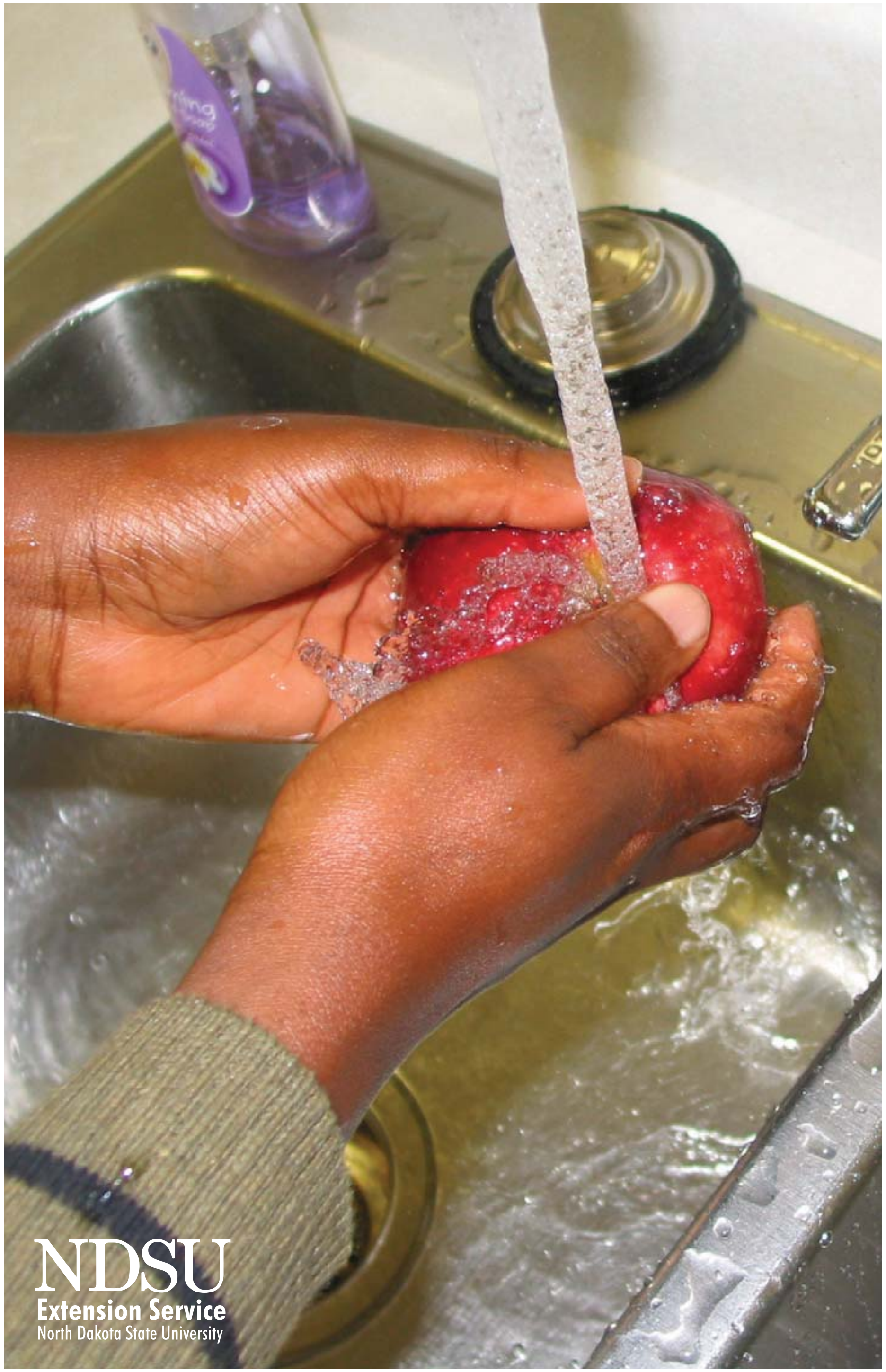
सफाइ

- ताजा फल अनि सब्जीहरूलाई कलबाट आइरहेको पानीले पखाल्नुहोस्, यसमा नखाइने बोक्रा र छाला भएका फल र सब्जीहरूलाई पनि सामेल गर्नुहोस्।

- कलबाट आइरहेको पानीले कड़ा बोक्रा भएका फल अनि सब्जीहरूलाई दलि–दलि धुनुहोस् वा कलबाट आइरहेको पानीले यसलाई पखाल्दा एउटा सफा सब्जीको ब्रशले दल्नुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/170/2/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University



NDSU
Extension Service
North Dakota State University

Copyright © International Association for Food Protection

सफाइ

भोजनको हरेक किसिम तयार गरेपछि अनि अर्को किसिम तयार गर्नअघि काट्नको लागि प्रयोग गरिने तखता आदि, भाँड़ा–कुड़ाँ, बर्तन अनि काउण्टर टप अर्थात् भोजन तयार गर्दा उपयोग हुने तललाई तातो साबुन–पानीले धुनुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/170/94/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

Copyright © International Association for Food Protection

छुट्ट्याउने काम

सामानहरू हाल्ने ठेलागाड़ी, थैलो अनि रेफ्रिजरेटरमा सामग्रीहरू राख्दा काँचो मासु, पोल्ट्री अर्थात् कुखुरो आदि, समुद्री भोजन अनि फुलहरूलाई अन्य खाद्यपदार्थहरूदेखि अलग्गै राख्नुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/171/2/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

Healthy
ADVANTAGE
Healthy
Milk
NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

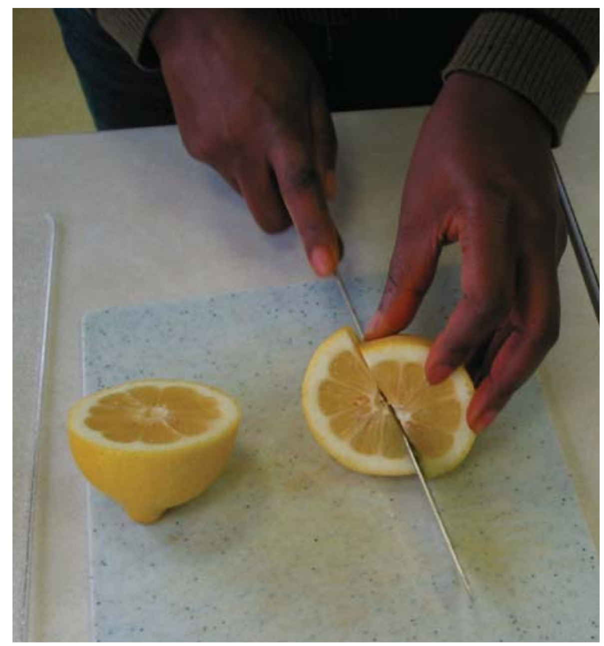
Copyright © International Association for Food Protection

छुट्ट्याउने काम

काँचो मासु, पोल्ट्री अर्थात् कुखुरो आदि अनि समुद्री भोजनको लागि उपयोग गरेपछि अचानो र छुरी–चक्कूहरूलाई सदैव धुनुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/171/95/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University



NDSU
Extension Service
North Dakota State University

Copyright © International Association for Food Protection

छुट्याउने काम

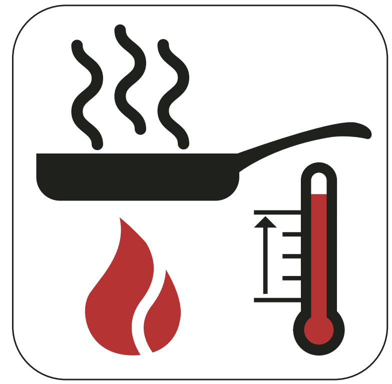
काँचो मासु, पोल्ट्री अर्थात् कुखुरो आदि अनि समुद्री भोजनको लागि उपयोग करेगछि अचानो र छुरी–चक्कूहरूलाई सदैव धुनुहोस्। सम्भव भए, ताजा उत्पादको लागि एउटा अचानो अनि काँचो मासु, पोल्ट्री अर्थात् कुखुरो आदि र समुद्री भोजनको लागि अर्को अचानोको उपयोग गर्नुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/171/95/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

NDSU
Extension Service
North Dakota State University



Copyright © International Association for Food Protection

खानेकुरो पकाउनु

पकाइएका भोजनहरूको आन्तरिक तापमान नाप्नको लागि भोजन अर्थात् फुड थर्मोमीटरको उपयोग गर्नुहोस्।

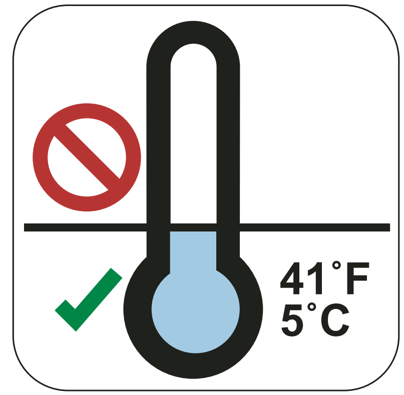
स्रोत: www.fightbac.org

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

चिसो पार्नु



Copyright © International Association for Food Protection

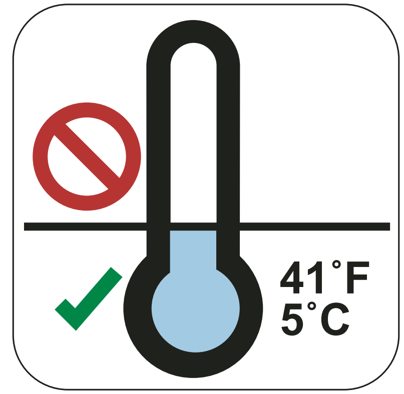
रेफ्रिजरेटरमा चाँड़ो गरी चिसो बनाउनको लागि विशाल परिमाणमा उब्रेका भोजनहरूलाई कम्ती गहीरो पात्रहरूमा हाल्नुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/169/2/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

Nutrition Facts
HAM SALAD
PACKED ON
NET WEIGHT
0.89 lb
KEEP REFRIGERATED
NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI



Copyright © International Association for Food Protection

चिसो पार्नु

- रेफ्रिजरेटरको तापमानलाई 40 डिग्री फारेनहाइटभन्दा कम्ती राख्नुहोस्।
- मासु, पोल्ट्री अनि छिट्टै बिग्रनसक्ने अन्य खाद्यपदार्थहरूलाई पसलबाट घरमा ल्याउनेबित्तिकै रेफ्रिजरेटरभित्र हाल्नुहोस् वा जमाएर राख्नुहोस्।

स्रोत: www.fightbac.org/content/view/169/97/

NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI

30 40
20 50
10 REF. 60
FREEZING WARM
0 70
-10 80
OK FREEZE
-20
REFRIGERATOR FREEZER
THERMOMETER
°F
NDSU
Extension Service
North Dakota State University

NEPALI