

လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်ခြင်း - လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုပိုမို အစားအစာများ ဘေးကင်းစေရန်

လူများအဖို့အန္တရာယ်အကြောင်း သိစေရန်အတွက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

အစားအစာများကို ဘေးကင်းစေရန် ကြိုးပမ်းပုံမှန် လိုအပ်ပါသည်။

လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုပိုမို

- ဝေးပြေးရေးအတွက် အစားအစာများ ခွဲထားရမည့် အစားအစာများကို တတိုးပိုမိုပြုပြင်ဆင်ခြင်မှု ပေးအပ်ထားပါ။ ၎င်းမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အစားအစာကို လက်ကိုင်ဆောင်ထားပါက (၅ ဒီဂရီ စင်တီဂရိတ်အောက်)၊ ဝေးပြေးရေးအတွက် သင့်လျော်သည့် စားသုံးပုံစံဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ပါ။
- ဝေးပြေးရေးအတွက် အစားအစာများ ခွဲထားရမည့် အစားအစာများသည် လက်ကိုင်ဆောင်ထားပါက ဝေးပြေးရေးအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် ၎င်းတို့ကို နေရောင်ခြင်းမှ ဝေးရာသို့ ရောက်ရှိစေရန် စားသုံးပုံစံဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ပါ။ ထိုနေရာကို ၎င်းတို့ကို ဖြန့်ဖြူးပေးရန် သို့မဟုတ် အကယ်၍ ၎င်းတို့မှာ အသားစိမ်းများဖြင့် ကပ်နေပါက စားသုံးပုံစံဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ပါ။
- ပူပေးခြင်းသော အစားအစာများကို ၎င်းတို့ ပူပေးရန် ဝေးရာသို့ ရောက်ရှိစေရန်အတွက် စားသုံးရမည့် သို့မဟုတ် ဖြန့်ဖြူးပေးရမည့်။
- အကယ်၍ ခွဲထားသော အစားအစာ အတိုင်းအစွဲဖြင့် ဝေးရာသို့ ရောက်ရှိစေရန်အတွက် လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှု ပြုလုပ်ပါက ထိုအစားအစာကို ဘေးကင်းစေရန် ခြုံငုံခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ခြင်ပါ။

လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှု လိုအပ်သည့် အချက်များ

- ဝေရဲခဲသေတ္တာ အပိုင်းမှ အစားအစာများကို အစားအစာများ ဝေရဲခဲသေတ္တာသို့ ပြောင်းရွှေ့ထားပါ။
- လွှဲပို့စာအုပ်များ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုသည် တစ်စုံတစ်ရာမျှသာမဟုတ်ဘဲ အကယ်၍ ရရှိသည့် အစားအစာအထွက်နှုန်း၏ အကြောင်း ဝေရဲခဲသေတ္တာကို ခံစားစေရန် ဗန်းများဖြင့် ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှု ဝေရဲခဲသေတ္တာများဖြင့် ထည့်ပါ။
- ဖြန့်ဖြူးခြင်းဖြင့် ဝေရဲခဲသေတ္တာ သို့မဟုတ် ခွဲထားသော အစားအစာများကို အပူဓာတ်ကြောင့် ကြာသော်လည်းကောင်း စောင့်ရှောက်မှု ဖုံးအုပ်ထားပါ။
- ဝေရဲခဲသေတ္တာဖြင့် ဝေရဲခဲသေတ္တာ၏ အပိုင်း/တံခါးကို ဖြုတ်ရန် မျှော်စွာ လိုအပ်သည့် ဖြုတ်ပါ။ ဤသို့ ပြုပြင်ဆင်ခြင်မှုဖြင့် အစားအစာများ ဝေရဲခဲသေတ္တာ အပေါ် အစားအစာများ ထိန်းသိမ်းပေးပါ။

ဗဟိုရုံးစာအုပ်များ 1 Treasury Place, Melbourne က ဖြန့်ဖြူးပေးပါမည့်။
© မူပိုင်ခွင့် ဗဟိုရုံးစာအုပ်များ Department of Health, ၂၀၁၆ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ