

ስለምግብ ደህንነትና በአደጋ ጊዜ የኤሌትሪክ ሃይል መጥፋት

Amharic

የምግብን ደህንነት ለመጠበቅ ምን ማድረግ አለብኝ?

- በተቻለ መጠን ወደ በረዶነት የተቀየረና የቀዘቀዘ ምግቦችን በቃቃዬ ላይ ለማስቀመጥ መሞከር። ምግቦችን ለመያዝ በጣም ቀዝቃዛ ቢሆንም ማለት ከ5°C ዲግሪ በታች የሆነ መጠቀሙ ድህንነቱ የተጠበቀ ነው።

የመብራት ሃይል ከመጥፋቱ በፊትና በኋላ

- ቀዝቃዛና ወደ በረዶነት የተለወጡ ምግቦችን በማቀዝቀዣ ላይ ለማስቀመጥ መሞከር። ምግብ ከ5°C ዲግሪ በታች ከሆነ ለመንኳት ቀዝቃዛ ቢሆንም ለመጠቀም ግን ችግር አያመጣም።
- አንዴ ምግብ ከቀዘቀዘና ወደ በረዶነት ከተቀየረ በኋላ ለመያዝ የማይቻል ከሆነ፣ ከ5°C ወይም ከዚያ በላይ ሲሆን እስከ አራት ሰዓታት ማስቀመጥና መብላት ከዚያም በኋላ መጣል ወይም ጥሬ ሥጋ ከሆነ ይበስልና ይበላል።
- የሞቀ ምግብ በ4 ሰዓታት ውስጥ መቃት እንዳለ መብላት ወይም መጣል ይሆናል።
- ምግቦችን ለመያዝ ቀዝቃዛ እንዳለ ከ5°C ዲግሪ በታች ከሆኑ ምግቡን እንደገና ማቀዝቀዥ ችግር አያመጣም።

የመብራት ሃይል ሲጠፋ ማድረግ ያለብኝ ነገሮች

- ምግብን ከማቀዝቀዣ ፍሪጅ ወደ በረዶነት መቀየሪያ ፍሪጅ ማስቀመጥ።
- ከአንድ ሰዓት በላይ የኤሌትሪክ ሃይል ከጠፋ ከተቻለ የተጠቀለለን ምግብ ከበረዶ ከረጠት ስር ማድረግና በፍሪጅና ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ይሆናል።
- ከተቻለም በቀዘቀዘና ወደ በረዶነት በተለወጠ ምግብ ላይ ብርድ ልብስ በመሸፈን እንዳይሞቅ ማድረግ።
- እጅግ አስፈላጊ ሲሆን ብቻ የፍሪጅና ፍሪጅን በሮች መክፈት። ይህ የምግብን ተምጥራቸር ቅዝቃዜ ለረጅም ጊዜ ያቆያል።

- እጅግ አስፈላጊ ሲሆን ብቻ የፍሪጅና ፍሪጅን በሮች መክፈት። ይህ የምግብን ተምጥራቸር ቅዝቃዜ ለረጅም ጊዜ ያቆያል።
- ከአንድ ሰዓት በላይ የኤሌትሪክ ሃይል ከጠፋ ከተቻለ የተጠቀለለን ምግብ ከበረዶ ከረጠት ስር ማድረግና በፍሪጅና ፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ይሆናል።
- ከተቻለም በቀዘቀዘና ወደ በረዶነት በተለወጠ ምግብ ላይ ብርድ ልብስ በመሸፈን እንዳይሞቅ ማድረግ።
- ከተቻለም በቀዘቀዘና ወደ በረዶነት በተለወጠ ምግብ ላይ ብርድ ልብስ በመሸፈን እንዳይሞቅ ማድረግ።
- አንዴ ቀዝቃዛና ወደ በረዶነት ምግቦችን ለመያዝ ቀዝቃዛ ካልሆኑ ማለት ከ5°C ዲግሪ ወይም በላይ ከሆኑ ምግቡን ሞቃት እያለ እስከ 4 ሰዓታት ማስቀመጥና መብላት ወይም ከዚያ በኋላ መጣል ይሆናል።
- የሞቀ ምግብ ካለዎት በ4 ሰዓታት ውስጥ መብላት ወይም ከዚያ በኋላ መጣል ነው።
- ወደ በረዶነት የተቀየሩ ምግቦችን ለመያዝ ቀዝቃዛ ከሆኑ ማለት ከ5°C ዲግሪ በታች ከሆኑ ምግቡን እንደገና ለማቀዝቀዥ አያስገባም።

በሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ የምግብ ደህንነት ክፍል በኩል የታተመ ቀን: ጥር/January 2006 ዓ.ም

ስለ ምግብ ማከማቻ ማረጋገጫ ዝርዝር

የሚሰሩት ምግብ በተቻለ መጠን ጤናማ እንዲሆን ለማረጋገጥ ይህንን ዝርዝር ይጠቀሙ።

- ቀዝቃዛ ምግቦችን በፍሪጅና ፍሪጅ ለማስቀመጥ መሞከር ነው። ምግቦችን ለመያዝ ቀዝቃዛ ከሆኑ ማለት ከ5°C ዲግሪ በታች ከሆኑ ምግቡን በመጠቀም ችግር አያመጣም።