

খাদ্য ও পুষ্টি বিভাগ

খাদ্য সংরক্ষন এবং নিরাপত্তা



খাদ্য সংরক্ষন এবং খাদ্য নিরাপত্তা

- ⦿ ভাল স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখুন
- ⦿ খাবার নষ্ট হওয়া রোধ করুন
- ⦿ খাবার বিষাক্ত / পঁচে যাওয়া হতে রোধ করুন



কিভাবে ভাল স্বাস্থ্যবিধি বজিয়ে রাখবেন?



খাবার ধরার আগে হাত ধুয়ে
নিন।



কাঁচা খাবার খুব ভাল করে
ধুয়ে নিন।



কাঁচা মাংস ধরার পর ভাল
করে হাত ধুয়ে নিন।



ব্যবহৃত প্লেট সাথে
সাথে ধুয়ে ফেলুন।



কাঁচা খাবার এবং রান্না খাবারের জন্য দুটি
আলাদা কাটার বোর্ড (চপিং বোর্ড) ব্যবহার
করুন।



একবার ব্যবহারযোগ্য
(ওয়ানটাইম প্লেট ইত্যাদি)
পুনঃব্যবহার করবেন না।

খাদ্য ক্রয়

সব্জী

- ⊙ এমন সব্জী এবং ফল কিনবেন না যেগুলো খেতলে গেছে, তরুটিপূর্ণ, কুঁচকে যাওয়া অথবা ছাঁতা পরা।
- ⊙ সব্জী এবং ফল খুব সহজে পঁচে যায়, সুতরাং অল্প করে কিনুন যা অল্প কিছুদিনের মধ্যে ব্যবহার করে ফেলবেন।

মাংস/মুরগী/মাছ

- ⊙ ভাল করে লক্ষ্য করুন যে এটি বাসী দেখায় কিনা অথবা এতে কোন পঁচা গন্ধ আছে নাকি।
- ⊙ প্যাকেট করা মাংস অথবা মুরগীর প্যাকেটটি যদি ছেড়া থাকে অথবা তার থেকে পানি বাড়তে থাকে তাহলে সেটি কিনবেন না।
- ⊙ মাছের রং বদলে গেলে, নরম হয়ে গেলে অথবা শুকিয়ে গেলে, সেই মাছ কিনবেন না।
- ⊙ মাছ/মাংস কিনে তাড়াতাড়ি বাড়ীতে/ ডর্মে ফিরে যান যেন বেশীক্ষণ ফ্রিজের বাইরে না থাকে।

দুগ্ধজাতীয় খাবার

- ⊙ খেয়াল রাখুন যে প্যাকেটটি অক্ষত আছে নাকি।
- ⊙ মেয়াদউত্তীর্ণের তারিখ দেখে কিনুন।
- ⊙ ততটুকুই কিনুন যতটুকু মেয়াদউত্তীর্ণের তারিখের মধ্যে খেয়ে শেষ করতে পারবেন।



টিনজাতীয় খাদ্য

সবসময় খেয়াল রাখুন:

- ⊙ টিনটিতে কোন ফুটো আছে নাকি অথবা ফুলে আছে নাকি।
- ⊙ মরচে পরা নাকি।
- ⊙ সীল ঠিক আছে নাকি।
- ⊙ এতে কোন গর্ত অথবা দাবা খাওয়া আছে কিনা।

এগুলোর মধ্য একটিও যদি থাকে তবে সেটি থেকে খাবেন না।

Storing Food

1. রান্না খাবার দুই ঘন্টার বেশী বাইরে ফেলে রাখবেন না।



2. বেঁচে যাওয়া খাবার একটি মুখবন্ধ বাক্সে রেখে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ফ্রিজে ঢুকিয়ে রাখুন। আবার যখন খাবেন তার ঠিক আগে বের করে গরম করে নিন।



*ফ্রিজে রাখা খাবার একদিনের মধ্যে খেয়ে শেষ করুন।



দুধের কৌটা ফ্রিজের দরজার তাকে রাখার বদলে ফ্রিজের তাকে রাখুন।



ডিম ফ্রিজে রাখুন।



শুকনো খাবার ঠান্ডা ও শুকনো জায়গায় রাখুন।

রান্না এবং খাবার পুনরায় গরম করে খাওয়া

- ⦿ খুব ভাল করে খাবার রান্না করুন, বিশেষ করে ডিম, মুরগীর, মাংস এবং সামুদ্রিক খাবার। খেয়াল রাখুন যেন কাঁচা না থাকে।
- ⦿ স্টু, স্যুপ, বোল জাতীয় খাবার খুব কড়া আঁচে ফুটিয়ে রান্না করুন।
- ⦿ খাবার পুনরায় গরম করার সময় খুব ভাল করে গরম করে নিন।



খাবারের বরফ ছাড়ানো

- ⦿ ডীপ ফ্রিজ থেকে খাবার বের করে নরমাল ফ্রিজের সবচেয়ে নীচের তাকে রাখুন বরফ ছাড়ানোর জন্য।
- ⦿ একটি পাত্রে যেটি মাইক্রোওয়েভে ব্যবহার করা যায়, সেটির মুখে ঢাকনা দিয়ে মাইক্রোওয়েভে অথবা পানির নীচে দিয়েও খাবারের বরফ ছাড়াত পারেন।
- ⦿ একবার বরফ ছাড়ানো খাবার দ্বিতীয়বার আর ডীপ ফ্রিজে রাখতে পারবেন না।



Clinic B2
Nutrition And Dietetics
TTSH Medical Centre, Level B2
Contact:
6357 7000 (Central Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone
to access the information online or visit
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Was this information helpful?
Please feel free to email us if you have any
feedback regarding what you have just read at
patienteducation@ttsh.com.sg

