

# CÁC THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ AN TOÀN THỰC PHẨM

Bệnh do thực phẩm gây ra hay ngộ độc thực phẩm là tình trạng vi khuẩn hoặc mầm bệnh có trong thực phẩm khiến quý vị bị bệnh.

Hãy làm theo những lời khuyên sau đây để đảm bảo an toàn nhà bếp và đảm bảo cho gia đình quý vị khỏe mạnh.



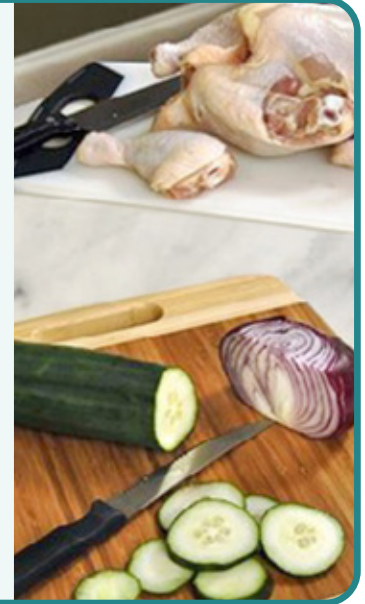
## Giữ Tay, các Bề mặt, Thực phẩm và Dụng cụ Ăn Sạch sẽ

- Rửa tay bằng nước xà phòng ấm trong 20 giây trước và sau khi nấu ăn.
- Giữ miếng bọt biển, khăn lau bát, đĩa và mặt bệ bếp sạch sẽ.
- Rửa sạch thớt, bát, đĩa, dao và tất cả dụng cụ ăn bằng nước xà phòng nóng trước và sau khi nấu ăn.



## Thực phẩm Tách riêng

- Để thịt sống tách riêng với các thực phẩm khác khi để trong xe đẩy hàng, trong tủ lạnh và trên mặt bệ bếp.
- Sử dụng một chiếc thớt dành riêng cho thịt sống và một chiếc thớt khác cho trái cây và rau củ.



## Nấu chín Thực phẩm Hoàn toàn

- Nấu chín hoàn toàn thực phẩm, đặc biệt là thịt.
- Sử dụng nhiệt kế đo nhiệt độ thịt để đảm bảo nhiệt độ đủ cao để diệt được vi khuẩn.

### Nhiệt độ bên trong an toàn:

Thịt gà – 165 F / 73.9 C  
Thịt bò xay – 160 F / 71.1 C  
Bít tết, cá, thịt heo – 145 F / 62.8 C

**Hâm nóng kỹ thức ăn thừa để tiêu diệt vi trùng và vi khuẩn.**



## Làm lạnh Thực phẩm Nhanh chóng

- Làm lạnh thực phẩm trong vòng hai tiếng sau khi nấu.
- Có thể cất thức ăn thừa trong tủ lạnh tối đa bốn ngày.
- Giữ nhiệt độ của tủ lạnh ở mức nhiệt độ mát 40 F / 4 C và thường xuyên vệ sinh tủ lạnh.



**Phụ nữ mang thai và trẻ nhỏ** có nguy cơ mắc bệnh do thực phẩm gây ra cao hơn. Họ nên tránh dùng một số loại thực phẩm như phô mai chưa tiệt trùng và giá sống.

**Hầu hết các loại thực phẩm đóng gói đều** có ngày “bán trước ngày (sell by)” hoặc “sử dụng tốt nhất trước (best by)”. Thực phẩm vẫn có thể an toàn và ngon sau ngày này, nhưng nếu có mùi khó chịu hoặc trông kỳ lạ, hãy bỏ thực phẩm.

**Rã đông thực phẩm đông lạnh** trong tủ lạnh, lò vi sóng hoặc dưới vòi nước lạnh. Không bao giờ rã đông thực phẩm trên mặt bệ bếp.



Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội công bằng.  
© 2024 Bảo lưu mọi quyền. Văn bản số 13-06-16824  
Sửa đổi ngày 6/24



SCAN TÔI

Quý vị muốn tìm hiểu thêm?  
Scan mã QR để xem lớp học trực tuyến về an toàn thực phẩm của WIC.