

# KÈK KONSÈY RAPID POU KENBE ALIMAN YO SAN DANJE

Li enpòtan pou kenbe manje yo san danje pou ede anpeche moun pran maladi.

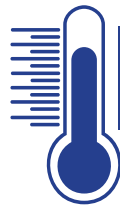


## KENBE MANJE YO GLASE

Nou pa dwe kite manje ki prepare, ki kuit epi ki fre yo deyò nan tanperati nòmal pandan plis pase **2 èdtan**.

Kite manje sa yo nan frijidè:

- Manje ki kuit oswa rès manje yo
- Lèt, vyann, ze, yogurt, ak fwomaj
- Fwi oswa legim ki koupe oswa ki kale
- Boutèy ak bokal ki ouvè



Nou dwe mete frijidè yo a 40°F (4.4°C) oswa pi ba.

Nou dwe mete frizè yo a 0°F (-18°C) oswa pi ba.

## VERIFYE MANJE OU YO

- Verifye pou wè si tout manje yo pa gen siy ki montre yo gate, yo gen limon, yo glise, oswa move lodè.
- Si nou wè bwat konsèy yo koule, yo gen kote ki gen boul sou deyò, pwent yo gen kote ki gonfle, yo gen tach ki montre yo wouye, oswa yo kolboso anpil, nou dwe jete yo.
- Pa itilize ze ki gen po yo ki fele.

## FASON POU PREPARE MANJE

- Toujou lave men w avèk savon ak dlo tyèd anvan ou fè manje oswa anvan ou sèvi manje. Kouvri nenpòt kote ki blese oswa nenpòt maliy ou genyen anvan w fè manje.
- Lave tout fwi ak legim ki fre yo anba dlo frèt k ap koule anvan w manje epi/oswa kuit yo.
- Rense tèt bwat konsèy la anba dlo k ap koule anvan w ouvè l.
- Lave men w, bagay ou itilize pou fè manje, planch pou koupe aliman ak espas ou fè manje a apre w fin prepare manje a.
- Chofe tout manje yo jiskaske yo byen cho.
- Kuit vyann yo jiskaske yo kuit nèt epi dlo vyann lan vin klè.
- Kuit ze yo jiskaske ze a kenbe kò l.

