

Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

Child Nutrition

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអាហារធម្មតា

អាហារត្រជាក់

- អាហារត្រជាក់ត្រូវតែបរិភោគភ្លាមៗឬដាក់ក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីការទទួលបានអាហារ។
- ចំពោះអាហារត្រជាក់ ដូចជាទឹកដោះគោ ឈើស និងសាច់ ត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកកភ្លាមៗនៅសីតុណ្ហភាព 41 °F ឬទាបជាងនេះ។

អាហារក្តៅ

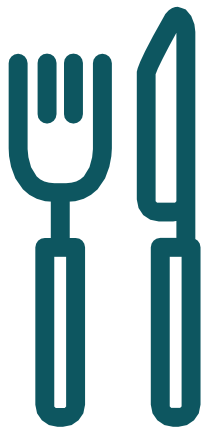
- អាហារក្តៅត្រូវតែបរិភោគភ្លាមៗឬដាក់ក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីការទទួលបានអាហារ។
- ចំពោះអាហារក្តៅៗទាំងអស់ ត្រូវប្រើចង្ក្រាន ឡកំដៅ ឬម៉ែត្រូវ៉ែ ដើម្បីកំដៅអាហារដែលមានកម្រិតតិចបំផុត 165°F ឬខ្ពស់ជាងនេះ មុនពេលបរិភោគ។

ការបោះចោលអាហារ

- បោះចោលអាហារទាំងអស់ដែលនៅសល់នៅសីតុណ្ហភាព បន្ទប់រយៈពេលពីរម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះ។
- អាហារដែលមិនបរិភោគ ត្រូវបោះចោលបន្ទាប់ពីរយៈពេលបួនថ្ងៃ។

សូមចងចាំ

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងតិច 20 វិនាទីមុនពេលបរិភោគអាហារ។



Washington Office of Superintendent of
PUBLIC INSTRUCTION

Child Nutrition

ការណែនាំអំពីសុវត្ថិភាពអាហារធម្មតា

អាហារត្រជាក់

- អាហារត្រជាក់ត្រូវតែបរិភោគភ្លាមៗឬដាក់ក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីការទទួលបានអាហារ។
- ចំពោះអាហារត្រជាក់ ដូចជាទឹកដោះគោ ឈើស និងសាច់ ត្រូវដាក់ក្នុងទូទឹកកកភ្លាមៗនៅសីតុណ្ហភាព 41 °F ឬទាបជាងនេះ។

អាហារក្តៅ

- អាហារក្តៅត្រូវតែបរិភោគភ្លាមៗឬដាក់ក្នុងទូទឹកកក ក្នុងរយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់ពីការទទួលបានអាហារ។
- ចំពោះអាហារក្តៅៗទាំងអស់ ត្រូវប្រើចង្ក្រាន ឡកំដៅ ឬម៉ែត្រូវ៉ែ ដើម្បីកំដៅអាហារដែលមានកម្រិតតិចបំផុត 165°F ឬខ្ពស់ជាងនេះ មុនពេលបរិភោគ។

ការបោះចោលអាហារ

- បោះចោលអាហារទាំងអស់ដែលនៅសល់នៅសីតុណ្ហភាព បន្ទប់រយៈពេលពីរម៉ោង ឬច្រើនជាងនេះ។
- អាហារដែលមិនបរិភោគ ត្រូវបោះចោលបន្ទាប់ពីរយៈពេលបួនថ្ងៃ។

សូមចងចាំ

- ជានិច្ចកាលត្រូវលាងដៃរបស់អ្នកដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក យ៉ាងតិច 20 វិនាទីមុនពេលបរិភោគអាហារ។