

Washington Office of Superintendent of  
**PUBLIC INSTRUCTION**

Child Nutrition

## ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

### ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਰਗੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 41 °F ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

### ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

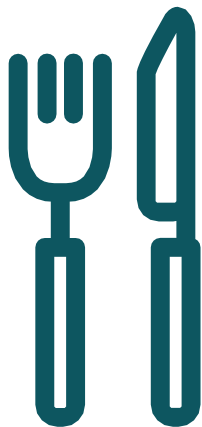
- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 165°F ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਵ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਤੋ।

### ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

- ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ, ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



Washington Office of Superintendent of  
**PUBLIC INSTRUCTION**

Child Nutrition

## ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਧਾਰਨ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

### ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

- ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ, ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਮਾਸ ਵਰਗੇ ਠੰਡੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ 41 °F ਜਾਂ ਘੱਟ ਤੇ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

### ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ

- ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਲਈ, ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 165°F ਜਾਂ ਵੱਧ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੇਵ, ਓਵਨ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਰਤੋ।

### ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨਾ

- ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਰੱਖੇ ਸਾਰੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਬਿਨਾਂ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ, ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

### ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਸਾਬੁਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।