ServSafe

Food Safety Trainee's Manual

(In Burmese)

Translation performed by
Myo Myo Myint (Medical Technologist)
U.S. Emabssy Health Unit
Rangoon, Burma

Translation with permission of the National Restaurant Association Educational Foundation (NRAEF). All rights reserved.
© (year) NRAEF
ServSafe is a registered trademark of the National Restaurant Association Educational Foundation

သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရောဂါကင်း
အလုပ်သမားများအတွက်လမ်းညွှန်

မာတိကာ

		စာမျက်နှာ
အခန်း (၁)	အစားအသောက်များ ရောဂါပိုးကင်းဝေးစေရန်ပြုလုပ်နည်း – အစားအသောက်ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ရခြင်း – စားသုံးရန်မသင့်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရခြင်း – လေ့လာရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၅
အခန်း (၂)	မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း – အစားအစာများတွင် ရောဂါပိုးကူးစက်ပြန့်နှံ့ရခြင်း – နေအိမ်မှစမထွက်မီ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုကို ဂရုတစိုက်ပြုရန် လိုအပ်ခြင်း – မည်သည့်အချိန်တွင် လက်ကိုဆေးကြောမည်နည်း – လက်အိတ်များကို မှန်ကန်စွာအသုံးပြုနည်း – လေ့လာရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၀
အခန်း (၃)	အစားအစာဝယ်ယူခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း – စားသောက်ကုန်များကို လက်ခံယူနည်း – သာမိုမီတာကို စံချိန်စံညွှန်းကိုက်ညီမည်ကိုစမ်းသပ်ခြင်း – အစားအစာများ၏အပူချိန်ကိုတိုင်းတာခြင်း – အစားအစာများကို မှန်ကန်စွာသိုလှောင်ခြင်း – လေ့လာရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၇

အခန်း (၄) အစားအစာပြင်ဆင်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း ၂၅
- အေးခဲနေသောအစားအစာကို အခန်းအပူချိန်သို့ ပြန်ရောက်ရန် ပြုလုပ်နည်း
- ချက်ပြုတ်နေစဉ် အသားတွင်းရှိရမည့်အပူချိန်
- ပူနေစဉ်နှင့်အေးနေစဉ် ထားရှိရမည့် အကောင်းဆုံးအပူချိန်
- မှန်ကန်သောဧည့်ခံကျွေးမွေးနည်း
- အစားအစာကို မှန်ကန်စွာအအေးခံနည်း
- အစားအစာကို မှန်ကန်စွာပြန်လည်အပူပေးနည်း
- လေ့လာရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ

အခန်း (၅) သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း ၃၂
- သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း၏ခြားနားချက်
- ပိုးသတ်ဆေးများထိရောက်စွာအကျိုးရှိအောင်အသုံးပြုနည်း
- အပိုင်း ၃-ခုပါသော Sink ကိုသုံး၍ သန့်ရှင်းရှိခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်နည်း
- သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကိုသိုလှောင်နည်း
- လေ့လာရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာနှင့်အဖြေများ ၃၈

မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသနည်း?

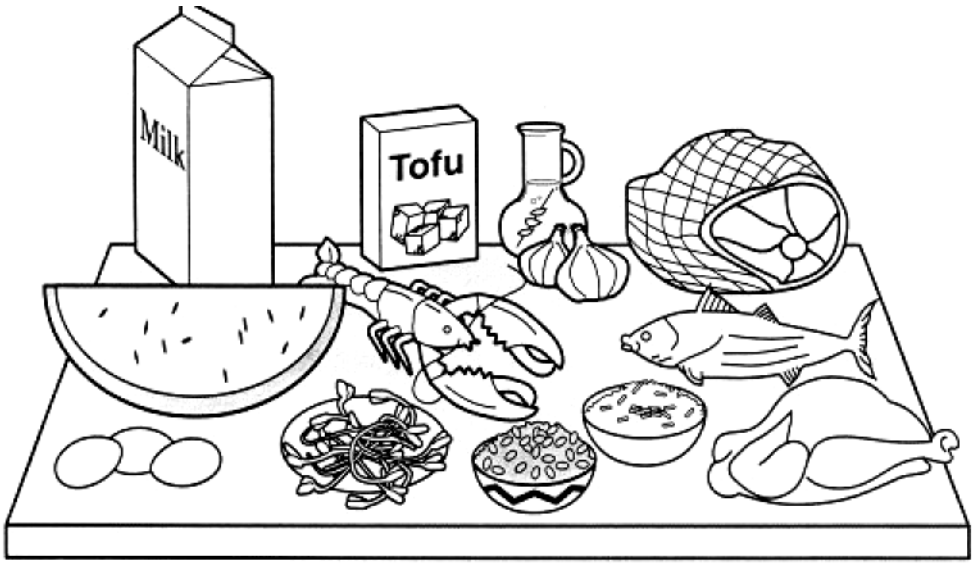
အစားအစာများစားသုံးရန် မသင့်သည့်အခြေအနေသို့ မည်သည့်အချက်များကြောင့် ရောက်ရှိရသည် ကို အထက်ပါပုံများကြည့်ခြင်းဖြင့် သင်သိရှိနိုင်သည်။ အစားအစာများ အန္တရာယ်မရှိစေရန် ရောဂါပိုးများ ကင်းစေရန် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက် (၄) ချက်ရှိသည်။

ရောဂါပိုးကင်းစင်၍ စိတ်ချစွာ စားသုံးနိုင်သော အစားအစာဖြစ်စေရန် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း။ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် အချက်အလက်များကို မလိုက်နာပါက သင်ကိုယ်တိုင် နေမကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သင် အလုပ်ထွက်ရသည်အထိ အရေးယူမှုကိုခံရမည်။ ထို့ကြောင့် လိုက်နာရမည့်အချက်အလက်များကို လိုက်နာကာ သင်ပြင်ဆင်သော အစားအသောက်များကို ရောဂါပိုးကင်းစင်၍ စားသုံးသူအတွက် သန့်ရှင်းစိတ်ချရအောင် ကြိုးစားသင့်သည်။

အစားအသောက်ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ရခြင်း

အစားအသောက်မှတစ်ဆင့် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ရောဂါပိုးများဝင်ရောက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် အစားအသောက်တွင်းမှ သာမန်မျက်စိဖြင့် မမြင်ရသောရောဂါပိုးလေးများကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းရောဂါပိုးလေးများကို ဘက်တီးရီးယားပိုး၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး၊ ကပ်ပါးပိုးနှင့် မှိုများ ဟူ၍ ခွဲခြားထားသည်။ ၄င်းပိုးများကို မျက်စိဖြင့်မမြင်နိုင်သည့်အပြင် အနံ့ခံ၍၄င်း၊ အရသာခံ၍၄င်း မသိရှိနိုင်ပေ။ ဘက်တီးရီးယားများသည် ရောဂါအန္တရာယ်အပေးနိုင်ဆုံးပိုးများဖြစ်သည်။ ၄င်းပိုးများသည် အစားအသောက်များထဲမှ လျှင်မြန်စွာဆက်စပ်ပေါက်ပွားလာခြင်းဖြစ်သည်။ ၄င်းအစားအစာကို စားမိသော သူတွင် နေမကောင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။

၄င်းပိုးများလျှင်မြန်စွာပေါက်ပွားလာနိုင်သောအစားအစာများကို အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သော အစားအစာ ဟုခေါ်နိုင်သည်။



အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သောအစားအစာများ

- နွားနို့နှင့်နို့ထွက်ပစ္စည်းများ
- စိပ်ပိုင်းထားသောဖရဲသီး
- ကြက်သွန်ဖြူဆီကြော်
- အမဲသား၊ ဝက်သားနှင့်သိုးသား
- ကြက်သား၊ ဘဲသား
- ခရု၊ ပုဇွန်၊ ဂဏန်း
- ငါး၊ အခွံမာရေနေသတ္တဝါ
- အညောင့်ထွက်သောပဲ၊ အခြားသစ်စေ့
- မီးဖုတ်(သို့) ပြုတ်ထားသောအာလူး
- ကြက်ဥ
- တို့ဟူး
- ပဲပိစပ်မှထုတ်လုပ်သောအစားအစာများ
- ထမင်း
- ချက်ပြုတ်ထားသောပဲသီး
- အပူပေးထားပြီးသောဟင်းသီးဟင်းရွက်

အစားအစာများ မည်သို့အားဖြင့် စားသုံးရန်မသင့်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိလာသနည်း?

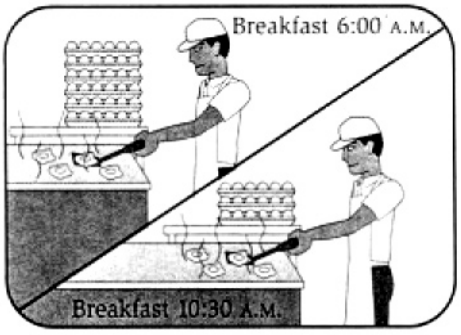
အစားအစာများကို စားသုံးရန် မသင့်တော်သည့်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိရန် အချက်(၄)ချက် ရှိပါသည်။

(၁) အချိန်နှင့်အပူချိန်

(၂) တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ရောဂါကူးစက်ခြင်း။

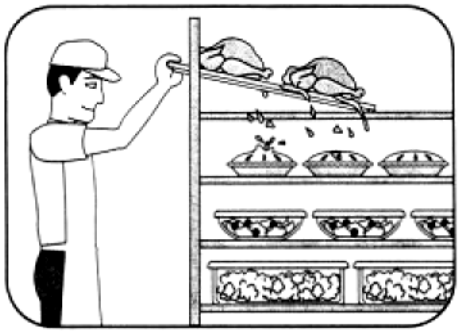
(၃) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း။

(၄) မမှန်ကန်သော ဆေးကြောခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်း



ပုံ (၁) မှားယွင်းသောအချိန်နှင့် အပူချိန်တွင်ထားရှိခြင်း

အစားအစာများကို အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်အတွင်း မှားယွင်းစွာထားရှိမိခြင်းဖြစ်သည်။အန္တရာယ်ရှိသောအပူချိန်ဇုံဖြစ်သည့် အပူချိန် 41˚F မှ 140˚F အတွင်း (5˚C မှ 60˚Cအတွင်း) တွင် အစားအစာများကို (၄)နာရီကျော်ထားရှိခြင်းဖြင့် အစားအစာများတွင် ရောဂါပိုးများပေါက်လာ၍ စားသုံးသူအတွက် အန္တရာယ်ရှိသော အစားအစာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာရသည်။



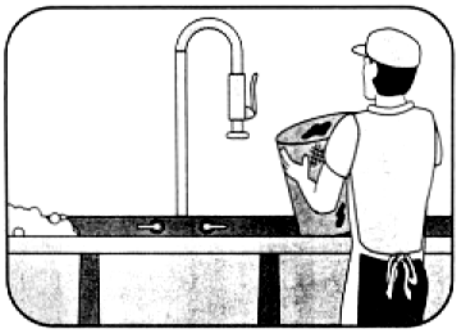
ပုံ (၂) မသန့်ရှင်းသောရောဂါပိုးများ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ပြန့်နှံ့ကူးစက်ခြင်း

မီးဖိုတွင်အသုံးပြုသော ကိရိယာများ၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်များနှင့် အစားအစာကိုင်တွယ်သော လက်များ မသန့်ရှင်းခဲ့လျှင် ရောဂါပိုးများသည် အစားအစာတစ်ခုမှတစ်ခုသို့လည်းကောင်း၊ မျက်နှာပြင် တစ်ခုမှတစ်ခုသို့လည်းကောင်း ကူးစက်ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သောနည်းလမ်းများ မှာ...လက်ကို

စင်ကြယ်အောင်ဆေးကြောခြင်း၊ မှန်ကန်သော သန့်ရှင်းမှုနှင့်ပိုးသတ်မှုရှိခြင်း၊ အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းများကို အသင့်စားနိုင်သော အစားအစာများ၏ အောက်အဆင့်မှာသာ သိုလှောင်ထားရှိခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

(၃) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း

တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်းသည် အစားအစာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်စေနိုင်သော အချက်များတွင် အရေးကြီးဆုံးအချက်ဖြစ်သည်။ လူအများ လက်ကိုစင်ကြယ်အောင် သေချာစွာမဆေးကြောကြခြင်း ကြောင့် အစားအစာများကို အများဆုံးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်။ လက်တွင်ရှိသော အနာ၊ ကွဲရှနာများကို မဖုံးအုပ်ဘဲထားခြင်း၊ အစားအစာပြင်ဆင်နေစဉ် ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ခြင်း၊ လက်ဝတ်လက်စားများ ဝတ်ဆင်ထားခြင်း စသောအချက်များသည် တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိသောအချက်များဖြစ်သည်။



(၄) မမှန်ကန်သောနည်းဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း

မီးဖိုချောင်သုံး အိုးခွက်၊ ပန်းကန်နှင့်ကိရိယာများ မသန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးမသတ်ခြင်းတို့ကြောင့် အစားအစာများတွင် ရောဂါပိုးများ လွယ်ကူစွာ ဝင်ရောက်ပြန့်နှံ့နိုင်သည်။ အစားအစာများကို မည်မျှဂရုစိုက်၍ ပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်စေကာမူ မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် ဆေးကြောခြင်း၊ ပိုးသတ်ခြင်း မပြုလုပ်လျှင် လူအများ စားသုံးသည့်အခါ နေမကောင်းခြင်း၊ ဖျားနာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာမည်ဖြစ်သည်။

လေ့လာရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ

အမှား/အမှန်ရွေးပါ။

၁။ လူတွင် အစားအသောက်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်ခြင်း၊ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းတို့သည် အစားအသောက်စားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့ ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ (မှား/မှန်)

၂။ အစားအစာအတွင်းမှ ပေါက်ဖွားလာသော အလွန်သေးငယ်သောရောဂါပိုးများကို ကပ်ပါးပိုးဟု ခေါ်သည်။ (မှား/မှန်)

၃။ သေးငယ်သောရောဂါပိုးလေးများကို အစားအစာအား အနံ့ခံကြည့်၍ရင်း၊ အရသာစမ်းသပ်စားသုံးကြည့်ခြင်းဖြင့်ရင်း သိရှိနိုင်သည်။ (မှား/မှန်)

အမှန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မသန့်ရှင်းသောရောဂါပိုးများ တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ရခြင်းသည်

(က) စားသုံးသူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် ယားယံသောတုံ့ပြန်မှုရှိခြင်းကြောင့်ရင်း၊

(ခ) ရောဂါပိုးများ လျင်မြန်စွာ ပေါက်ဖွားလာခြင်းကြောင့်ရင်း၊

(ဂ) ရောဂါပိုးများ မျက်နှာပြင်တစ်ခုမှ (သို့မဟုတ်) အစားအစာတစ်ခုမှ အခြားတစ်ခုသို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ရခြင်းကြောင့်ရင်း၊

(ဃ) ပို့ဆောင်ရန်နေရာသို့ လျင်မြန်စွာ မပို့ဆောင်နိုင်သောကြောင့်ရင်း၊

၂။ အစားအသောက်ကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ရခြင်း၏အဓိကအကြောင်းမှာ–

(က) အလုပ်သမားများမှ မုန့်များစားသုံးခြင်းကြောင့်ရင်း၊

(ခ) တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာမှုမရှိခြင်း၊

(ဂ) ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ရင်း၊

(ဃ) သွားကြားထိုးတံများကြောင့်ရင်း၊

၃။ အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်ဇုံမှာ –

(က) 41˚F မှ 140˚F အတွင်း (5˚C မှ 60˚C အတွင်း)

(ခ) 31˚F မှ 130˚F အတွင်း (-1˚C မှ 54˚C အတွင်း)

(ဂ) 21˚F မှ 120˚F အတွင်း (-6˚C မှ 49˚C အတွင်း)

(ဃ) 10˚F မှ 32˚F အတွင်း (-12˚C မှ 0˚C အတွင်း)

အပိုင်း (၂)

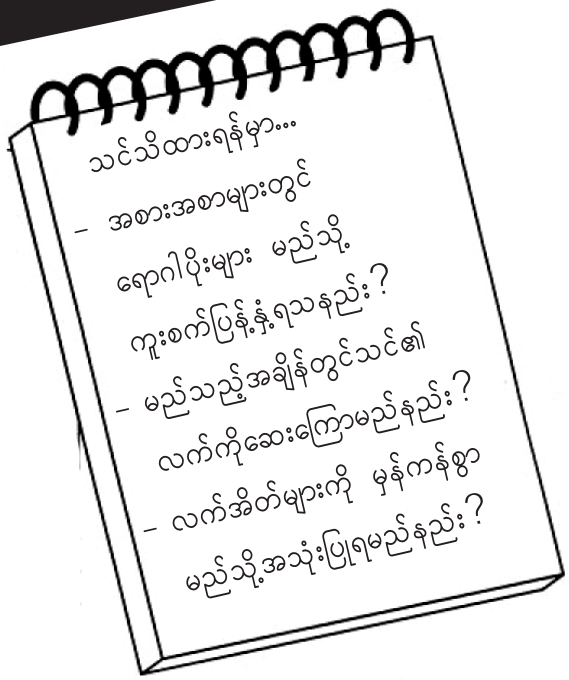
မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်း။

အလုပ်သမားတစ်ဦး
သန့်စင်ခန်းမှထွက်လာပုံ

ၜင်း၏အလုပ်ခွင်သို့ဝင်၍
Sandwich ပြုလုပ်နေပုံ

စားသုံးသူနေမကောင်းဖြစ်ရပုံ

မည်သို့ဖြစ်ရသနည်း?



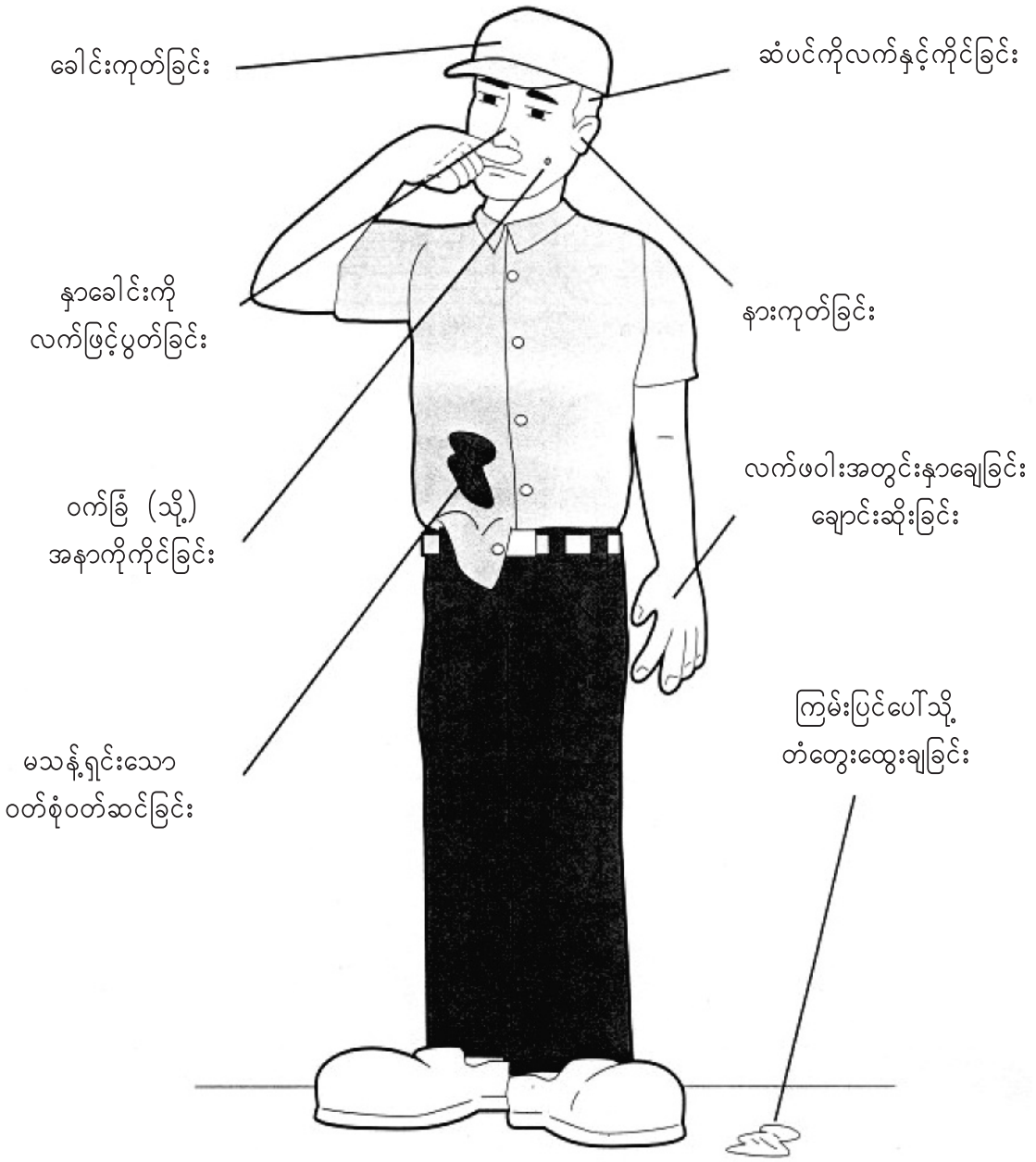
မည်သို့ဖြစ်ရသနည်း?

အစားအစာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ခြင်းလား သို့မဟုတ် အလုပ်သမားလက်ဆေးရန် မေ့သွားခြင်းကြောင့်လား?

လူအားလုံး၏ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ရောဂါပိုးမွှားများရှိကြသည်။ ၜင်းပိုးမွှားများသည် မိမိခန္ဓာကိုယ်မှ တဆင့် အစားအစာများပေါ်သို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ခြင်းဖြင့် စားသုံးသူနှင့် မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။ သန့်စင်ခန်းဝင်ပြီးသည့်အခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ မိမိလက်ကို စင်ကြယ်အောင်မဆေးကြောသောကြောင့် ရောဂါပိုးများ အစားအစာထဲသို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ရသည်။ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုရှိခြင်းနှင့် အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းစွာလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အစားအစာကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်ရခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

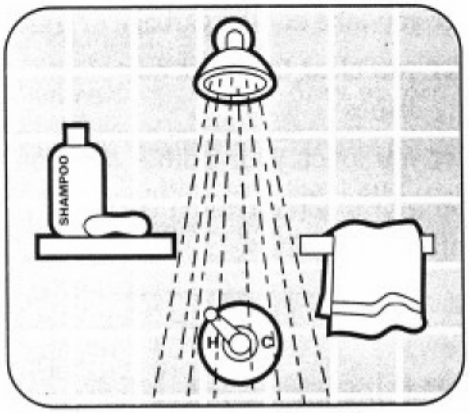
အစားအစာများတွင် ရောဂါပိုးများ မည်သို့ကူးစက်ပြန့်နှံ့ရသနည်း?

ရောဂါပိုးများ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ရခြင်း၏ အခြေခံအချက်အလက်များမှာ –

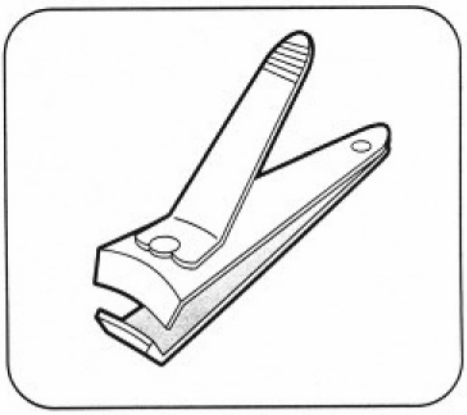


အလုပ်ခွင်သို့မသွားမီ မိမိနေအိမ်တွင် စတင်၍ တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ခြင်း

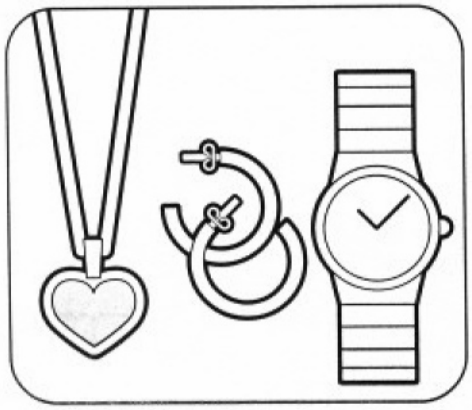
ဌင်းတို့မှာ –



နေ့စဉ်ရေချိုးပါ



လက်သဲများကိုညှပ်ပါ။ သန့်ရှင်းအောင် အမြဲထားပါ။ လက်သဲဆိုးခြင်း၊ လက်သဲတုတပ်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။



လက်ဝတ်ရတနာနှင့် လက်ပတ်နာရီကို အိမ်တွင် ထားခဲ့ပါ။

သန့်ရှင်းသောအဝတ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သင်နေမကောင်းဖြစ်လျှင် ဥပမာ ဝမ်းသွားခြင်း၊ ကိုယ်ပူခြင်း၊ အန်ခြင်း၊ လည်ပင်းနာ၍ ကိုယ်ပူခြင်းများ ဖြစ်နေပါက သင်၏မန်နေဂျာကို ချက်ချင်းအကြောင်းကြားပါ။ အစားအစာပြင်ဆင်နေစဉ် သို့မဟုတ် စားပွဲသို့ ပို့ ဆောင်ပေးနေစဉ်လည်းကောင်း၊ အစားအစာ ပြင်ဆင်သောနေရာ (သို့မဟုတ်) အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်၊ ဇွန်း၊ ခရင်းများ ဆေးကြောသောနေရာများတွင်လည်းကောင်း၊ အစာစားခြင်း၊ အရည် သောက်သုံးခြင်း၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းများ လုံးဝမပြုလုပ်ရ။ ဖျော်ရည်သောက်လိုလျှင် ခွက်ကိုအလုံပိတ်ကာ ပိုက်တပ်၍ သောက်သုံးနိုင်သည် (သို့မဟုတ်) သင်၏မန်နေဂျာနှင့်ဆွေးနွေးပါ။

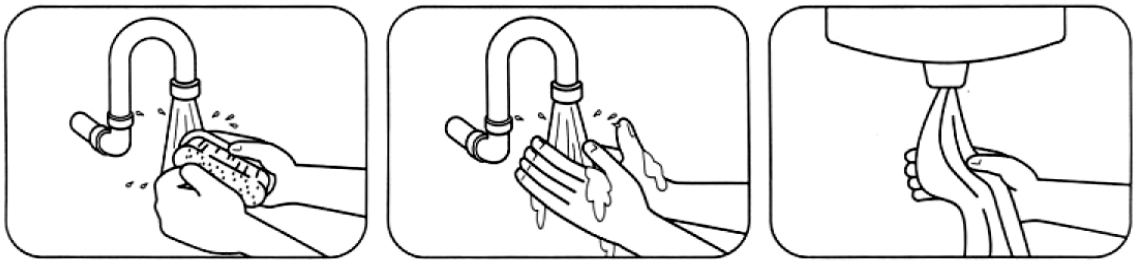
မည်သည့်အချိန်တွင် သင်၏လက်ကို မည်သို့ဆေးကြောရမည်နည်း?

သင်၏လက်ကို ဆေးရမည့်အချိန်များမှာ-

- သန့်စင်ခန်းကို သုံးပြီးသည့်အခါ
- မချက်ပြုတ်ရသေးသောအစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မီနှင့် ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ
- သင်၏မျက်နှာ၊ ဆံပင်၊ ခန္ဓာကိုယ်တို့ကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ
- နှာချေ၊ ချောင်းဆိုးပြီးသည့်အခါ၊ လက်ကိုင်ပုဝါ၊ တစ်ရှူးစက္ကူများကို သုံးပြီးသည့်အခါ
- ဆေးလိပ်သောက်ပြီးသည့်အခါ၊ အစားအစာစားသောက်ပြီးသည့်အခါ၊ ပိကေများဝါးပြီးသည့်အခါ
- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ
- အမှိုက်ပုံး သွန်ပြီးသည့်အခါ
- စားပွဲများကိုသုတ်ပြီးသည့်အခါ ညစ်ပေသောပန်းကန်များကို ဆေးကြောပြီးသည့်အခါ
- အဝတ်အစားနှင့် Apron ကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ
- လက်ကို ညစ်ညမ်းစေသည့်အရာများ ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ

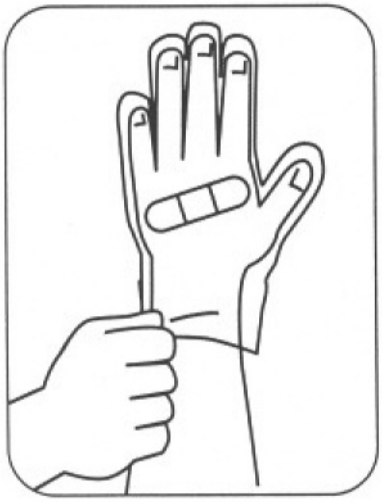
လက်ကို မှန်ကန်စွာဆေးကြောနည်း

လက်ကို ရေပူဖြင့် ဆေးကြောပါ။ ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။ လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ၂၀စက္ကန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပါ။



လက်သဲများကြားကို ပွတ်တိုက်ပါ။ ရေနှင့် ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။ လက်ကို တစ်ရှူးစက္ကူဖြင့် ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။

အိုး၊ ခွက်၊ ပန်းကန်ဆေးသော Sink (သို့) အစားအသောက်ပြင်ဆင်သောနေရာရှိ Sink တွင် လက်မဆေးရပါ။ လက်ဆေးရန် သီးခြားပြုလုပ်ထားသော Sink တွင်သာ လက်ကိုဆေးကြောရမည်။



လက်အိတ်ပုံ

လက်အိတ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများနှင့် လက်ကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့မှု နည်းစေသည်။ လက်အိတ်မဝတ်မီနှင့် လက်အိတ်အသစ် မလဲလှယ်မီ လက်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရမည်။

(၁) လက်အိတ်ညစ်ညမ်းလာလျှင် ပေါက်ပြဲသွားလျှင်

(၂) လက်အိတ်ဝတ်လျက် အလုပ်တစ်မျိုးမှ တစ်မျိုးသို့ ပြောင်းလိုလျှင်

(၃) အသားစိမ်းကိုင်တွယ်ပြီးနောက် အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစာကို ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အိတ်ကို ပြောင်း၍ဝတ်ဆင်ရမည်။

သင်လက်တွင် ကွဲရှနာ (သို့မဟုတ်) အနာစိမ်းများရှိခဲ့လျှင် သန့်ရှင်းသောပလာစတာနှင့် ကပ်ထားပြီးမှ လက်အိတ်ဝတ်ပါ။ လက်ချောင်းတွင် အနာဖြစ်လျှင် ပလာစတာကပ်၍ Finger Cot ကို အသုံးပြုပါ။ ဤသို့ ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြင့် ပလာစတာကို အကာအကွယ်ပြုသကဲ့သို့ အစားအစာတွင်းသို့ ပလာစတာကျမသွားအောင်လည်း ကာကွယ်ပေးသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

အမှား/အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

၁။ အစားအစာပြင်စဉ်နေစဉ် လက်ဝတ်လက်စားများကို မဝတ်ဆင်သင့်ပေ။ (မှန်/မှား)

၂။ Hamburger ကြော်နေစဉ်အတွင်း အစားအစာ စားနိုင်ပါသည်။ (မှန်/မှား)

၃။ သန့်စင်ခန်းကိုအသုံးပြုပြီးတိုင်း လက်ဆေးသင့်သည်။ (မှန်/မှား)

အမှန်ကိုရွေးပါ။

၁။ လက်ဆေးနေစဉ်အတွင်း လက်ကို ပွတ်တိုက်ဆေးကြောရန် ကြာရမည့်အချိန်မှာ –

(က) အနည်းဆုံး ၁၀ စက္ကန့်ဖြစ်သည်။

(ခ) အနည်းဆုံး ၂၀ စက္ကန့်ဖြစ်သည်။

(ဂ) လက်များသန့်ရှင်းသွားပြီးဟု သင်ထင်မြင်ယူဆသောအချိန်အထိ။

(ဃ) လက်သည်းများ သန့်ရှင်းသွားသည်အထိ။

၂။ အလုပ်အချိန်အတွင်း သင်နေမကောင်းဖြစ်ပါက –

(က) လက်ကို မကြာခဏဆေးကြောပြီး အလုပ်ကိုဆက်လုပ်မည်။

(ခ) သင်၏မန်နေဂျာကို ချက်ချင်းပြောပြမည်။

(ဂ) ဆေးများကိုသောက်၍ သင်နေကောင်းသက်သာပြီဟု ယူဆမည်။

(ဃ) မည်သူ့ကိုမျှမပြောဘဲ အလုပ်ကိုသာ ဆက်လုပ်နေမည်။

၃။ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်းအားဖြင့် –

(က) အဆင်သင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာကို သာမန်လက်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ခြင်းနည်းပါးသွားမည်။

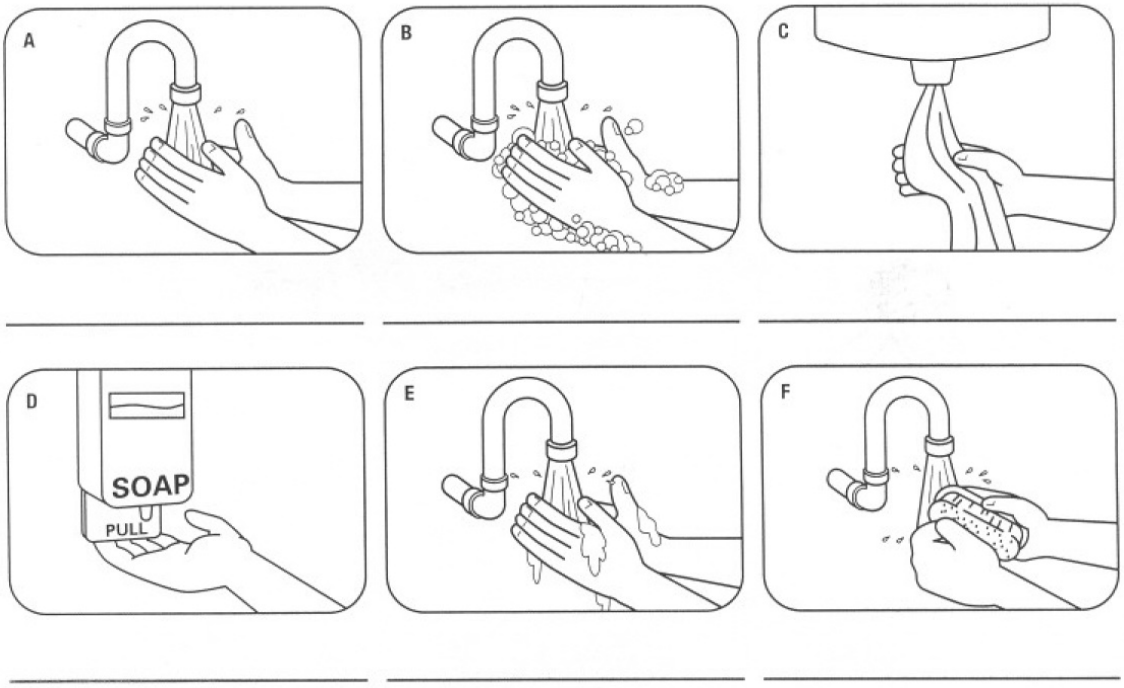
(ခ) အလုပ်လုပ်ကိုင်နေစဉ် တစ်ချိန်လုံး လက်မဆေးဘဲ လက်အိတ်ဝတ်ဆင်၍ အလုပ်လုပ်နိုင်သည်။

(ဂ) မချက်ရသေးသော သားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် ချက်ပြုတ်ပြီးသောအစားအစာတို့ကို တစ်ချိန်တည်း၊ တစ်ပြိုင်တည်း ကိုင်တွယ်နိုင်သည်။

(ဃ) အစားအစာသို့ ကူးစက်ပြန့်နှံ့ခြင်းမရှိဘဲ မျက်နှာကို ကုတ်နိုင်သည်။

လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်

အောက်ပါပုံများကို လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်မှန်ကန်အောင် နံပါတ်တပ်ပါ ပုံအောက်တွင်ရှိသော ကွက်လပ်တွင် ပုံနှင့်လိုက်ဖက်သောစာကို ရေးပါ။

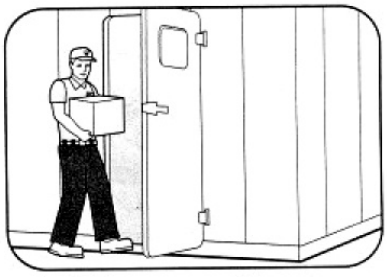


အောက်ပါပုံများတွင် အလုပ်သမား၏လက်ကို ချက်ချင်းဆေးကြောရန် လိုအပ်သောပုံကို စက်ဝိုင်းဖြင့်

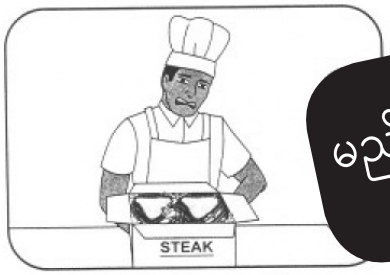
အောက်ပါပုံတွင် အလုပ်သမား၏ ချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်နေရာတွင် မှားယွင်းသောအချက်ကို စက်ဝိုင်းဖြင့် ဝိုင်းပြပါ။

အစားအစာဝယ်ယူခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း

အစားအစာပို့သောသူ
နောက်ဖက်တံခါးသို့ ရောက်ရှိခြင်း

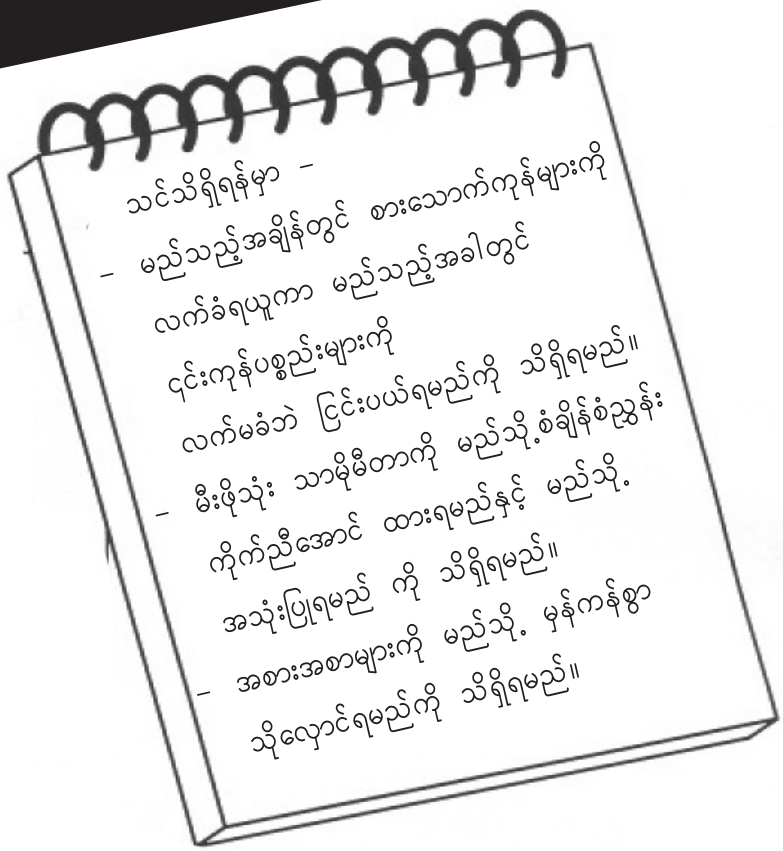


အေးခဲရန်လိုသောအစားအစာများကို **Freezer** ထဲသို့ထည့်သွင်းပေးပုံ



ချက်ပြုတ်သူများ ချက်ပြုတ်ရန်ယူလိုက်ရာ
အသားများအတွင်းမှ ရေခဲတုံးများ
ထွက်လာပုံ

မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသနည်း?



အဘယ့်ကြောင့်ဖြစ်ရသနည်း?

မီးဖိုခန်းနောက်ဖက်တံခါးမှ ထည့်သွင်းထားသော အစားအစာများသည် စိတ်မချရပေ။ ကုန်ကား ပေါ်မှချလာပြီးနောက် စားသောက်ကုန်များကို သေချာစွာစစ်ဆေး၍ လက်ခံယူရမည်။ ၛင်းနောက် မှန်ကန် စွာသိုလှောင်ထားခြင်းဖြင့် အစားအစာများ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်မှုကို ကာကွယ်ရှောင်ရှားနိုင်သည်။

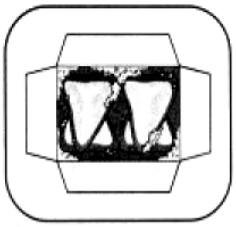
အခန်း (၃)

ဝယ်ယူခြင်း၊ လက်ခံခြင်း၊ သိုလှောင်ခြင်း

လာရောက်ပို့သည့်ပစ္စည်းများကို မည်သည့်အခါလက်ခံ၍ မည်သည့်အခါ ငြင်းပယ်မည်နည်း။

အစားအစာများကို လက်ခံယူသည့်အခါ (၁) လိုအပ်သောစာတန်းများ ရေးကပ်ထားခြင်းရှိမရှိကို ၎င်း၊ (၂) မှန်ကန်သောအပူချိန်တွင်ရှိမရှိကို၎င်း၊ (၃) ပုံပန်းသဏ္ဌာန်သွင်ပြင်အားဖြင့် မှန်ကန်မှုရှိမရှိကို စမ်းသပ်၍၎င်း၊ အနံ့အသက်ကို ခံစားကြည့်၍၎င်း သေချာစွာစစ်ဆေးရမည်။

အောက်ပါအချက်အလက်များတွေ့လျှင် လက်သင့်မခံဘဲ ငြင်းပယ်ရမည်။



စက္ကူဘူးများပေါက်ပြဲလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အိတ်အတွင်းမှ ယိုစိမ့်ထွက်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း Can ဗူးများချိုင့်၍ ပုံပျက်နေလျှင်လည်းကောင်း။	အသားပုံး၏အပေါ်တွင် ရေခဲများကိုတွေ့ရလျှင်သော် လည်းကောင်း	ပိုးဟပ်ကဲ့သို့ပိုးမွှားများကို တွေ့ရလျှင် သော်လည်းကောင်း	ခြောက်သွေ့ရမည့် အစားအစာအထုပ်များ စိုနေလျှင်သော် လည်းကောင်း	သတ်မှတ်ရက်ထက် ကျော်လွန်သော အစားအစာဖြစ်နေလျှင် သော်လည်းကောင်း။

အစားအစာ

အသား

41˚F(5˚C) သို့မဟုတ် ၎င်းထက်နိမ့်သော အပူချိန်တွင် လက်ခံရရှိသည်။

လက်ခံမည်

အမဲသား–ချယ်ရီအနီရောင်
သိုးသား–အနီဖျော့ရောင်
ဝက်သား–ပန်းရောင်နှင့်အသီးအဖြူရောင်
အထိအတွေ့–အသားမှာတောင့်တင်း၍ ကိုင်ကြည့်သည့်အခါ မာသော အထိအတွေ့ ရှိမည်။

လက်မခံပါ

အရောင်ညိုရောင်(သို့) စိမ်းနေမည်။
ခရမ်းညိုရောင်အကွက်များရှိနေမည်။
အဖြူ(သို့) အစိမ်းအစက်များရှိနေမည်။
အထိအတွေ့–ရွဲ့ကျိုနေမည်။ ကပ်စေးနေမည်။
ခြောက် နေမည်။ အထုပ်အပိုးမှာပေါက် ပြဲနေမည်။
ညစ်ညမ်းသောအရာနှင့် ထုပ်ပိုး ထားသည်။
အထုပ်အပိုးမှာ ဟောင်းနေသည်။
အနံ့ – အချဉ်နံ့ရမည်။

ကြက်၊ ဘဲ

41˚F(5˚C) သို့မဟုတ် ၎င်းအောက် အပူချိန်တွင် လက်ခံ ရရှိသည်။

အရောင် – အရောင်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိပါ။

အထိအတွေ့–အသားမှာတောင့်တင်း၍ ကိုင်ကြည့်သည့်အခါ မာသောအထိအတွေ့ရှိမည်။

ကြက်ဘဲ၏လည်ပင်းပိုင်းတွင်
အရောင်–ခရမ်း(သို့) အစိမ်းရောင်သို့ပြောင်းလဲနေမည်။ တောင်ပံထိပ်ဖျားတွင် အရောင်မဲ နေမည်။
အထိအတွေ့ – စေးကပ်နေ သောတောင်ပံ သို့ အရိုးအဆစ်များရှိမည်။
အနံ့ – သာမန်ရှိနေကျ အနံ့မဟုတ်ဘဲ မကောင်းသောအနံ့ရရှိမည်။

အစားအစာ	လက်ခံနိုင်သောအခြေအနေ	လက်မခံနိုင်သောအခြေအနေ
ငါး 41˚F (5˚C) အောက်တွင် လက်ခံယူရန်	အရောင်–ပါးဟက်နီရဲရမည် ကိုယ်ထည်တောက်ပြောင်ရမည်။ အနံ့–ပင်လယ်နံ့၊ရေညှိနံ့မျိုးသာ ရှိရမည်။ မျက်လုံး–ကြည်လင်တောက်ပကာ မျက်ဝန်းအပြည့်ဖြစ်ရမည်။ ထိတွေ့မှု–အသားမှာဖိကြည့်လျှင် မာသော ထိတွေ့မှုရှိရမည်။	အရောင် –ပါးဟပ်မှာခြောက်သွေ့၍ ညိုနေမည်။ကိုယ်ထည်မှိန်နေမည်။ အနံ့–ငါးနံ့များစူးရှနေမည်။အမိုးနီးယား ဓာတ်ငွေ့နံ့ရှိမည်။ မျက်လုံး–မှိန်၍အနီရောင်တစ်ခုလုံးဖုံးနေ မည်။ ထိတွေ့မှု–အသားမှာပျော့၍ဖိကြည့်လျှင် လက်ရာထင်ကျန်နေမည်။
ကြက်ဥ အခန်းအပူချိန် 45˚F (7˚C) အောက်တွင် လက်ခံယူရန်	အနံ့ – မရှိ အကာခွံ–သန့်ရှင်း၍ အက်ရာမရှိရ။ အဝါနှစ်သည် အလွယ်တကူပေါက် သွားခြင်းမရှိရ။ အဖြူအကာသည်လည်း အဝါနှစ်နှင့် တွဲနေရမည်။	အနံ့ – ရှိနေကျမဟုတ်သောအနံ့ရမည်။ အကာခွံ–ညစ်ပတ်၍အက်ရာများရှိနေ မည်။
နို့၊ နို့ထွက်ပစ္စည်း၊ နွားနို့၊ ထောပတ်၊ ဒိန်ခဲ 41˚F (5˚C) နှင့် အောက်တွင် လက်ခံရယူရန်		

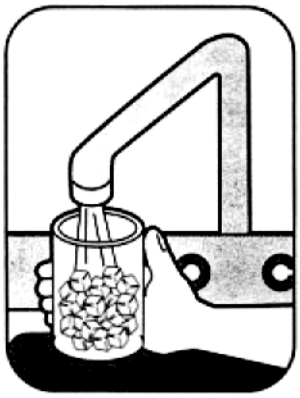
လေလုံအောင် ထုပ်ပိုးထားသော စားစရာအထုပ်များ

ဝက်ပေါင်ခြောက် လှီးထားသောအသားများ ခဲထားသောအစားအစာများ	ရေခဲသေတ္တာမှထုတ်ယူလာသော အထုပ်များကို 41˚F(5˚C)နှင့် အောက်တွင်လက်ခံရန်။ ခဲထားသောအသားများ၊ ၎င်းအခြေ အနေအတိုင်းလက်ခံရန်၊ ထုပ်ပိုးထားသည့်အတိုင်း ကောင်းမွန် သောအခြေအနေမှာလက်ခံရမည်။	ထုပ်ပိုးထားသည်များ ပေါက်နေလျှင်၎င်း၊ သတ်မှတ် နေ့စွဲကျော်နေလျှင်၎င်း၊ အရောင် အဆင်း ပြောင်းလဲနေလျှင်၎င်း အထုပ်အတွင်း လေပူဖောင်းများ ထ၍ပုတ်သိုးနေလျှင်၎င်း လက်မခံရပေ။

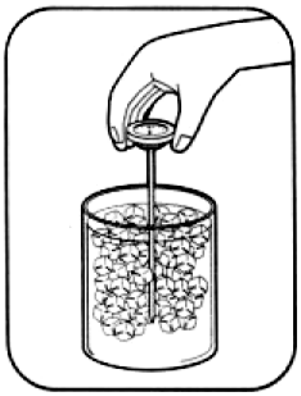
သာမိုမီတာကို မည်သို့မှန်ကန်အောင် စစ်ဆေးမည်နည်း?

ရေခဲမှတ်ရောက်အောင် ထားသည့်နည်းကို အသုံးပြုသည်။

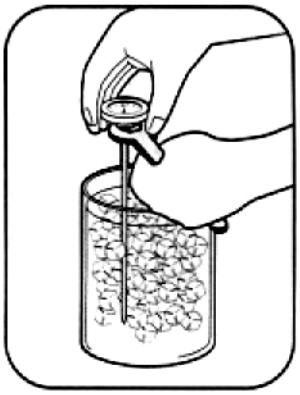
သာမိုမီတာများ၏ စံချိန်စံညွှန်းမှန်မမှန်ကို ပုံမှန်စစ်ဆေးရမည်။ သာမိုမီတာပေါ်ရှိ ဒီဂရီ အမှတ်အသားများ အမြဲမှန်ကန်နေရမည်။ ရေခဲမှတ်ရောက်အောင်ထားသည့်နည်းဖြင့် မှန်ကန်အောင်စစ်ဆေးနည်း ကို အများအားဖြင့် အသုံးပြုကြသည်။



ရေခဲတုံးလေးများကို ခွက်ကြီးတစ်ခွက်တွင်ထည့်၍ ရေသန့်ဖြင့် ပြည့်အောင်ဖြည့်ပါ။



သာမိုမီတာ၏ သတ္တုချောင်းကို ရေခဲရေအတွင်းထည့်ပါ။ သတ္တုချောင်းတစ်ခုလုံး မြုပ်နေအောင်ထည့်ပါ။ ၃၀ စက္ကန့်စောင့်ကြည့်ပါ။ သာမိုမီတာမှ ညွှန်တံ ငြိမ်သက်သည်အထိ စောင့်ပါ။

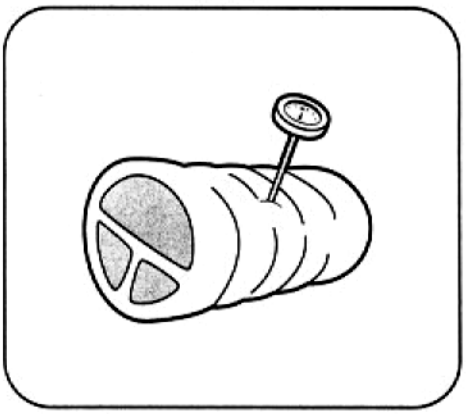


ပလာယာ(သို့)အခြားကရိယာတစ်ခုခုအသုံးပြု၍ သာမိုမီတာ၏ ဒိုင်ခွက်ကို လှည့်ပါ။ ညွှန်တံကို 32˚F (0˚C) ရောက်သည်အထိ ဒိုင်ခွက်ကိုလှည့်ပါ။

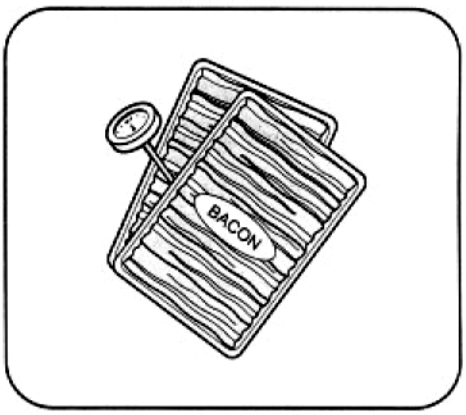
အစားအစာအမျိုးမျိုး၏ အပူချိန်ကိုတိုင်းတာခြင်း

အစားအစာ၏အပူချိန်ကို စစ်ဆေးတော့မည်ဆိုလျှင် ...

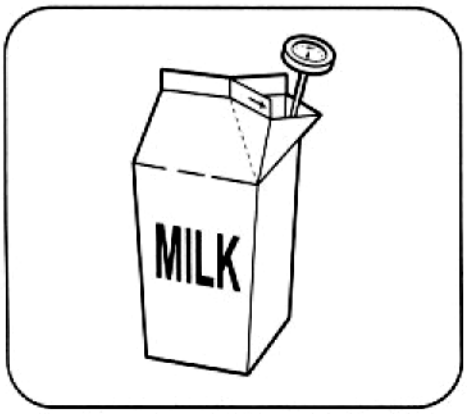
- အစားအစာအတွင်း ထည့်သွင်းတိုင်းတာမည့် သာမိုမီတာကို ပထမဦးစွာဆေးကြောပါ။ ပိုးသတ်ပါ၊ ၎င်းနောက် လေထဲတွင်အခြောက်ခံပါ၊ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ရောဂါ ပိုးမွှားများကူးစက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။
- အစားအစာအတွင်းထည့်သွင်းပြီး ၁၅ စက္ကန့်ကြာအောင် စောင့်ဆိုင်း၍ သာမိုမီတာ ညွှန်တံ မရွေ့တော့သည့်အခါ အပူချိန်ကိုဖတ်ပါ။



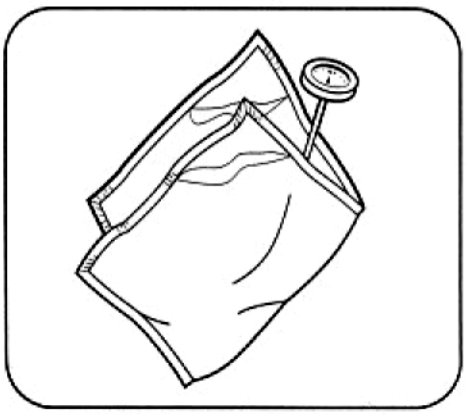
အသားတုံး၏ အထူထဲဆုံးသော
အပိုင်းတွင် သာမိုမီတာကို ထိုးစိုက်ပါ။



ထုပ်ပိုးထားသော အစားအစာထုပ် ၂ခုအတွင်းသို့
သာမိုမီတာကိုထားပါ။ သို့ရာတွင် ၄င်းအထုပ်များ
မပေါက်ပြဲရန် သတိပြုရမည်။



နို့နှင့်အရည်များ သာမိုမီတာ၏ အတံရှည်အပိုင်းမှ
၅ စင်တီမီတာခန့် အရည်အတွင်း နှစ်မြုပ်ရမည်။
အရည်ထည့်ထားသောခွက်၊ ဘူး၏ နံရံနှင့်၄င်း
အောက်ခြေနှင့်၄င်း မထိရ။



BULK MILK/ အရည်အိတ်ကို
ခေါက်၍ ၄င်းခေါက်ရာကြားတွင်
သာမိုမီတာ၏ တိုင်းတာတံအရှည်ပိုင်းကို
ညှပ်ထားပါ။

အစားအစာများကို မည်သို့ မှန်ကန်စွာသိုလှောင်မည်နည်း။

အစားအစာများကို လာရောက်ပို့ဆောင်ချိန်တွင် သေချာစွာစစ်ဆေးပြီးနောက် ချက်ချင်းသိုလှောင်ထားရမည်။

မှန်ကန်စွာသိုလှောင်သည့် အလေ့အကျင့်ကောင်းများ

- မချက်ပြုတ်ရသေးသောအသားများ (ဝက်၊ အမဲ၊ ကြက်သားများ) ကို အဆင်သင့်စားသုံးနိုင် သည့် အစားအစာများ၏ အောက်အဆင့်တွင် ထားရှိရမည်။
- ပထမရရှိသည့်အစားအစာကို ပထမထုတ်ယူချက်ပြုတ်သုံးစွဲသည့်နည်း ဖြစ်သည်။ ရေခဲသေတ္တာ (သို့) သိုလှောင်ခန်းတွင် သိုလှောင်ထားသော အကြာဆုံးသောပစ္စည်းကို အရင်ယူ၍ သုံးစွဲရမည်။
- သိုလှောင်သောပစ္စည်းများကို အမျိုးအစားအမည်၊ ရရှိသောနေ့ စသည့်စာတမ်းများရေး၍ ကပ်ထားရမည်။ သိုလှောင်ပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းသောခွက်၊ ဇလုံတို့တွင်ထည့်၍ သိုလှောင်ရမည်။
- သိုလှောင်ပစ္စည်းများကိုကြမ်းပြင်မှ (၆)လက်မမြင့်သောနေရာ၌ဌင်း၊ နံရံနှင့်ခွာထား၍ဌင်း ထားရှိရမည်။
- သိုလှောင်ခန်းများမှာ ခြောက်သွေ့၍ သန့်ရှင်းရမည်။
- ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများကို အစားအစာအနားတွင်ထား၍ မသိုလှောင်ရပါ။
- ကောင်းမွန်သောအခန်းအပူချိန်၊ မှန်ကန်သည့်အပူချိန်ရှိရန် မန်နေဂျာနှင့် တိုင်ပင်ရမည်။
- အစားအစာ သိုလှောင်သောရေခဲသေတ္တာနှင့် အခဲခန်း၏ အပူချိန်ကို နေ့စဉ် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရမည်။

အမှား အမှန်ဖြေဆိုပါ။

၁။ အစားအစာ အန္တရာယ်ရှိမရှိကို လက်ခံယူပြီးမှ သက်သေပြနိုင်သည်။ (မှန်/မှား)

၂။ စားသောက်ကုန်များကို စစ်ဆေးပြီးနောက် ချက်ချင်းသိုလှောင်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။ (မှန်/မှား)

၃။ ပေါက်ပြဲနေသောဆန်အိတ်ကို ကောင်းသည်ဟုယူဆ၍ လက်ခံနိုင်သည်။ (မှန်/မှား)

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ လတ်ဆတ်သောအသားကို မည်သည့်အပူချိန်တွင် လက်ခံယူမည်နည်း။

A.41˚F (5˚C) B.45˚F (7˚C) C.50˚F (10˚C) D.55˚F (13˚C)

၂။ မီးဖိုချောင်သုံးသာမိုမီတာ၏ သတ္တုချောင်းကို အစားအစာအတွင်းသို့ ထည့်သွင်းပြီး စောင့်ဆိုင်းရမည့်အချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

A. ၅စက္ကန့် B. ၁၅စက္ကန့် C. ၃၀စက္ကန့် D. ၁မိနစ်

၃။ အသားစိမ်းများကို သိုလှောင်သင့်သည့်နေရာများမှာ ...

A. ချက်ပြုတ်ပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအသောက်များ၏အပေါ်တွင် သိမ်းနိုင်သည်။

B. ချက်ပြုတ်ပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာများနှင့်အတူ စင်တစ်ခုထဲတွင်သိမ်းနိုင်သည်။

C.ချက်ပြုတ်ပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာ၏အောက်အဆင့်တွင် သိမ်းနိုင်သည်။

D.ချက်ပြုတ်ပြီး အသင့်စားသုံးနိုင်သော အစားအစာ၏အနောက်တွင် သိမ်းနိုင်သည်။

၄ အေးခဲနေသောအသားများ ချယ်ရီနီရောင်ဖြစ်၍ အသားဘူးထဲတွင် ရေခဲတုံးများပါရှိသည်။

(လက်ခံမည် / ငြင်းပယ်မည်)

၅။ လတ်ဆတ်သောငါးဖြစ်၍ ကြည်လင်သောမျက်လုံး၊ နီရဲသောပါးဟက်၊ တောက်ပသောအခွံ၊ အသားမာနေဆဲဖြစ်မည်။

(လက်ခံမည် / ငြင်းပယ်မည်)

၆။ ကြက်သားထည့်ထားသောဘူးသည် အနံ့ရှိနေမည်။ အသားပျော့နေကာ တောင်ပံစွန်းများ ညိုမှောင်နေသည်။

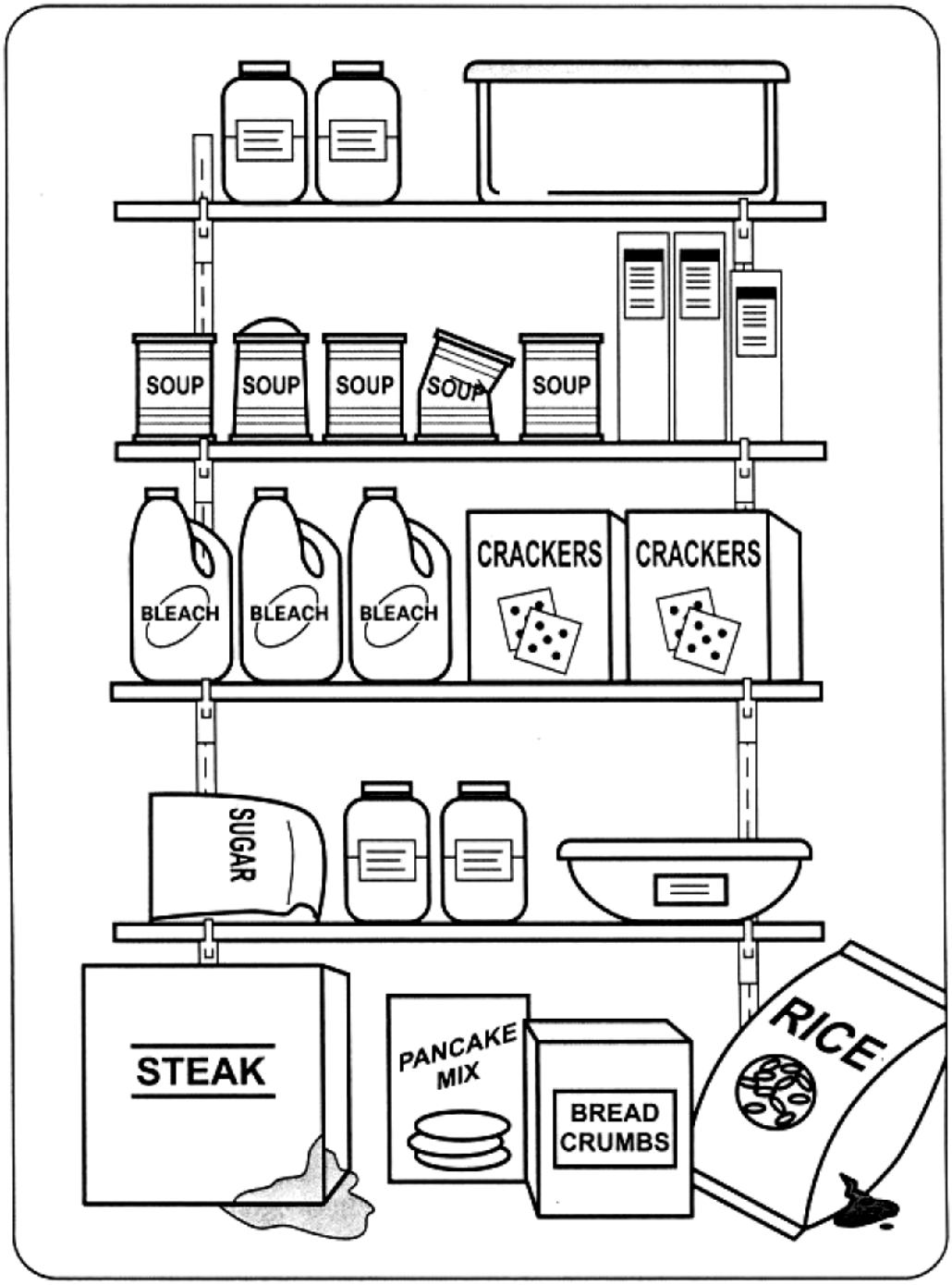
(လက်ခံမည် / ငြင်းပယ်မည်)

အောက်ပါတို့ကို မှန်ကန်သောအစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်စီစဉ်ပါ။

- သာမိုမီတာ၏ညွှန်တံ ငြိမ်သက်သည်အထိ ၃၀ စက္ကန့် စောင့်ရမည်။
- သာမိုမီတာ၏ သတ္တုချောင်းရှည်အပိုင်းကို ရေခဲရေထဲသို့ ထည့်ပါ။

- ကြီးသောဧလုံတစ်ခုထဲသို့ ရေခဲတုံးငယ်များနှင့် ရေကိုထည့်ပါ။
- သာမိုမီတာခေါင်းပိုင်းကို 32˚F(0˚C) ရောက်သည်အထိ လှည့်ပါ။

သင် မည်သည့်အရာကို တွေ့မြင်ရသနည်း။
မှားယွင်းစွာထားရှိသောပစ္စည်းတို့ကို စက်ဝိုင်းဖြင့်ပြပါ။



အပိုင်း (၄)

အစားအစာ ပြင်ဆင်ခြင်း၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း

စားဖိုမှူးကခဲနေသော ကြက်ဆင်ကို စားပွဲပေါ်တွင်တင်၍ အခန်းအပူချိန်သို့ ရောက်စေသည်။

ကြက်ဆင်များကို စားပွဲပေါ်မှ ယူ၍ ချက်ပြုတ်သည်။

စားသုံးသူကို နေမကောင်း ဖြစ်စေသည်။

ကြက်ဆင်များကို ကောင်းမွန်စွာမချက်ပြုတ်၍လော (သို့မဟုတ်) စားသုံးသူက အစားအစာအများ ကြီးစားမိ၍လော?

အစားအစာများကို ပြင်ဆင်နေစဉ် ချက်ပြုတ်နေစဉ်နှင့် ဧည့်ခံကျွေးမွေးစဉ် အချိန်များတွင် တစ်ချိန်လုံး ဂရုစိုက်သည်။ ဤသို့ အဆင့်ဆင့်ပြုလုပ်ရာတွင် စားသုံးသူကို နေမကောင်းဖြစ်စေသော အချက်များ များပြားစွာဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်းပြင်ဆင်ချက်ပြုတ်နေစဉ် အဆင့်ဆင့်တွင် အချိန်နှင့်အပူချိန်တို့ ကိုသတိထား၍ ထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးကူးစက်ခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်းတို့သည် အရေးကြီးသောအချက်များ ဖြစ်သည်။ အစားအစာ မပြင်ဆင်ခင်အချိန်တွင် ...

- လက်များကို သေချာစွာဆေးကြောရမည်။
- ချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အိုးခွက်၊ ပန်းကန်၊ ကရိယာများကို သေချာစွာဆေးကြောခြင်း ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည်။

သင်သိရှိရန်မှာ -

၁။ အေးခဲနေသောအစားအစာကို အခန်းအပူချိန်သို့ ပြန်ရောက်ရန်ပြုလုပ်နည်း။

၂။ ချက်ပြုတ်နေစဉ် အသားအတွင်းရှိရမည့် အပူချိန်။

၃။ ပူနေစဉ်နှင့်အေးနေစဉ် ထားရှိရမည့်အကောင်းဆုံးအပူချိန်။

၄။ မှန်ကန်သော ဧည့်ခံကျွေးမွေးခြင်း၊ အေးသောအစားအစာကို မည်သို့ပြန်လည်ပူအောင် နွေးရ မည့် မှန်ကန်သောနည်း။

၁။ အေးခဲနေသောအစားအစာကို အခန်းအပူချိန်ရောက်ရှိအောင် လုပ်သောအချက်(၄)ချက် ကျေးဇူးတော်နေ့အတွက်ခဲထားသော ကြက်ဆင်ကို ဥပမာပြရမယ်ဆိုလျှင် ...
အေးခဲနေသောအစားအစာများကို အခန်းအပူချိန်တွင် တစ်ချိန်လုံးထားခြင်းဖြင့် ပျော်သွားအောင် မည်သည့်အခါမှ မလုပ်ရပါ။

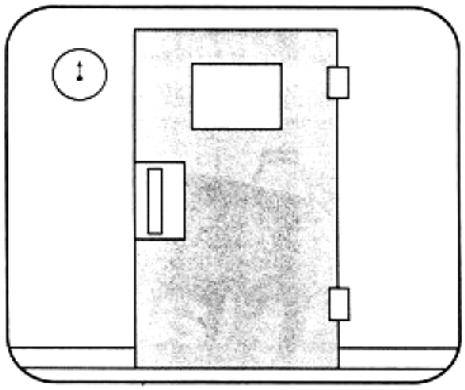
အောက်ပါအချက်(၄)ချက်သည် အစားအစာများခဲရာမှပျော်သွားအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် မှန်ကန်သောအချက်များ ဖြစ်သည်။

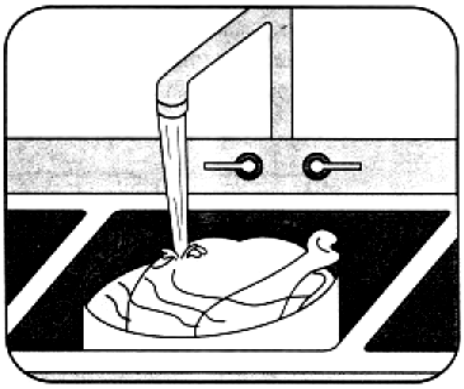
(၁) ခဲနေသောအစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာ၏ 41˚F (5˚C) (သို့) ၎င်းအပူချိန်ထက်နိမ့်သောနေရာ တွင် ထားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း။

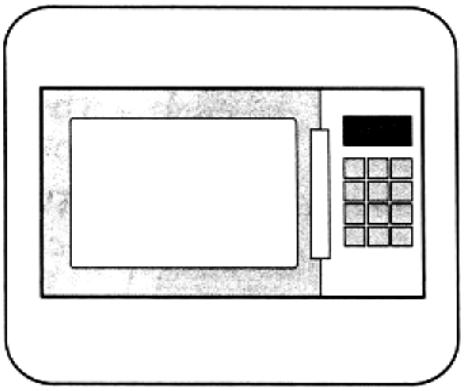
(၂) အသားတုံးကို ခွက်ထဲတွင် နစ်မြုပ်အောင်ထည့်၍ဖွင့်ချထားသော ရေပိုက်အောက် 70˚F (21˚C) တွင်ထားခြင်းဖြင့် ၎င်း။

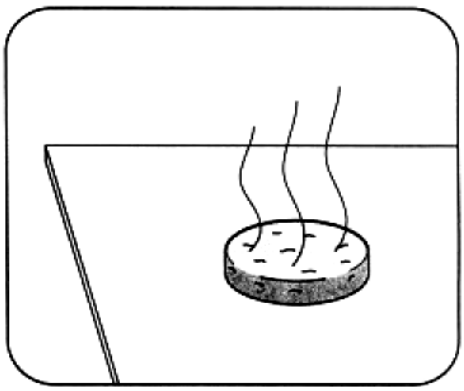
(၃) ခဲနေသောအသားကို Microwave ထဲတွင်ထည့်၍ အပူပေးခြင်းဖြင့်၎င်း။
(Microwave အသုံးပြု၍ အပူပေးပြီးလျှင် ချက်ချင်းချက်ပြုတ်ရမည်ဖြစ်သည်)

(၄) ခဲနေသောအသားကို ချက်ပြုတ်သည့်နည်းအဆင့်ဆင့်ဖြင့် အပူပေးသွားခြင်းဖြင့်၎င်း။


ရေခဲသေတ္တာတွင်ထားရှိခြင်း

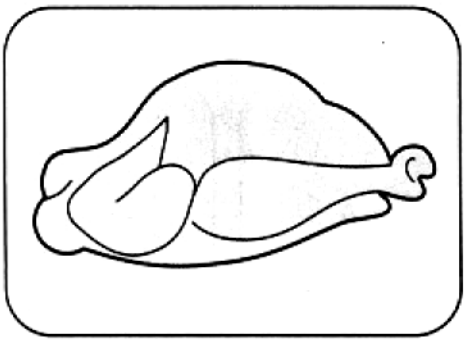

ရေပိုက်အောက်တွင်ထားရှိခြင်း


မိုက်ခရိုဝေ့အသုံးပြုခြင်း


ချက်ပြုတ်ခြင်းဖြင့်အပူပေးခြင်း

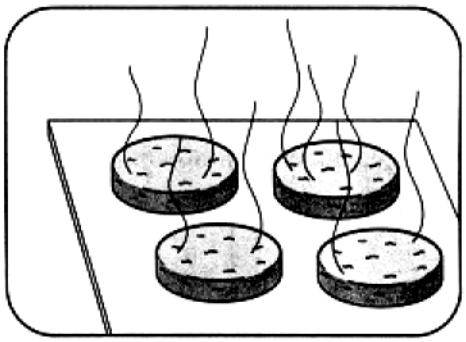
ချက်ပြုတ်နေစဉ်ရှိရမည့် အသားတွင်း အနိမ့်ဆုံးအပူချိန်

ကြက်သား



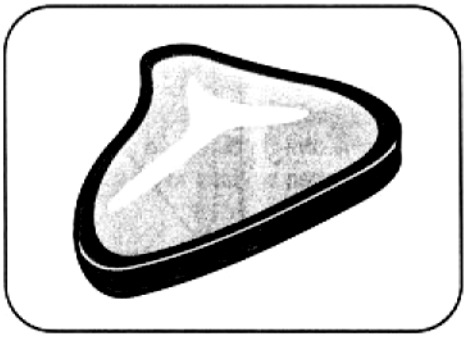
165˚F (74˚C) အထိ
15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

ကြိတ်ထားသောအသား



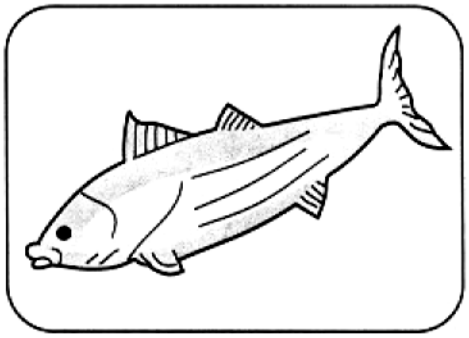
155˚F (68˚C) အထိ
15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

ဝက်သား၊ အမဲသား



145˚F (63˚C) အထိ
15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

ငါး



145˚F (63˚C) အထိ
15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

အပူတွင်းထားရမည့် အပူချိန်နှင့် အအေးတွင်ထားရမည့် အပူချိန်

အစားအစာများကို မှန်ကန်သောအပူချိန်တွင် မထားလျှင် ရောဂါပိုးများပေါက်ပွားပြီး စားသုံးသူကို နေမကောင်းဖြစ်စေသည်။ အစားအစာများကို အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်အပိုင်းအခြားတွင် မထားသင့်ပေ။

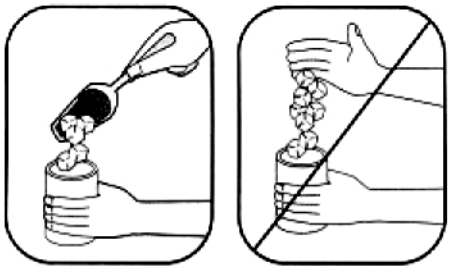
အအေးတွင်
ထားရမည့်
အပူချိန်
<41˚F (5˚C)

အန္တရာယ်ရှိသောအပူချိန်

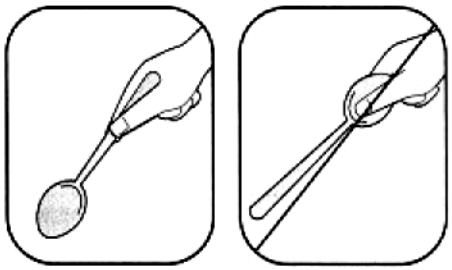
အပူတွင်ထားရမည့်
အပူချိန်
>140˚F (60˚C)

အစားအစာများကို မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့်ကိုင်တွယ်ခြင်း

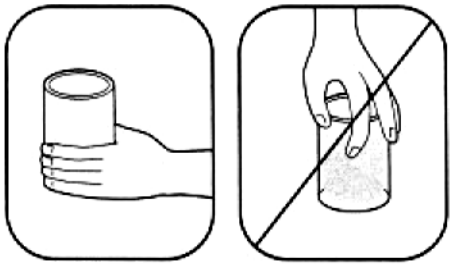
အစားအစာများကို စားသုံးသူထံသို့ပို့ဆောင်ရာ၌ ပန်းကန်၊ ခွက်၊ ဇွန်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် မှန်ကန်သောနည်းနှင့် စနစ်တကျကိုင်တွယ်သင့်သည်။



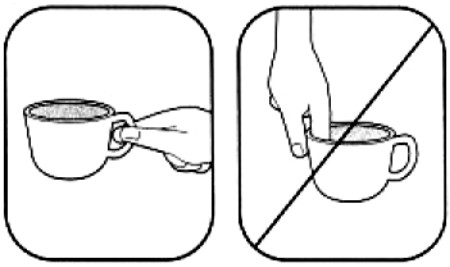
ရေခဲတုံးလေးများကို ခွက်ထဲထည့်ပုံ



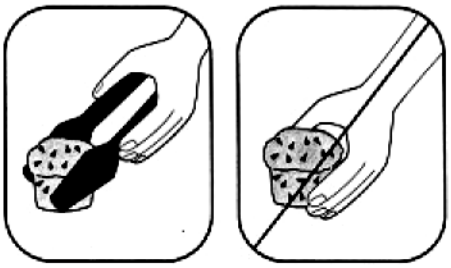
ဇွန်းများကိုကိုင်တွယ်ပုံ



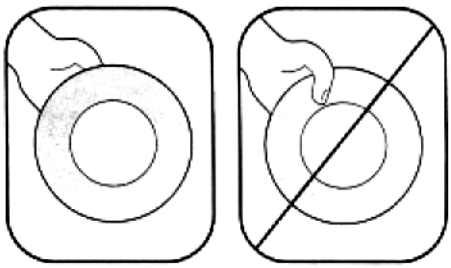
ဖန်ခွက်ကိုကိုင်တွယ်ပုံ



ကိုင်းရှိသောခွက်ကိုကိုင်တွယ်ပုံ



အသင့်စားနိုင်သောအစားအစာကို
ကိုင်တွယ်ပုံ



ပန်းကန်ပြားကိုကိုင်တွယ်ပုံ

မှန်ကန်သောနည်းလမ်းဖြင့် အစားအစာများကို အေးစေခြင်း

ပူနေသောအစားအစာများကို အေးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်ဇုံအတွင်း ဖြတ်သန်းရသောအချိန်ကို တတ်နိုင်သမျှ လျင်မြန်စွာကျော်၍ အပူချိန်ကို နိမ့်ကျစေရမည်။ အစားအစာ အေးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အချိန်နှင့်အပူချိန် အရေးကြီးကြောင်း သင်၏မန်နေဂျာကို ရှင်းလင်းပြောထားရမည်။

ပူနေသောအစားစာကို ရေခဲသေတ္တာတွင်းသို့ ချက်ချင်းထည့်ခြင်းဖြင့် အေးအောင်မပြုလုပ်ရ။ ရေခဲသေတ္တာဆိုသည်မှာ ပူနေသောအစားအစာကို အေးအောင်ပြုလုပ်ရန် ဖန်တီးထားသောအရာ မဟုတ်ပေ။ ပူနေသောအစားအစာကို အေးအောင်ပြုလုပ်ရမည့်နည်းလမ်းများ ရှိသည်။ ၎င်းနည်းလမ်းထဲမှ တစ်ခုကိုသော်လည်းကောင်း၊ တွဲဖက်၍သော်လည်းကောင်း အစားအစာများအေးသွားအောင် ပြုလုပ်နိုင် သည်။

ပူနေသောအစားအစာများကို ခွက်ငယ်များထဲသို့ ခွဲထည့်ခြင်းဖြင့် အရွယ်အစား သေးငယ်စေကာ လျင်မြန်စွာ အေးစေသည်။

ရေခဲတုံးများထည့်ထားသော **Sink** (သို့) အိုးခွက်ကြီးများပေါ်သို့ ပူနေသော အစားအစာ ထည့်ထားသောခွက်ကိုတင်၍ မွှေပေးခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ အေးစေသည်။

Blast Chiller တွင်းသို့ ပူနေသော အစားအစားကို ထည့်ခြင်းဖြင့် လျင်မြန်စွာ အေးစေသည်။

မှန်ကန်သောနည်းဖြင့် အစားအစာကိုပြန်နွေးခြင်း

အစားအစာများကို ပြန်အပူပေးရာတွင် အချိန်ကာလရှိအတွင်း အစားအစာ၏ အတွင်းအပူချိန် 165˚F (74˚C) တွင်း 15 စက္ကန့်ကြာအောင်ရှိစေရန် လျင်မြန်စွာအပူပေးရမည်။ အကယ်၍ ၎င်းအစား အစာများသည် ကာလရှိကြာအောင် အပူပေးသော်လည်း ၎င်းအတွင်း အပူချိန် အထိမရောက်ရှိနိုင်ခဲ့လျှင် ၎င်းအစားအစာကို မစားသင့်ပေ။ သွန်ပစ်ရမည် Hot holding equipment (အစားအစာအပူချိန်ကို ပူနေသောအပူချိန်တစ်ခုတွင် ထိန်းထားပေးသော ကရိယာ) ကို အစားအစာပြန်နွေးရာတွင် အသုံးမပြုရ။ လျင်မြန်စွာ ပြန်ပူအောင်လုပ်နိုင်သော ကရိယာကိုသာ သုံးသင့်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်းများ

အမှား / အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

(၁) Hamburger ကို အခန်းအပူချိန်၌ ခဲရာမှပျော်အောင်ထားခြင်းမှာ မှန်ကန်သည်။

(မှန်/မှား)

(၂) ပူနေသောအစားအစာကို အန္တရာယ်ရှိသောအပူချိန်ဧ်တွင် ခဏတာတားရှိနိုင်သည်။

(မှန်/မှား)

(၃) ကြီးသောခွက်ဖြင့်ထည့်ထားသောပူနေသော အစားအစာကို ရေခဲသေတ္တာထဲထည့်ခြင်းဖြင့် လျှင်မြန်စွာ အအေးခံနိုင်သည်။

(မှန်/မှား)

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ အေးခဲနေသောအစားအစာကို အခန်းအပူချိန်သို့ရောက်အောင်ပြုလုပ်ရာတွင် အောက်ပါအချက် များတွင် မှားယွင်းသောအချက်ကို ရွေးချယ်ပါ။

(က) အဆက်မပြတ်ကျနေသော သောက်သုံးရေအောက်တွင် 70˚F (21˚C) သို့မဟုတ် ၎င်း အပူချိန်အောက်တွင် ထားခြင်းဖြင့်၎င်း။

(ခ) sink တစ်ခု၏ ရေစီးရာလမ်းကြောင်းအတွင်း ထားခြင်းဖြင့်၎င်း။

(ဂ) ချက်ပြုတ်ခြင်းနည်းစဉ်အဆင့်ဆင့်တွင် အပူပေးသွားခြင်းဖြင့်၎င်း။

(ဃ) ရေခဲသေတ္တာအောက်ထပ်တွင် ထည့်ထားခြင်းဖြင့်၎င်း။

၂။ ကြက်၊ ဘဲများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင်ရှိရမည့် အနိမ့်ဆုံးအသားတုံးအပူချိန်မှာ –

(က) 135˚F (57˚C) တွင် ၅စက္ကန့်အကြာ

(ခ) 145˚F (63˚C) တွင် ၁၀စက္ကန့်အကြာ

(ဂ) 155˚F (68˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ

(ဃ) 165˚F (74˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ

၃။ အစားအစာကို ပြန်လည်အပူပေးပြီး ပူနေသောအပူချိန်တွင် ထားရှိမည်ဆိုလျှင် – အစားအစာအတွင်းရှိရမည့် အနိမ့်ဆုံးအတွင်း အပူချိန်မှာ –

(က) 135˚C (57˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

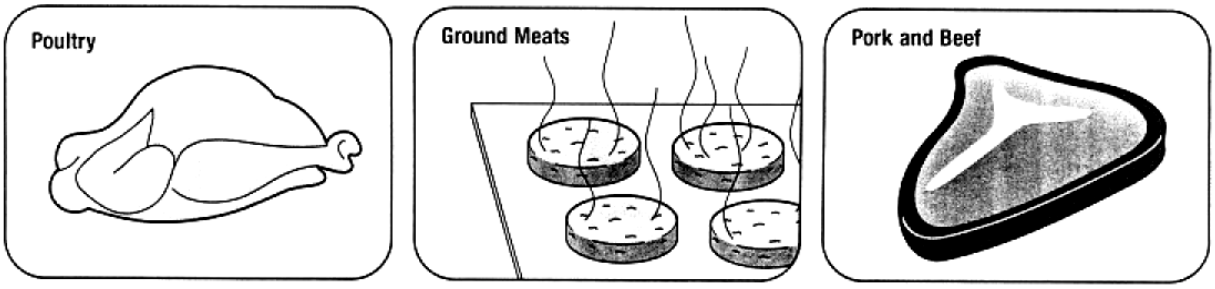
(ခ) 145˚C (63˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

(ဂ) 155˚C (68˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

(ဃ) 165˚C (74˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

အောက်ပါအစားအစာများနှင့် ချက်ပြုတ်ရာတွင် ၎င်းတို့ရှိရမည့် အတွင်းအပူချိန်တို့ ကိုက်ညီအောင် မျှင်းကြောင်းဖြင့်တွဲပေးပါ။

ကြက် | ကြိတ်ထားသောအသား | ဝက်နှင့်အမဲသား

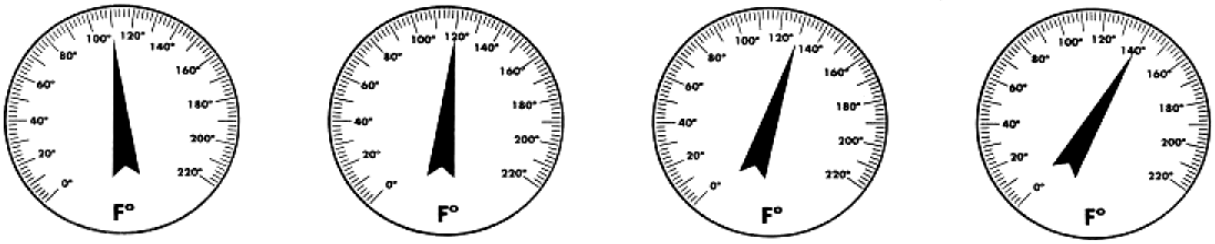


145˚F (63˚C) အထိ ၁၅စက္ကန့် ကြာချက်ရမည်။

155˚F (68˚C) အထိ ၁၅စက္ကန့် ကြာချက်ရမည်။

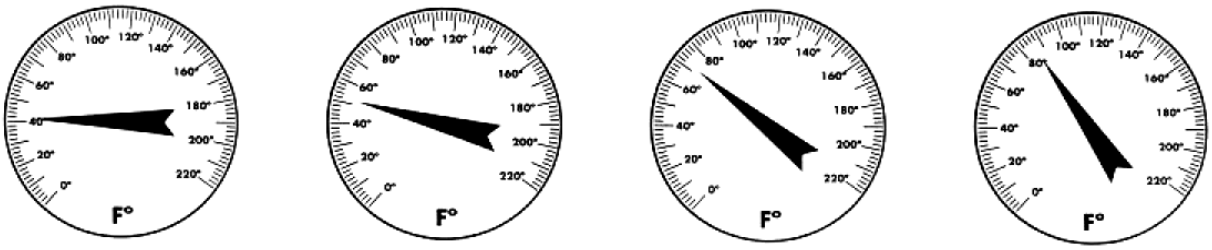
165˚F (74˚C) အထိ ၁၅စက္ကန့် ကြာချက်ရမည်။

၁။ အစားအစာများကို ပူနေအောင်ထားရာတွင် ရှိရမည့်အပူချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။



A. 110˚F(43˚C) B. 120˚F(49˚C) C. 130˚F(54˚C) D. 140˚F(60˚C)

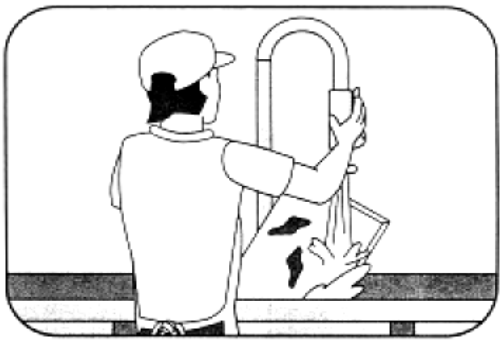
၂။ အေးနေသောအစားအစာများကို အေးနေအောင်ထားရာတွင် ရှိရမည့်အပူချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။



A. 41˚F(5˚C) B. 51˚F(11˚C) C. 71˚F(22˚C) D. 85˚F(29˚C)

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း

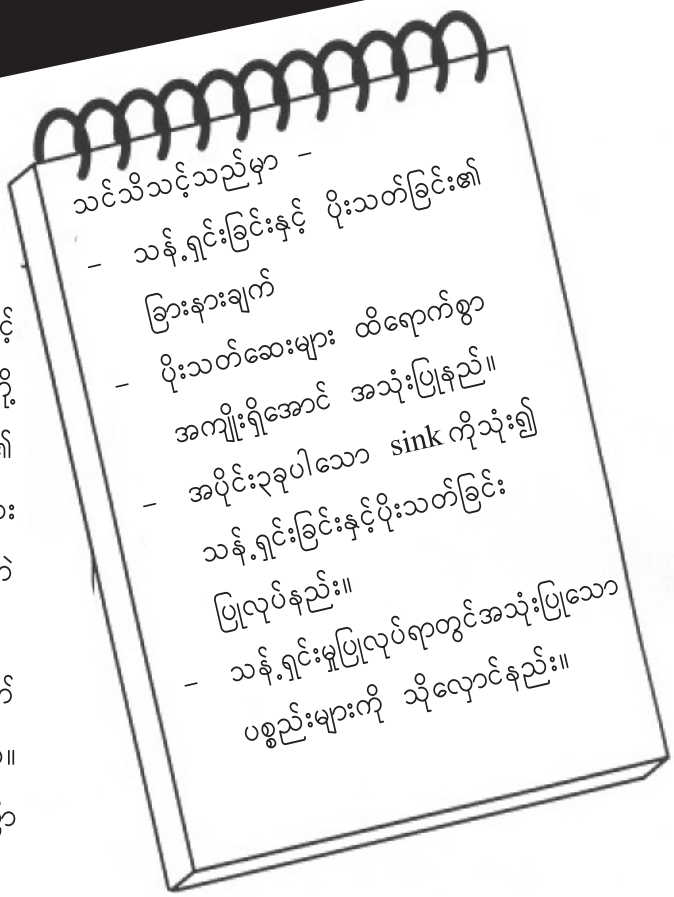
ချက်ပြုတ်သူမှ ကြက်သားများကို
အသားလိုးခုံပေါ်တွင် လိုးဖြတ်သည်။



ချက်ပြုတ်သူမှ အသားလိုးခုံကို
ဆေးကြောသည်။

ချက်ပြုတ်သူမှ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို
ၜင်းသားလိုးခုံပေါ်တွင် ပြင်ဆင်လိုးဖြတ်သည်။

မည်ကဲ့သို့ဖြစ်နေသနည်း?



မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း?

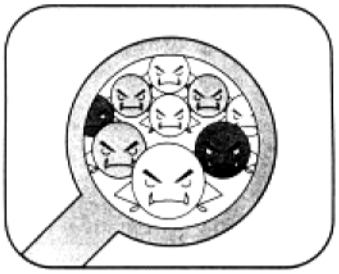
သားလိုးခုံများကို သာမန် ဆေးကြောရုံဖြင့် သန့်စင်နိုင်မည်လား? သန့်ရှင်းခြင်းနှင့် ပိုးသတ်ခြင်းတို့သည် အဘယ့်ကြောင့် အရေးကြီးရသနည်း။ သင်၏ လုပ်ဆောင်ချက်များ မသန့်ရှင်းလျှင် စားသုံးသူများ စားချင်မည်မဟုတ်ပေ။ ပစ္စည်းများကို ပိုးမသတ်ဘဲ ချက်ပြုတ်လျှင် စားသုံးသူများ နေမကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။

မည်ကဲ့သို့ ဆေးကြောသန့်ရှင်း၍ ပိုးသတ်ရမည်ကို လေ့လာရန်မှာ ခက်ခဲသောအရာ မဟုတ်ပေ။ သတိထားရမည်မှာ အမြဲတမ်း ပုံမှန်သန့်ရှင်းစွာ ဆေးကြော သွားရမည်ဖြစ်သည်။

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်းသည် လုံးဝခြားနားပေသည်။ သန့်ရှင်းခြင်းဆိုသည်မှာ စားပွဲမျက်နှာပြင်များ၊ အိုးခွက်ပန်းကန်များပေါ်မှ အစားအစာများ၊ အညစ်အကြေးများ၊ ဖုံများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်သည်။ ပိုးသတ်ခြင်းဆိုသည် မျက်နှာပြင်များပေါ်တွင်ရှိသော ရောဂါပိုးမွှားများ၏ အရေအတွက်နဲ့ နှိုင်းသမျှ နဲ့ အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ သင်မမြင်ရသောပိုးမွှားများကို ပိုးသတ်ခြင်းဖြင့် ဖယ်ရှားပစ်သည်။

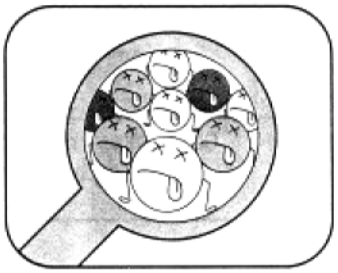
သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်းနှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ပြုလုပ်မှသာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ပိုးသတ်ခြင်းမပြုလုပ်မီ မျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းအောင်အရင်ပြုလုပ်ရမည်။ သန့်ရှင်းပြီးသောအဝတ်နှင့် ပိုးသတ်ပြီးသော အဝတ်များကို သီးသန့်ထားရမည်။ အတူထားရှိပါက ပိုးသတ်ဆေးများ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတော့မည် မဟုတ်ပေ။ မျက်နှာပြင်များသည်လည်း ရာနှုန်းပြည့်သန့်ရှင်းတော့မည်မဟုတ်ပေ။



သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း
မပြုလုပ်မီပုံ

စားပွဲမျက်နှာပြင်ကို ဆပ်ပြာနှင့်
ဆေးကြောပါ။

ပိုးသတ်ဆေးရည်ဖျန်းပက်၍
အဝတ်နှင့်ပွတ်တိုက်ပါ။



သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း
ပြုလုပ်ပြီးပုံ

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရမည့်အချိန်

သင်၏လုပ်ငန်းစဉ်တလျှောက် သန့်ရှင်းမှုရှိရမည်။ အစားအစာနှင့်ထိတွေ့မည့် မျက်နှာပြင်မှန်သမျှ သန့်ရှင်းပြီး ပိုးသတ်ပြီးဖြစ်နေရမည်။ ထို့ကြောင့် အစားအစာနှင့်ထိတွေ့မည့် မျက်နှာပြင်တို့ကို အမြဲ ဆေးကြောသန့်စင်၍ ပိုးမရှိအောင် သန့်ရှင်းနေစေရမည်။

- သင် အသုံးပြုသောအချိန်တိုင်း
- အလုပ်လုပ်နေစဉ် ခဏရပ်ဆိုင်းပြီးသောအခါ၌၎င်း
- အခြားအစားအစာတစ်ခုကို စတင်ကိုယ်တွယ်တော့မည်ဆိုလျှင်၎င်း
- တတ်နိုင်လျှင် အနည်းဆုံး ၄နာရီခြားတစ်ခါခန့်၎င်း သန့်ရှင်းမှုကိုပြုသင့်သည်။

ပိုးသတ်ဆေးများ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမရှိ မည်သို့သိနိုင်မည်နည်း။

ပိုးသတ်ဆေးများ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိရန် -

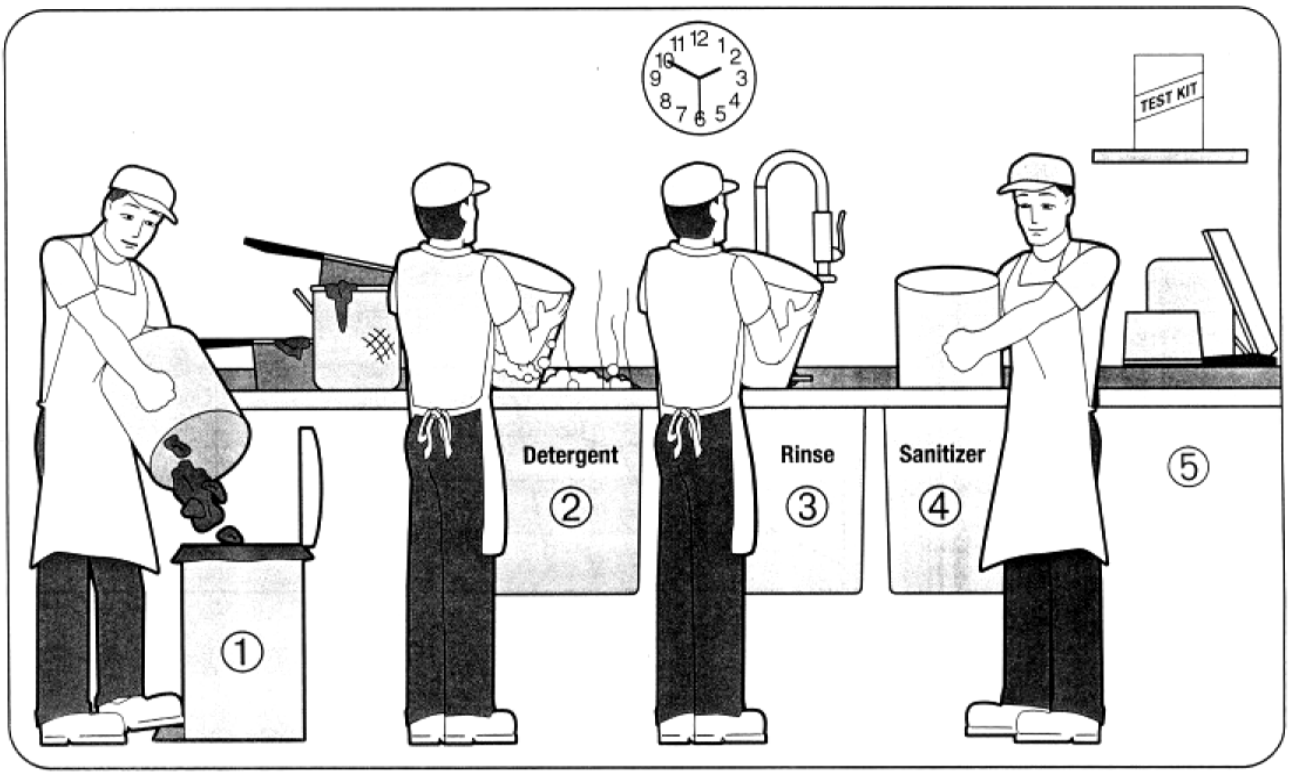
(၁) အရည်သည် မှန်ကန်သောအပူချိန်တွင်ရှိရမည်။

(၂) ပိုးသတ်ဆေး၏ ပါဝင်မှုရာခိုင်နှုန်း မှန်ကန်မှုရှိရမည်။

(၃) ပိုးသတ်ဆေးနှင့် ပိုးသတ်လိုသောမျက်နှာပြင် ထိတွေ့မှုအချိန် မှန်ကန်ရမည်။ သင်၏မန်နေဂျာနှင့် အချိန်၊ အပူချိန်၊ ရာခိုင်နှုန်း လိုအပ်ချက်တို့ကို ဆွေးနွေးပြောဆိုရမည်။

အပိုင်း(၃)ခုပါသော **sink** တွင် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်း

အိုးခွက်ပန်းကန်များကို မဆေးကြောမီ အပိုင်း၃ခုပါသော sink နှင့် ပန်းကန်စင်ကို သန့်ရှင်းအောင် အရင်ဆေးကြော၍ ပိုးသတ်ရမည်။



အပိုင်း၃ခုပါသော sink ၌ ဆေးကြောသန့်ရှင်းရာတွင် အဆင့်၅ဆင့်ရှိသည်။

၁။ ပန်းကန်၊ အိုးခွက်များတွင်ကျန်ရှိသည့် အစားအသောက်များကို အမှိုက်ပုံးထဲသို့ အရင်သွန်ထည့်ပါ။

၂။ ပထမ sink တွင် ရေပူနှင့် ဆပ်ပြာကိုထည့်ထားပါ။ ပန်းကန်အိုးခွက်များကို ပထမ sink တွင် ဆေးနေစဉ် ရေများ ညစ်ပတ်လာလျှင်လည်းကောင်း၊ ဆပ်ပြာမြုပ်များ မထတော့လျှင်လည်းကောင်း ရေအသစ်လဲရမည်။

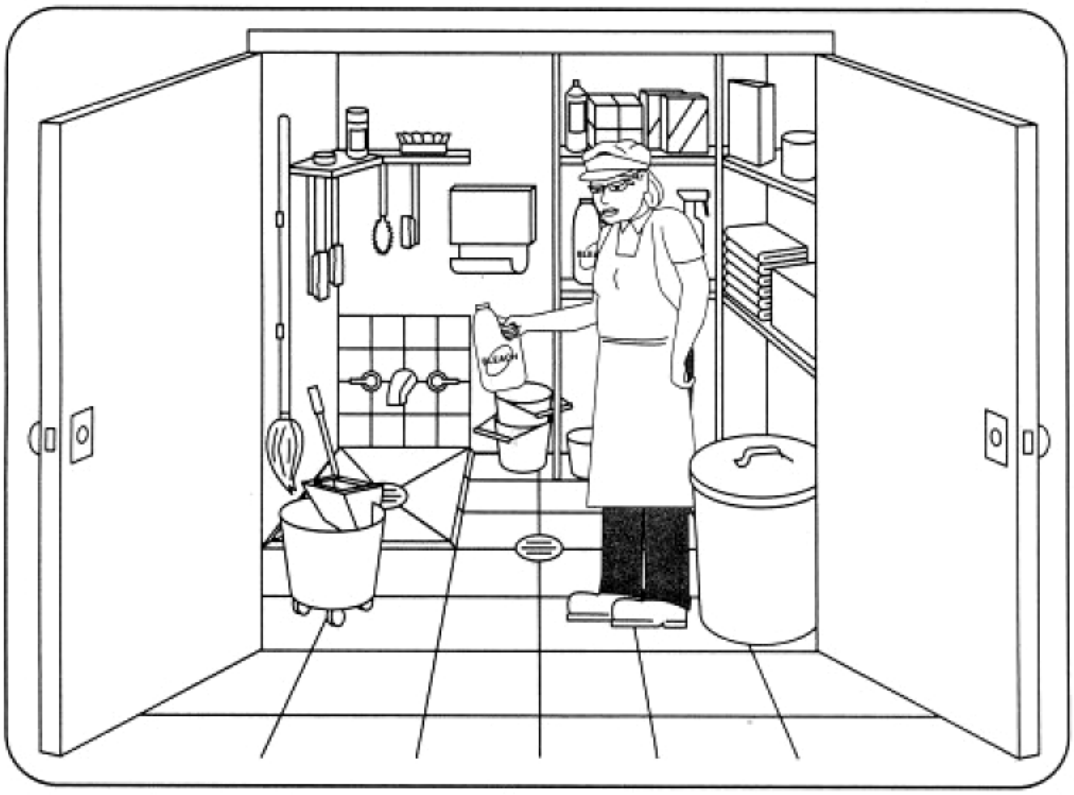
၃။ ပထမ sink တွင် ဆေးကြောပြီးသော အိုးခွက်၊ ပန်းကန်များကို ဒုတိယ sink တွင် ဆေးကြောရမည်။ ရေများညစ်ပတ်လာလျှင် အသစ်လဲလှယ်ရမည်။

၄။ တတိယ sink တွင် ပိုးသတ်ဆေးထည့်ထားသော ရေသန့်တွင် ပန်းကန်များကိုစိမ်ထားရမည်။ အချိန်နှင့်အပူချိန် လိုအပ်ချက်များမှာ အသုံးပြုသောပိုးသတ်ဆေး အမျိုးအစားပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ပိုးသတ်ဆေးပါဝင်မှု ပြင်းအားကို စမ်းသပ်သောကရိယာ အသုံးပြု၍ တိုင်းတာရမည်။

၅။ ပိုးသတ်ဆေးစိမ်ပြီးသော အိုးခွက် ပန်းကန်များကို လေဖြင့်သာ ခြောက်သွေ့စေရမည်။

သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသောပစ္စည်းများကို မည်သို့ ထားသိုမည်နည်။

သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရာတွင် အသုံးပြုသော ဆေးရည်များသည် ကောင်းမွန်စွာ သီးခြားသိုလှောင်ခြင်း မပြုပါက အစားအသောက်များအတွင်းသို့ဝင်ရောက်ပြီး လူကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ၎င်း တို့ကို အစားအသောက်များ၊ ဖွန်း၊ ခက်ရင်း၊ ဒါး စသည့်ကရိယာများမှ ဝေးသောနေရာတွင် ထားသိုသင့်သည်။ ထို့နောက် ပိုးသတ်ဆေးရည်၊ ဆပ်ပြာရည် စသည်ဖြင့် သေချာစွာစာရေး၍ ကပ်ထား ရမည်။



အမှား/ အမှန်ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မီးဖိုချောင်သုံးကရိယာနှင့် အစားအစာပြင်ဆင်သော စားပွဲမျက်နှာပြင်များသည် တကြိမ်သန့်ရှင်းရုံမျှဖြင့် အမြဲသန့်ရှင်းနေသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။ (မှန်/မှား)

၂။ အပိုင်းဃခုပါသော sink ကို အသုံးပြု၍ သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ရာတွင် အဆင့်ဃဆင့် ပါရှိသည်။ (မှန်/မှား)

၃။ ပိုးသတ်ဆေးကို အကျိုးရှိသောအသုံးချမှုသည် ၎င်း၏ပါဝင်မှု ရာခိုင်နှုန်း၊ အပူချိန်တို့ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ (မှန်/မှား)

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ သန့်ရှင်းရာတွင်အသုံးပြုသော ကရိယာနှင့် ပိုးသတ်ဆေး၊ ဆပ်ပြာရည်များကို သိုလှောင်ထားရမည့် နေရာမှာ –

(က) အစားအသောက်များ၏အောက်တွင်

(ခ) အစားအသောက်များ၊ မီးဖိုချောင်သုံးကရိယာများနှင့်တသီးတခြား

(ဂ) ပူနွေးသော အပူချိန်ရှိသည့်နေရာတွင်

(ဃ) အစားအသောက်ကုန်ပစ္စည်းများ၏အနောက်တွင်

၂။ သန့်ရှင်းရာတွင်သုံးသောအဝတ်နှင့် ပိုးသတ်ရာတွင်သုံးသော အဝတ်တို့ကို

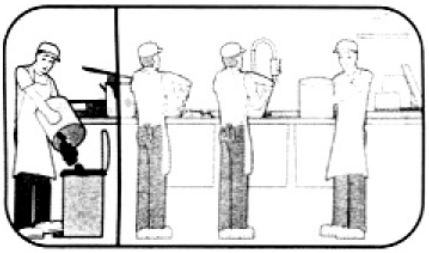
(က) သုံးပြီးလျှင်လွင့်ပစ်ပါ။

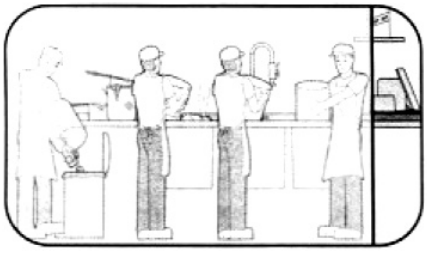
(ခ) တခြားစီသီးသန့်ထားရှိပါ။

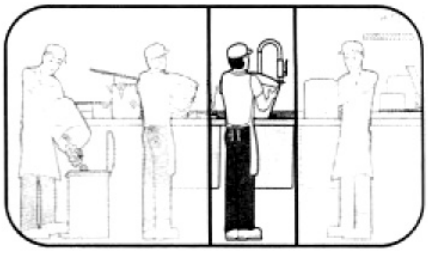
(ဂ) ပုံးတစ်ခုတွင် အတူတကွထည့်ထားပါ။

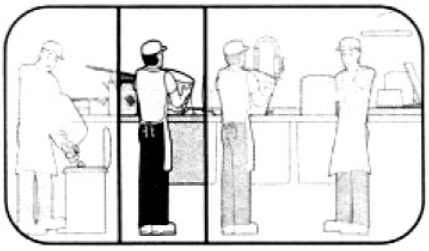
(ဃ) ပန်းကန်ဆေးစက်အတွင်း ထည့်သွင်းဆေးကြောသည်။

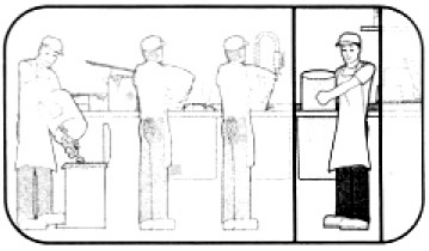
၃။ အပိုင်း၃ခုပါသော **sink** တွင် ဆေးကြောပိုးသတ်သည့် နည်းအဆင့်ဆင့်ကို အမှန်အတိုင်းဖြစ် အောင် စီစဉ်ပေးပါ။











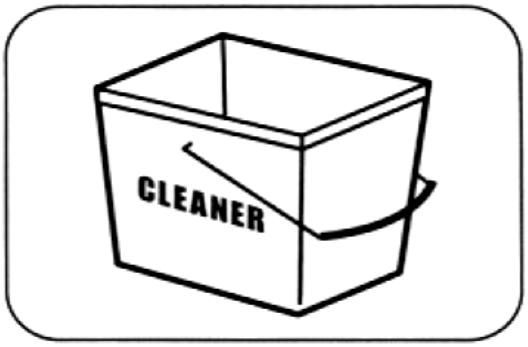
၄။ အောက်ဖော်ပြပါပစ္စည်းများကို မှန်ကန်သည့်ပုံးတွင်ထည့်ပါ။

၁။ သန့်ရှင်းရာတွင်သုံးသော Brush

၂။ ပိုးသတ်ရာတွင် သုံးသောအဝတ်

၃။ ဆပ်ပြာရည်

၄။ ပိုးသတ်ဆေးရည်



....

....

ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာများ

၁။ အောက်ပါမည်သည့်အရာများ ပြုလုပ်ပြီးလျှင် လက်ကို ဆေးကြောသင့်သနည်း။

(က) သန့်စင်ခန်းအသုံးပြုပြီးသည့်အခါ

(ခ) အစားအစာကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ

(ဂ) ဆေးလိပ်သောက်ပြီးသည့်အခါ

(ဃ) နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်းပြုလုပ်ပြီးသည့်အခါ

၂။ တစ်ခါသုံးလက်အိတ်များကို အသစ်လဲလှယ်ရမည့်အချိန်မှာ –

(က) အသားစိမ်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးလျှင် ချက်ပြုတ်ထားသောအစားအစာများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းမပြုမီ –

(ခ) လက်အိတ်စုတ်ပြဲသွားသည့်အခါ

(ဂ) အလုပ်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်လိုသည့်အခါ

(ဃ) အထက်ဖော်ပြပါ အချက်အားလုံး

၃။ အစားအစာ ကိုင်တွယ်ချက်ပြုတ်ရသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်နေမကောင်းသည့်အခါ သင်၏မန်နေဂျာ ကို သတင်းပို့ရမည်။ အထူးသဖြင့် –

(က) ဝမ်းသွားနေသည့်အခါ

(ခ) အန်နေသည့်အခါ

(ဂ) အဖျားရှိသည့်အခါ

(ဃ) အထက်ဖော်ပြပါအားလုံး

အဖြေ ။

၄။ မည်သည့်အချက်သည် မှန်ကန်သော တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုများထံမှ ဥပမာအချက်တစ်ခု ဖြစ်သနည်။

(က) လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း သန့်ရှင်းသောအဝတ်ကိုဝတ်ဆင်ခြင်း။

(ခ) အလုပ်မစမီ လက်ဝတ်ရတနာများကို သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ ဝတ်ဆင်ခြင်း။

(ဂ) လက်သဲဆေးမဆိုးမီ လက်ကိုဆေးခြင်း။

(ဃ) အစားအစာမကိုင်မီ ဆေးထားသောလက်ကို Apron (အစားအသောက်ချက်ပြုတ်ရာတွင် ဝတ်ဆင်သော ခါးစီး) နှင့် သုတ်ခြင်း။

အဖြေ ။

၅။ စားသောက်ကုန်များ ရောက်ရှိလာသောအခါ မည်သည့်အရာသည် စစ်ဆေးရန် မလိုအပ်သနည်း။

(က) တံဆိပ်

(ခ) အပူချိန်

(ဂ) ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အသွင်အပြင်

(ဃ) အဟာရနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်

အဖြေ ။

၆။ အသား၊ ကြက်သားနှင့်ငါးများကို အောက်ပါအပူချိန်တွင် လက်ခံယူရမည်။

(က) 41˚F (5˚C) နှင့် အောက်

(ခ) 45˚F (7˚C) နှင့် အောက်

(ဂ) 50˚F (10˚C) နှင့် အောက်

(ဃ) 55˚F (13˚C) နှင့် အောက်

အဖြေ ။

၇။ ကြက်သားများကို ချက်ပြုတ်ရာတွင် ရောက်ရှိရမည့်အသားတွင် အပူချိန်မှာ –

(က) 135˚F (57˚C) တွင် 15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

(ခ) 145˚F (63˚C) တွင် 15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

(ဂ) 155˚F (68˚C) တွင် 15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

(ဃ) 165˚F (74˚C) တွင် 15 Sec ကြာ ချက်ပြုတ်ရမည်။

အဖြေ ။

၈။ အစားအစာများတွင် ရောဂါပိုးများပေါက်ပွားနိုင်သော အန္တရာယ်ရှိသော အပူချိန်ဧရိယာ –

(က) 0˚F (-18˚C) နှင့် 41˚F (5˚C)

(ခ) 32˚F (0˚C) နှင့် 41˚F (5˚C)

(ဂ) 41˚F (5˚C) နှင့် 140˚F (60˚C)

(ဃ) 140˚F (60˚C) နှင့် 165˚F (74˚C)

အဖြေ ။

၉။ ပူသောအစားအစာများကို အေးအောင်ပြုလုပ်ရာတွင် မည်သည့်အချက်သည် မှားယွင်းသောနည်းဖြစ်သနည်း။

(က) ရေခဲရေ၊ ရေခဲတုံးများရှိသော sink (သို့) ဇလုံကြီးကို အသုံးပြုခြင်း။

(ခ) Blast Chilling ကို အသုံးပြုခြင်း။

(ဂ) ရေခဲသေတ္တာကို အသုံးပြုခြင်း။

(ဃ) အစားအစာ၏အရွယ်အစားကို သေးငယ်သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်း။

အဖြေ ။

၁၀။ အစားအစာများကို အန္တရာယ်ရှိသောအပူချိန်ဇုံတွင် မည်သည့်အချိန်ထက် ကျော်လွန်အောင် မထားသင့်သနည်း။

(က) ၁ နာရီ

(ခ) ၂ နာရီ

(ဂ) ၃ နာရီ

(ဃ) ၄ နာရီ

အဖြေ ။

၁၁။ အစားအစာကို ပြန်လည်အပူပေးပြီး ပူနေသောအပူချိန်တွင် ထားရှိမည်ဆိုလျှင် အစားအစာ အတွင်းရှိရမည့် အနိမ့်ဆုံးအတွင်း အပူချိန်မှာ –

(က) 135˚C (57˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

(ခ) 145˚C (63˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

(ဂ) 155˚C (68˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

(ဃ) 165˚C (74˚C) တွင် ၁၅စက္ကန့်အကြာ ၂နာရီအတွင်း အပူပေးရမည်။

၁၂။ အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့်အရာများသည် သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သနည်း။

(က) နံရံများ

(ခ) မျက်နှာကျက်များ

(ဂ) အသား၊ ငါး တင်လှီးသောခုံများ

(ဃ) ပြုတင်းပေါက်များ

၁၃။ အစားအစာနှင့်ထိတွေ့မည့် မျက်နှာပြင်များသည် –

(က) ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ပြီးနောက် သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ရမည်။

(ခ) သန့်ရှင်းမှုပြုလုပ်ပြီးနောက် ပိုးသတ်ခြင်းပြုလုပ်ရမည်။

(ဂ) ပိုးသတ်ခြင်းတစ်ခုသာ ပြုလုပ်ရမည်။

(ဃ) သန့်ရှင်းမှုတစ်ခုသာ ပြုလုပ်ရမည်။

၁၄။ အစားအစာတစ်ခုမှ တစ်ခု (သို့မဟုတ်) မျက်နှာပြင်တစ်ခုမှတစ်ခုသို့ ရောဂါပိုးမွှားများ ရောက် ရှိခြင်းကို –

(က) အချိန်နှင့်အပူချိန်တို့၏ နှောက်ယှက်မှု

(ခ) မသန့်ရှင်းမှုများ ပြန့်ပွားခြင်း

(ခ) တစ်ကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှု ညံ့ဖျင်းခြင်း

(ဃ) အစားအစာမှ ရောဂါရ၍ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း

၁၅။ အစားအစာကိုင်တွယ်မည့်သူသည် အစားအစာများကို မကိုင်တွယ်မပြင်ဆင်မီ –

(က) အစားအစာများကို 70˚F (21˚C) တွင် ထားရှိမည်။

(ခ) အစားအစာချက်ပြုတ်ရာတွင် အသုံးပြုမည့်ကိရိယာနှင့် စားပွဲမျက်နှာပြင်များကို သန့်ရှင်းရမည်။ ပိုးသတ်ရမည်။

(ဂ) စားပွဲပေါ်တွင်ခဲနေသော အစားအစာကိုတင်၍ အခန်းအပူချိန်ရောက်အောင် ပြုလုပ်မည်။

(ဃ) အစားအစာကို 125˚F (52˚C) ရောက်အောင် ချက်ပြုတ်ရမည်။

လေ့ကျင့်ရန် သင်ခန်းစာများ၏ အဖြေများ

အပိုင်း (၁)

အမှား/အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မှန် ၂။ မှား ၃။ မှား

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ (ဂ) ၂။ (ခ) ၃။ (က)

အပိုင်း (၂)

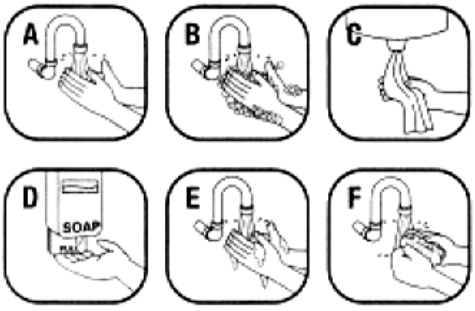
အမှား/အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မှန် ၂။ မှား ၃။ မှန်

အမှားကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ (ခ) ၂။ (ခ) ၃။ (က)

လက်ဆေးနည်းအဆင့်ဆင့်



၁။	**A**	=	လက်ကို ရေနှင့် စိုစွတ်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
၂။	**D**	=	ဆပ်ပြာနှင့်ဆေးကြောပါ။
၃။	**B**	=	လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့် ၂၀စက္ကန့်ကြာအောင် ပွတ်တိုက်ပါ။
၄။	**F**	=	လက်သဲများကြားကို ပွတ်တိုက်ပါ။
၅။	**E**	=	ရေနှင့် ပြန်လည်ဆေးကြောပါ။
၆။	**C**	=	လက်ကို ခြောက်သွေ့အောင်ပြုလုပ်ပါ။

- သန့်စင်ခန်းကိုအသုံးပြုပြီးသည့်အခါ
- ဆေးလိပ်သောက်ပြီးသည့်အခါ
- ဆံပင်ကို ကိုင်တွယ်ပြီးသည့်အခါ
- အစားအစာ စားပြီးသည့်အခါ

အောက်ပါပုံတွင် အလုပ်သမား၏ချက်ပြုတ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် မှားယွင်းသောအချက်များကို စက်ဝိုင်းဖြင့် ဝိုင်းပြပါ။

၁။ အစားအစာချက်ပြုတ်နေစဉ် အစားစားနေသည်။

၂။ ဆံပင်ကို ပုဝါဖြင့်ချည်နှောင်မထားပါ။

၃။ လက်ဝတ်လက်စားနှင့် နာရီဝတ်ဆင်ထားသည်။

၄။ လက်သဲရှည်များထား၍ လက်သည်းဆိုးထားသည်။

၅။ အနာကပ်ပလာစတာကို ဖုံးအုပ်သော လက်အိတ်ဝတ်ဆင်ခြင်းမရှိ။

၆။ Apron မှာ ညစ်ပတ်နေသည်။

အပိုင်း (၃)

အမှား/အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မှား ၂။ မှန် ၃။ မှား

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ (က) ၂။ (ခ) ၃။ (ဂ)

လက်ခံမည် (သို့) ငြင်းပယ်မည်ကို ရွေးချယ်ပါ။

၁။ အသား – ငြင်းပယ်မည်။

၂။ ငါး – လက်ခံမည်။

၃။ ကြက်သား – ငြင်းပယ်မည်။

အောက်ပါတို့ကို မှန်ကန်သောအစီအစဉ်အတိုင်း ပြန်စီစဉ်ပါ။

၃။ သာမိုမီတာ၏ညွှန်တံ ငြိမ်သက်သည်အထိ စက္ကန့် ၃၀ စောင့်ရမည်။

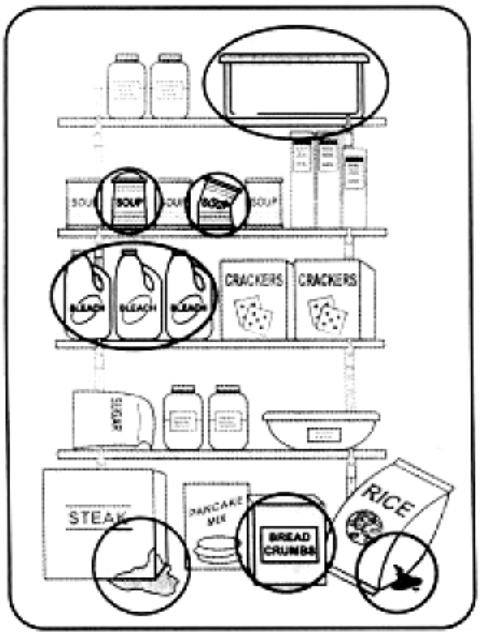
၂။ သာမိုမီတာ၏ သတ္တုချောင်းအရှည်အပိုင်းကို ရေခဲရေထဲသို့ ထည့်ပါ။

၁။ ကြီးသောဇလုံတစ်ခုအတွင်းသို့ ရေခဲတုံးငယ်များနှင့် ရေကိုထည့်ပါ။

၄။ သာမိုမီတာခေါင်းပိုင်းကို 32˚F (0˚C) ရောက်သည်အထိ လှည့်ပါ။

သင် ဘာကိုတွေ့မြင်သနည်း။

မှားယွင်းစွာထားရှိသော ပစ္စည်းတို့ကို စက်ဝိုင်းဖြင့်ဝိုင်းပြပါ။



၁။ ပစ္စည်းအမျိုးအမည်နှင့် နေ့စွဲ စာတမ်းမကပ်ထားပါ။

၂။ အအေးဘူးများ ချိုင့်ဝင်၊ ပုံပျက်နေသည်။

၃။ အစားအစာနှင့် ပိုးသတ်ဆေးများ တကူတကွ ထားရှိနေသည်။

၄။ အေးခဲထားရမည့်ပစ္စည်းကို အခန်းအပူချိန်တွင် ထားရှိသည်။

၅။ အစားအသောက်အိပ်များကို ကြမ်းပြင်တွင် ချထားသည်။

၆။ ဆန်အိပ်မှာ ပေါက်ပြဲနေသည်။

အပိုင်း (၄)

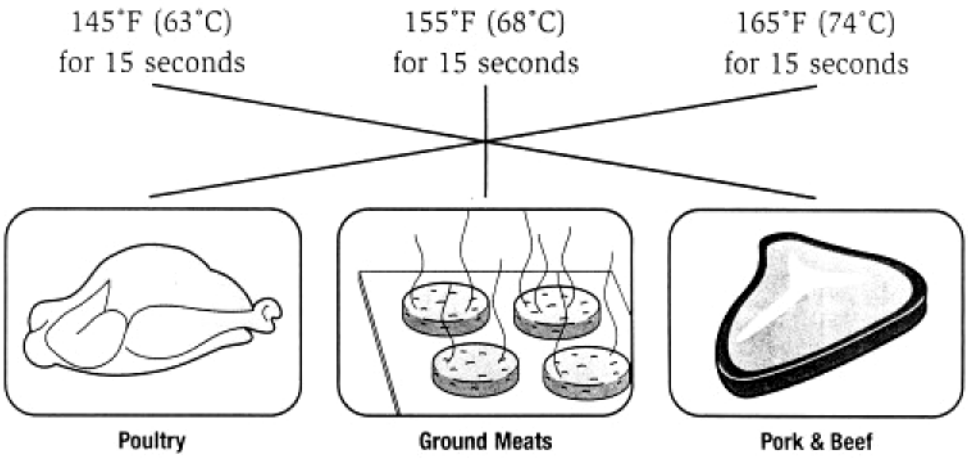
အမှား / အမှန်ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မှား ၂။ မှား ၃။ မှား

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ (ခ) ၂။ (ဃ) ၃။ (ဃ)

အောက်ပါအစားအစာများနှင့် ချက်ပြုတ်များတွင်ရှိရမည့် အတွင်းအပူချိန်တို့ ကိုက်ညီအောင် မျဉ်းကြောင်း ဖြင့်တွဲပေးပါ။

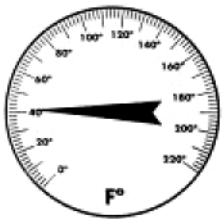


အစားအစာများကို ပူနေအောင်ထားရာတွင် ရှိရမည့်အပူချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

1. D - 140˚F (60˚C)

အစားအစာများကို အေးနေအောင်ထားရာတွင် ရှိရမည့်အပူချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ။

2. A - 41˚F (5˚C)



အပိုင်း (၅)

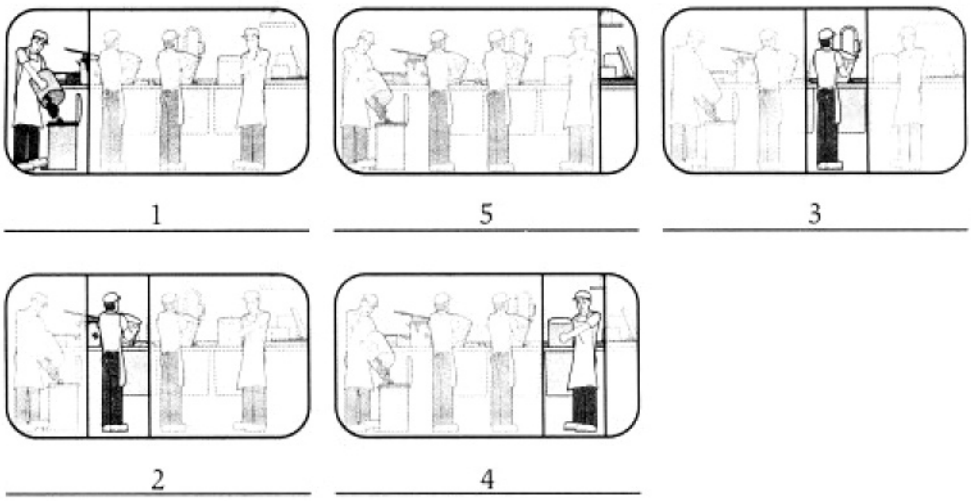
အမှား / အမှန် ရွေးချယ်ပါ။

၁။ မှား ၂။ မှား ၃။ မှန်

အမှန်ကိုရွေးချယ်ပါ။

၁။ (ခ) ၂။ (ခ)

ဆေးကြော၊ ပိုးသတ်သည့်အဆင့်ဆင့် – အဖြေမှန်



ပုံးအတွင်းသို့ မှန်ကန်စွာထည့်ရန်မှာ –

သန့်ရှင်းရာတွင်သုံးသောပုံး		ပိုးသတ်ရာတွင်သုံးသောပုံး
၁။ သန့်ရှင်းရာတွင်သုံးသော	Brush	၁။ ပိုးသတ်ရာတွင်သုံးသောအဝတ်
၂။ ဆပ်ပြာရည်		၂။ ပိုးသတ်ဆေးရည်

ဉာဏ်စမ်းပုစ္ဆာအဖြေမှန်

၁။ (ခ)	၆။ (က)	၁၁။ (ဃ)
၂။ (ဃ)	၇။ (ဃ)	၁၂။ (ဂ)
၃။ (ဃ)	၈။ (ဂ)	၁၃။ (ခ)
၄။ (က)	၉။ (ဂ)	၁၄။ (ခ)
၅။ (ဃ)	၁၀။ (ဃ)	၁၅။ (ခ)