

Kanuni muhimu za utayarishaji wa chakula kilicho salama



Hakikisha unatunza usafi

- ✓ Safisha mikono yako kabla ya kushika vyakula. Safisha mikono yako mara kwa mara wakati unapotayarisha vyakula
- ✓ Safisha mikono baada ya kutoka chooni
- ✓ Safisha vyombo ulivyotumia wakati wa kutayarisha chakula
- ✓ Linda sehemu ya jiko na chakula dhidi ya wadudu na wanyama waharibifu

Sababu

Licha ya kuwa vimelea vingi havileti magonjwa, kuna vimelea ambavyo husababisha magonjwa, vimelea vyenye kuleta athari za kiafya hupatikana kwa wingi katika udongo, maji na kwa wanyama na binadamu. Vijidudu hivi huwepo kwenye mikono, vitambaa vya kusafishia na vyombo vya vyakula mfano wa ubao wa kukatia nyama ukichafuliwa unaweza kuchafua chakula na kusababisha magonjwa yanayotokana na chakula.

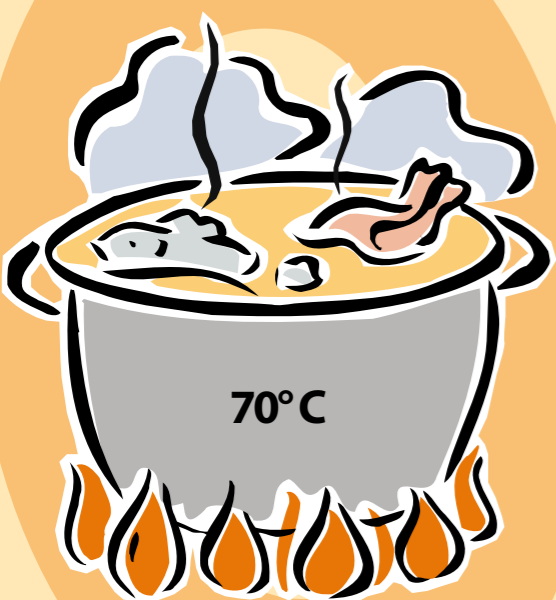


Tenganisha chakula kilichopikwa na chakula kibichi

- ✓ Tenganisha nyama ya kuku na samaki kutoka vyakula vingine
- ✓ Tumia vyombo tofauti kwa chakula kibichi na kilichopikwa
- ✓ Hifadhi chakula kilichopikwa mahali pasafi na hakikisha hakichanganyiki na chakula kibichi

Sababu

Vyakula vibichi, hasa aina ya nyama na mchuzi wake, vinaweza kuwa na vijidudu hata ambavyo vinaweza kuchafua vyakula wakati wa maandalizi na hifadhi yake.

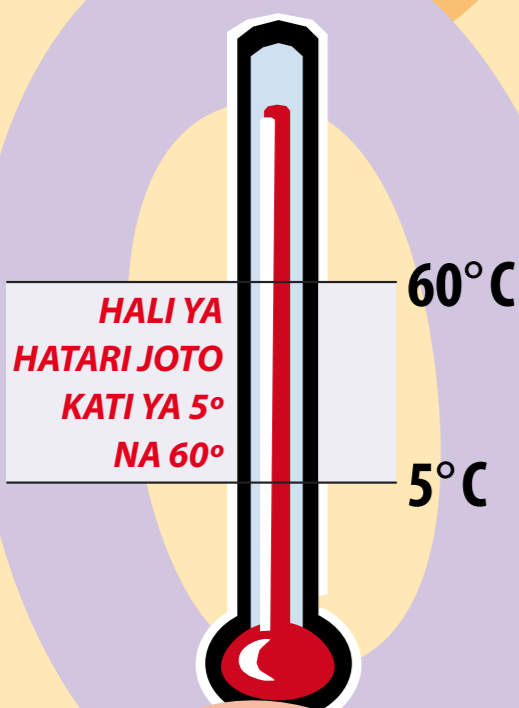


Pika chakula mpaka kiive

- ✓ Pika chakula mpaka kiive hasa nyama, mayai na samaki
- ✓ Pika vyakula kama supu na mchuzi mpaka vifikie nyuzi joto 70°C
- ✓ Kwa vyakula aina ya nyama hakikisha kuwa mchuzi hauna rangi ya pinki. Unashauriwa kutumia kipima joto ili kuweza kutambua ikiwa joto limefikiwa
- ✓ Viporo vichemke kwa zaidi ya dakika tano

Sababu

Upikaji mzuri wa chakula unaweza kuua vimelea wote hatarishi. Tafiti zimeonyesha kwamba chakula kilichopikwa kwenye nyuzi joto 70°C ni salama. Vyakula vinavyohitaji uangalizi wa kipekee ni pamoja na nyama ya kusaga, kababu, mapande ya nyama na kuku wazima.



HALI YA
HATARI JOTO
KATI YA 5°
NA 60°

Hifadhi chakula kilichopikwa kwa uangalifu

- ✓ Usihifadhi chakula kilichopikwa katika joto la kawaida kwa zaidi ya saa mbili.
- ✓ Hifadhi mara moja kwenye jokovu, vyakula vilivyopikwa na kupoozwa na pia vyakula ambavyo vinaharibika katika kipindi muda mfupi. Joto linalofaa kwenye jokovu liwe na nyuzi joto chini ya 5°C
- ✓ Chakula kiliwe mara baada ya kupikwa kingali moto
- ✓ Usihifadhi chakula kwa kipindi kirefu hata kama kimewekwa kwenye jokovu
- ✓ Usiyeyushe chakula kilichogandishwa kwa baridi kwa kutumia njia ya kukiacha katika joto la kawaida

Sababu

Vimelea vinaweza kuzaliana kwa haraka ikiwa vyakula vitahifadhiwa katika joto la kawaida. Kwa kuhifadhi vyakula chini ya nyuzi joto 5°C au juu ya nyuzi joto 60°C, kunasababisha kupunguza kasi ya kuzaliana vimelea vya magonjwa au kuzuia kabisa. Hata hivyo baadhi ya vimelea hatari huweza kuzaliana chini ya nyuzi joto 5°C.



Tumia maji na malighafi safi

- ✓ Tumia maji salama au yafanye salama kwa kutumia njia mbalimbali mfano kuchemsha
- ✓ Tumia chakula salama na kilicho bora
- ✓ Tumia vyakula vilivyosindikwa kwa ajili ya usalama, mathalani maziwa yaliyochemshwa
- ✓ Osha matunda na mboga za majani kwa maji salama
- ✓ Usile vyakula (vilivyofungashwa) vilivyomalizika muda wake wa matumizi

Sababu

Vyakula vibichi pamoja na maji na barafu, vinaweza kuingiwa na vijidudu hatari au kemikali. Kemikali zinaweza kutokea katika vyakula vilivyo chubuka au kuharibika. Hatua za kawaida za kuvisafisha vyakula na kuvimanya inapowezekana kunapunguza athari za kiafya zinazotokana na matumizi ya vyakula hivyo.