

USAFI NA USALAMA WA CHAKULA NA MAJI

Usafi wa mtayarishaji wa chakula

- ❖ Osha mikono kwa sabuni na maji yanayotiririka na ya kutosha kabla ya kutayarisha chakula au baada ya kutoka chooni.
- ❖ Hakikisha usafi wa mwili na nguo.
- ❖ Funga vidonda vilivyoko kwenye mikono wakati wa kutayarisha chakula.

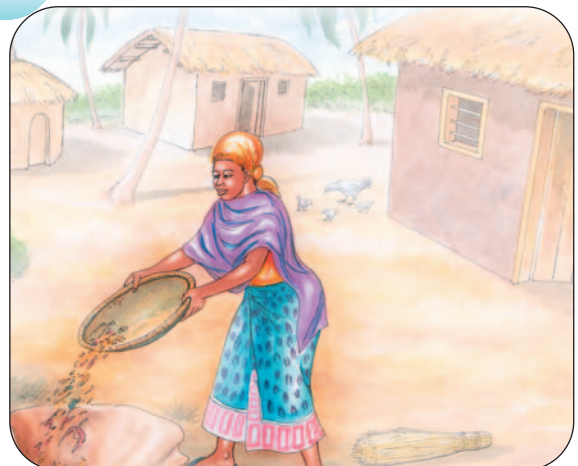


Usafi wa vyombo

- ❖ Osha sawasawa vyombo vilivyotumika kutayarishia vyakula vibichi hasa nyama, samaki, au mayai kabla ya kuvitumia kutayarishia vyakula vingine.
- ❖ Ni muhimu kuwa na kichanja cha kuanikia vyombo.
- ❖ Hakikisha sehemu ya kuhifadhi vyombo ni safi na kavu.

Usafi wa sehemu ya kutayarishia chakula

- ❖ Hakikisha jiko au sehemu ya kutayarishia chakula ni safi.
- ❖ Kusanya uchafu na mabaki ya vyakula na kuyatupa kwenye shimo la taka au kwenye chombo kilichofunikwa.



Usafi na usalama wa chakula



- ❖ Hakikisha vyakula hasa vile vya aina ya nyama, samaki au mayai vimepikwa na kuiva sawasawa.
 - ❖ Chakula kiliwe kingali cha moto.
 - ❖ Osha matunda na mboga-mboga kwa maji safi na ya kutosha.
 - ❖ Epuka kutumia nafaka au vyakula vilivyooza, vilivyoota ukungu, au vilivyoharibika
 - ❖ Epuka kula viporo. Inapobidi kutumia kiporo, ni muhimu kupasha moto mpaka kichemke.
-
- ❖ Hakikisha hakuna mwingiliano wa vyakula vilivyopikwa na vibichi ili kuepuka kuingiliwa na vimelea vya maradhi (sibiko).
 - ❖ Epuka kutumia vyakula vilivyopita muda wa matumizi (expiry date).
 - ❖ Epuka kununua mayai yenye ufa, mboga-mboga au matunda yaliyoanza kuharibika.

Usafi na usalama wa maji ya kunywa

- ❖ Chemsha maji ya kunywa na yahifadhi katika chombo safi kilichofunikwa.
- ❖ Hakikisha chombo kinachotumika kuchotea maji ya kunywa ni safi na kisitumike kunywea maji.
- ❖ Tumia maji yaliyochemshwa kutengenezea juisi au barafu.

