

# Lité Kont BAK!

## Kat Étap Pou Nan Safè Sékirité Manjé



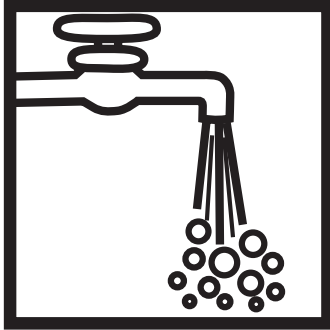
Genyen yon énni nan manjé ké w paka wè, santi, pran gou, oubyen manyen. Énni sa a ka fè w malad. Yo rélé l BAK (baktéria).

Ou ka kenbé manjé w san baktéria. Pou w “lité kont BAK!”™ swiv kat étap sa yo:



### 1. NÉTOYÉ:

Lavé men w ak manjé yo souvan.



Jèm ka gayi nan kwisin nan. Yo rantré nan ékipman yo ak kontwa yo. Ou ka “lité kont BAK” lè w:

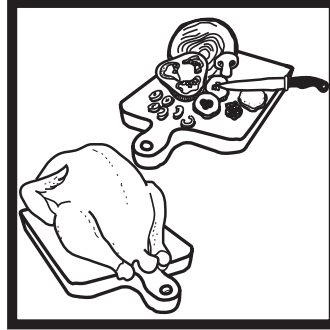
- ◆ Lavé men w ak vlo cho ak savon avan w mayen manjé a.
- ◆ Lavé bagay ou koupé manjé a sou li yo,

asyèt, ékipman kwisinn, kontwa yo ak savon lè w finn nétoyé vyan bèf, poul, ak pwason é anvan w iltilizé yo ankò.

- ◆ Toujou lavé éponge pou w lavé asyèt yo nan dlo cho.

### 2. PA MELANJÉ MANJÉ YO:

Pa mét manjé yo ansanm pou yo pa kontaminé.



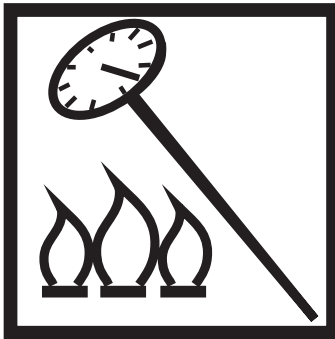
Jèm ka maché dè manjé a manjé. Ou ka “lité kont BAK” lè w:

- ◆ Kénbé vyan kri apa dè lot manjé ki nan shopin kart ou a.
- ◆ Kénbé tout vyan ki pa kwit anba lot manjé ki nan frijidè a.

- ◆ Itilizé asyèt ki pròp pou vyan ak pwason kwit.

### 3. KWIT:

Kwit manjé yo nan bon difé.



Chalè ka touyé mikròb ki nan manjé yo. Ou ka “lité kont BAK” lè w:

- ◆ Kwit manjé a byen.
- ◆ Itilizé yon témomèt pou manjé pou w tchèké si manjé a kwit.
- ◆ Kwit zé jiskan blan ak jon nan vinn di.

- ◆ Lè w kwit manjé nan maykrowév, viré é bwase manjé a. Byen chofé manjé a.

#### Manjé kri

#### Tanpérati manjé kwit

Bèf, kochon, mouton:

mwatyé kwit

160° F

byen kwit

170° F

Poul moso ak poul antyé

165° F

Vyan moulen (bèf, mouton, kochon)

160° F

Poul ak kodenn moulen

165° F

Janbon ak sosis fré

160° F

Stòfin kwit apa

165° F

Kodenn antyé ki pa bouré

165° F

vyann nwa

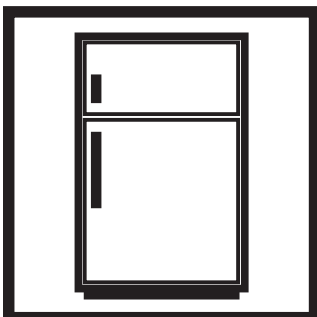
165° F

vyann blanch

170° F

### 4. GLASÉ:

Mété manjé yo nan frijidè byen vit.



Tanpérati frèt mové mikròb pa grandi two vit. Mété frijidè a nan 40° F é frizè a a 0° F. Ou ka “lité kont BAK” lè w

- ◆ Séparé rès manjé yo é lè w pran mwens ké 2 zè d tan pou mété yo nan frijidè.
- ◆ Mété épis sou manjé ki nan frijidè yo.
- ◆ Déglasé manjé yo nan frijidè olyé dé sou kontwa a. Ou ka déglasé manjé yo anba dlo frèt oubyen nan maykrowév. Kwit manjé déglasé yo byen vit.

# Eské W Lité ak Mikròb? Tèsté Tèt Ou!

## Pran tès lit ak mikròb la! (Répons yo anba-a)

Tchèké habitid nétoyé manjé w. Ékri répons ou sou koté chak fraz.

a) Konbyen ségond li pran w pou w lavé men ou:

\_\_\_\_\_

b) Ki tanpérati frijidè w la:

\_\_\_\_\_

c) Tanpérati poul la lè li fin kwit:

\_\_\_\_\_

d) Tanpérati rès manjé lè li finn fé 2 zè non frijidè:

\_\_\_\_\_

## Cèché fot sékirité manjé a! (Répons yo anba-a)



## ESKÉ WAP LITÉ KONT MIKRÒB?

Fé yon ron-n sou répons ki montré konbyen fwa w:

1. Lavé men w ak savon lé w finn manyen vyan ou poul.	Jamé	Pafwa	Toutan
2. Lavé bagay ou koupé sou li a, asyèt, ajantri yo ak kontwa a lé w finn itilize yo.	Jamé	Pafwa	Toutan
3. Itilize yon asyèt pou chak pla bèf, poul, pwason lé w finn itilize yo.	Jamé	Pafwa	Toutan
4. Déglasé majé yo nan frijidè.	Jamé	Pafwa	Toutan
5. Itilize yon témomèt pou chèké lè manjé a kwit.	Jamé	Pafwa	Toutan
6. Mété rès manjé yo, nan frijidè 2 zè aprè l soti sou difé.	Jamé	Pafwa	Toutan
7. Séparé manjé a pou l ka vinn frèt.	Jamé	Pafwa	Toutan
8. Itilize yon kiyè pou w gouté ak yon kiyè pou w manjé a.	Jamé	Pafwa	Toutan

Si w maké "Toutan" 7 obyèn plis ké 7 fwa, ou fò nan lit kont mikròb! Kompliman! Si w maké "Toutan" 5 obyèn 6 fwa, ou ka pran yon ti enprouvman nan lit kont mikròb yo. Si w maké "Toutan" 4 obyèn mwens ké 4 fwa, wap kite mikròb yo genyen batay la.

## Kòman w té fè nan lit kont mikròb la?

Komparé rézilta tès ou a ak enfomasyon anba.

a) Nétoyé - lavé men w pou 20 ségond.

b) Glasé - mété frijidè w sou 40°F.

c) Kwit - poul ak lòt vyan a 165°F.

d) Glasé - rès manjé yo dwé a 70°F 2 zè (40°F aprè 2 zè.)

9/98 Adapted from *Fight BAC!™ Four Simple Steps to Food Safety* by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U. S. Food & Drug Administration and the Northeast Food and Drug Officials Association in cooperation with the Massachusetts Partnership for Food Safety Education

United States Department of Agriculture cooperating. UMass Extension provides equal opportunity in programs and employment. NU-0096:5/99 Haitian

## Repons: Cèché fot nan sékirité manjé yo!

1. Madanm nan pat itilize yon kiyè pou gouté yon-n pou brasé manjé a.
2. Madanm nan pat maré chévé l lé l tap fé manjé.
3. Si bwat soup la kolboso, li ka pa bon.
4. Si bwat manjé a ouvè, li ka atiré bèt.
5. Ti gason an etènwé sou poul la é sa kontaminé poul la.
6. Poul la ap dégouté nan tirwa é sa kontaminé bagay ki nan tirwa yo.
7. Yo kite poul la nan frijidè pou li pa gaté.
8. Yo kite lét la nan frijidè pou li pa gaté.
9. Timoun nan pat lavé men aprè l té finn manyen bèt la ak avan l manjé.
10. Fò yo lavé vè lét ki tombé a anvan ti moun nan bwè ladan l.
11. Bwat séréal ki nan kabinèt la pa nan yon koté ki sèch.
12. Fatra a pat kouvri é yo pat jété l avan l ranmasé mouch.

Find the Food Safety Mistakes from Keeping Food Safe, University of Wisconsin Extension 1993, Hawley Wright illustrator



UMass Extension