

# TÚI ĂN TRƯA AN TOÀN



## Các loại thức ăn...

### Phải được giữ lạnh

### Giữ an toàn theo nhiệt độ phòng

Thịt, Gia cầm, Cá, các loại đậu khô, Trứng và các loại hạt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bất cứ các loại thịt, cá, thịt, trứng, các loại đậu đã nấu, hoặc các loại bánh kẹp thịt, rau xa lát hoặc các loại thức ăn làm bằng thực phẩm trên.</li> <li>Các loại thịt chế biến (bologna, hot dog, v.v.)</li> <li>Đậu phụ, các sản phẩm đậu tương hay các loại thịt thay thế khác.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Các loại hạt và chất bơ của hạt</li> <li>Hỗn hợp xúp trộn</li> </ul>
Sữa, sữa chua và nhóm phó mát	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa và các loại sữa uống</li> <li>Các loại bột dính và bột đặc</li> <li>Tất cả các thức ăn có phó mát (như pizza và bánh gói)</li> <li>Sữa chua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sữa có nắp đậy không mở và các loại bột dính có nắp đậy</li> </ul>
Nhóm rau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tất cả các loại rau đã nấu</li> <li>Giá</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Các loại rau tươi</li> <li>Các loại nước uống rau quả không mở nắp</li> </ul>
Nhóm hoa quả	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dưa hấu đã cắt miếng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tất cả các loại hoa quả</li> <li>Các hộp nước hoa quả chưa mở nắp</li> </ul>
Bánh mì, lúa mạch, gạo và nhóm bột mỳ ống	<ul style="list-style-type: none"> <li>Các loại mỳ ống đã nấu, cơm và các ngũ cốc đã nấu và các loại ngô</li> <li>Bất cứ loại rau sa-lát, các loại xúp và các loại thức ăn nấu bằng lúa mạch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bánh mì và bánh qui</li> <li>Bánh xốp ngọt</li> <li>Các loại ngũ cốc khô</li> </ul>
Các loại chất béo, dầu và các loại chất ngọt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Các loại nước xốt và nước trộn</li> <li>Chất may-on-ne-se</li> <li>Bơ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keo</li> <li>Các loại nước trộn cà chua và mu-xtat</li> <li>Bơ, dầu</li> <li>Các loại bánh tròn hoa quả</li> </ul>

## 1. Giữ cho thức ăn được an toàn

Sử dụng Bản sơ đồ "Túi ăn trưa an toàn" để được biết xem là thức ăn trưa của bạn có phải để ở nhiệt độ lạnh không.

## 2. Giữ tất cả mọi thứ sạch sẽ khi bạn chuẩn bị đồ ăn trưa

- Rửa tay sạch trước khi đựng vào thức ăn
- Rửa sạch hoa quả và rau
- Rửa sạch các đồ đựng và vật chứa một cách cẩn thận bằng xà phòng và nước ấm và lau khô sau khi đã dùng xong.



## 3. Giữ thức ăn lạnh làm cho các loại vi trùng không thể nảy nở được

Xếp vào tủ lạnh các thức ăn khi bạn phải đến trường hay đi làm việc. Nếu như không có tủ lạnh thì sử dụng túi đựng thức ăn có cách nhiệt hay hộp đựng nước uống giữ lạnh. Để các loại thức ăn cần phải giữ lạnh gần nhất với bộ phận làm lạnh



## 4. Hâm nóng lại thức ăn một cách cẩn thận

Nếu như bạn sử dụng các thức ăn còn lại, thì bạn phải đảm bảo rằng đã xếp và giữ cho thức ăn được lạnh. Nấu thức ăn một cách kỹ lưỡng. Nếu như bạn dùng lò vi sóng, thì phải đựng thức ăn trong hộp an toàn về máy vi sóng.



**Để có nhiều thông tin hơn về bảo quản thức ăn an toàn:**

• xem mạng internet [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

• gọi điện cho USDA theo đường dây điện thoại về thịt và các loại thức ăn gia cầm, số 1 800-535-4555

