உணவு வழங்கும் நிறுவனங்களின் எடுத்துண் உணவும் பொட்டல உணவும் பயனீட்டாளர்களுக்கு வசதியை வழங்குகின்றன

உணவு வழங்கும் நிறுவனத்தின் உணவைப் பாதுகாப்பானவகையில் உட்கொள்ளுங்கள்

உணவு வழங்கும் நிறுவனத்தின் உணவில் பதனப்படுத்தும் பொருட்கள் இருப்பதில்லை. ஆகவே அது எளிதில் கெட்டுவிடுகிறது.

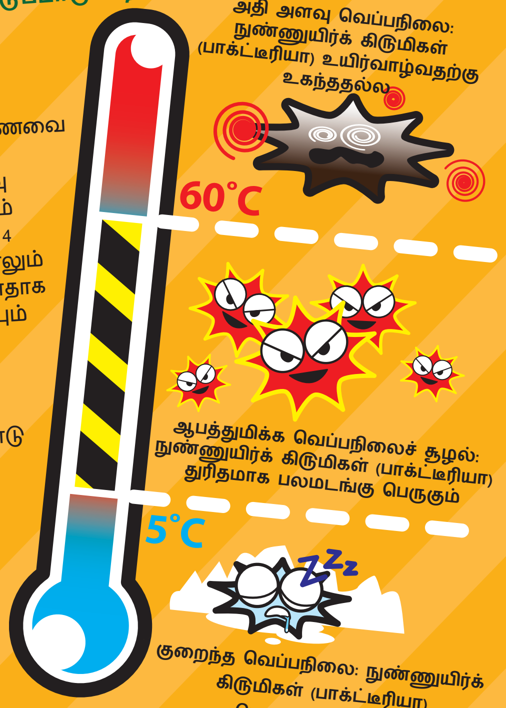
உணவு கெடுவதற்குக் காரணமாக உள்ள **நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள்** (பாக்ட்டீரியா) 5°C கும் 60°C இடைப்பட்ட வெப்பநிலையில் துரிதமாகப் பலமடங்காகப் பெருகுகின்றன. உணவு வழங்கும் நிறுவனத்தின் பெரும்பாலான உணவு சமைக்கப்பட்டதும் அங்குள்ள வெப்பநிலையில் (எ.கா. அறையின் வெப்பதட்ப நிலையில்) வைக்கப்படுகிறது.

கால வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு

பாதுகாப்பற்ற அளவுக்கு தீங்குவிளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்க் கிருமிகள் (பாக்ட்டீரியா) பலமடங்காகப் பெருகுவதைத் தடுத்து உணவைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள கால வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு உதவுகிறது.

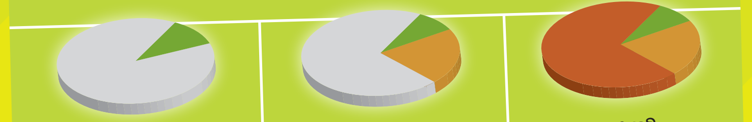
- **வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு**
  சமைக்கப்பட்ட பிறகு உணவை 60°C **மேல்** அல்லது 5°C-கீழ் வைத்திருக்க உணவு வழங்கும் நிறுவனத்திடம் சாதனங்கள் இருந்தால், 4 மணி நேரத்திற்கு அப்பாலும் உணவை பாதுகாப்பானதாக வைத்துக்கொள்ள முடியும்

- **காலக் கட்டுப்பாடு**
  வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு இல்லாவிட்டால், சமைத்த உணவை 4 மணி நேரத்திற்குள் உட்கொள்ளுங்கள்.



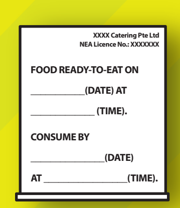
உணவுப் பாதுகாப்புக்கான 2மணி/4மணி நேர விதிமுறை

5°C க்கும் 60°C-கும் இடைப்பட்ட சூழலில் வைத்திருக்கப்படும் சமைத்த உணவு



2 மணி நேரத்திற்குக் கீழ்	2 முதல் 4 மணி நேரம் வரை	4 மணி நேரத்திற்கு மேலாக
நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன		
உணவை உட்கொள்ளுங்கள் அல்லது 5°C.குக் குறைவாக குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைத்திருங்கள்	உட்கொள்ளுங்கள். குளிர்ப்பதனப் பெட்டியில் வைக்காதீர்கள்.	எறிந்துவிடுங்கள்

கால-முத்திரையிடுதல்



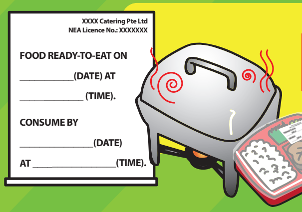
கால முத்திரை

உணவு வழங்கும் நிறுவன உணவுகளுக்கு வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு வழக்கமாக வழங்கப்படுவதில்லை என்பதால், கால வெப்பநிலைக் கட்டுப்பாடு முக்கியமாகிறது. 15 பிப்பிரவரி 2012 முதல், தேசிய சுற்றுப்புற அமைப்பினால் (NEA) உரிமம் பெற்ற, உணவு வழங்கும் நிறுவனங்கள், உணவு எந்தக் காலத்திற்குள் உட்கொள்ளப்பட வேண்டும் என உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும் கால முத்திரையை உணவுப் பொட்டலங்களின் மீது ஒட்டவேண்டும்

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

✓ உரிமம்பெற்ற உணவு வழங்கும் நிறுவனத்தின் சேவையை மட்டும் பயன்படுத்துங்கள்

✓ உணவு வழங்கும் நிறுவனத்தின் உணவு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு முன்பாகவே வழங்கப்படாதிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



✓ எல்லோரும் பார்க்கும் வகையில் உரிமம் பெற்ற உணவு வழங்கும் நிறுவனம் கொடுத்த கால முத்திரையைக் காட்சிக்கு வையுங்கள்

✓ “இந்த நேரத்திற்குள் உட்கொள்ளுங்கள்” என்ற நேரத்திற்குப் பிறகு அல்லது பிரிக்கப்பட்ட பொட்டலத்தின் மீதமுள்ள உணவை உட்கொள்ளுவதைத் தவிருங்கள்

உணவு வழங்கும் நிறுவனத்திடமிருந்து உணவை ஆர்டர் செய்வதற்கான யோசனைகளை மேலும் பெற பின்வரும் இணையத்தளத்திற்கு வருகையளியுங்கள்

http://app2.nea.gov.sg/Guidelines_FoodHygiene.aspx

National Environment Agency
Our Environment - Sustain and Enjoy

Postcard