

খাবার নিরাপদে রাখার সহজ উপায়...

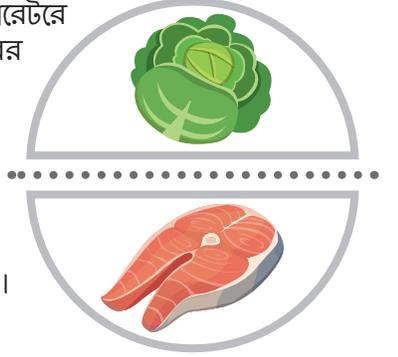
প্রায়ই আপনার হাত এবং খাবার জায়গা পরিষ্কার করুন।

- 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও হালকা গরম পানি/জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- বাসনপত্র ও কাটিং বোর্ড নিয়মিতভাবে ধুয়ে রাখুন।
- ট্যাপের পানি/জলে খাদ্য সামগ্রী ধুয়ে রাখুন।



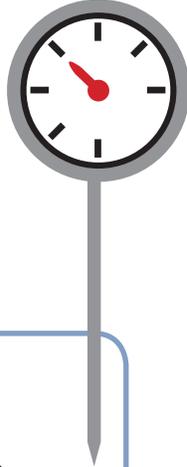
কাঁচা মাংস, হাস এবং সীফুড পৃথক রাখুন।

- সেগুলিকে আপনার রেফ্রিজারেটরে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবারের থেকে দূরে রাখুন।
- পৃথক কাটা এবং প্রস্তুতের পৃষ্ঠতল ব্যবহার করুন।
- সেগুলিকে আপনার কেনাকাটার অন্যান্য খাবার থেকে আলাদা রাখুন।



নিরাপদ তাপমাত্রায় খাবার রাখুন।

- আপনাকে অসুস্থ করে দিতে পারে এমন জীবাণু নষ্ট করতে খাবার গরম করে নিন।
- রান্নার সময় খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে একটি ফুড থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।

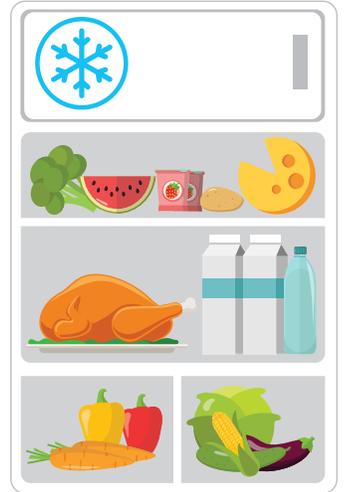


রন্ধনের নিরাপদ তাপমাত্রা:

- পোল্ট্রি: **165 ডিগ্রী ফারেনহাইট**
- খেঁতো করা মাংস: **160 ডিগ্রী ফারেনহাইট**
- পুরো কাটা গোমাংস, শূরুর মাংস, বাছুরের বা ভেড়ার মাংস **145 ডিগ্রী ফারেনহাইট**

ঠান্ডা খাবার।

- আপনার রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা 40 বা তার কম ফারেনহাইট রাখুন।
- রান্না করার বা রেফ্রিজারেটর থেকে বের করার দুই ঘন্টার মধ্যে খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
- বরফে জমাট বাধা খাবারের ঠাণ্ডা ভাঙতে রেফ্রিজারেটরে রাখুন।



স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি, বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook পেজ লাইক করুন [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়ে।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূরক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্ক ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা সুষ্ঠু খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিরপেক্ষ। ফেডারেল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধে কারো মধ্যে ভেদাভেদ করতে পারবে না। বিষয়ের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায়ে লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।