

간편하게...

음식 안전 지키기

청결 손과 작업대를 자주 씻습니다.

- 20초 동안 비누와 따뜻한 물로 손을 씻습니다.
- 식기와 도마를 정기적으로 세척합니다.
- 흐르는 물에 농산물을 행굽니다.



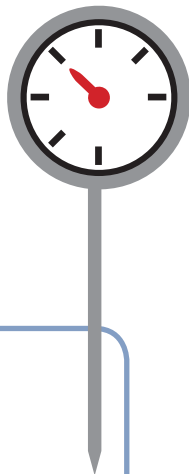
분리 날고기, 가금류 및 해산물은 따로 분리합니다.

- 냉장고에서 바로 먹을 수 있는 음식과 떨어진 곳에 보관합니다.
- 별도의 자르기 및 준비 작업대를 사용합니다.
- 쇼핑 카트에서 다른 식품으로부터 멀리 둡니다.



조리 안전한 온도에서 음식을 조리합니다.

- 음식을 가열해 질병의 원인이 될 수 있는 세균을 제거합니다.
- 식품 온도계를 사용해 조리 시 음식 내부 온도를 확인합니다.

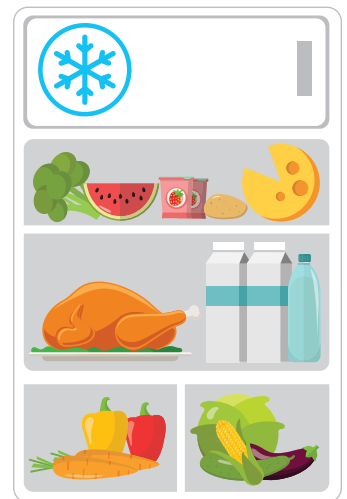


안전한 조리 온도:

- 가금류: 화씨 165도
- 다진 고기: 화씨 160도
- 소고기, 돼지고기, 송아지 고기 또는 양고기 덩어리: 화씨 145도

냉장 보관 음식을 냉장 보관합니다.

- 냉장고의 온도를 화씨 40도 밑으로 유지합니다.
- 조리 또는 냉장고에서 꺼낸 후 2시간 이내에 냉장 보관합니다.
- 항상 냉장고에서 음식을 해동합니다.



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov/farmers-markets)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmers-markets)(파머스 마켓)를 검색해 주세요.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.