



Giữ An Toàn cho Trái Cây và Rau Củ

Lựa Chọn Thông Thái

- Chọn rau củ quả không bị bầm dập hoặc hư hỏng.
- Khi mua rau củ quả chưa cắt gọt, đã đóng thành túi hoặc đóng gói - chẳng hạn như nửa trái dưa hấu hoặc rau xà lách đóng thành túi được ướp lạnh hoặc ướp đá.
- Dùng túi để chứa trái cây và rau củ tươi riêng biệt với thịt, thịt gia cầm và hải sản tươi sống khi đóng gói để mang từ chợ về nhà.

Bảo Quản Đúng Cách

- Bảo quản trái cây và rau củ tươi dễ hỏng (chẳng hạn như dâu tây, rau diếp, rau thơm và nấm) ở một tủ lạnh riêng có nhiệt độ từ 41° F trở xuống. Sử dụng nhiệt kế tủ lạnh để kiểm tra!
- Ướp lạnh tất cả rau củ quả mua dưới dạng chưa cắt gọt hoặc đóng gói.

Tách Riêng Vì An Toàn

- Để trái cây và rau củ sẽ được ăn sống riêng biệt với thịt, thịt gia cầm và hải sản tươi sống.
- Nếu có thể, sử dụng một tấm thớt cho rau củ quả tươi và một tấm thớt riêng cho thịt, thịt gia cầm và hải sản tươi sống.
- Vệ sinh thớt, đĩa, dụng cụ ăn uống và mặt bàn, kệ bếp bằng xà phòng và nước nóng giữa các lần chuẩn bị thịt, thịt gia cầm và hải sản tươi sống và chuẩn bị rau củ quả sử dụng không qua nấu nướng.

Chuẩn Bị Một Cách An Toàn

- Cắt bỏ phần trái cây và rau củ tươi bị bầm dập hoặc hư hỏng trước khi chuẩn bị và/hoặc ăn.
- Rửa sạch tất cả rau củ quả bằng vòi nước trước khi chuẩn bị và/hoặc ăn.
- Không rửa trái cây và rau củ bằng xà phòng, chất tẩy hoặc sản phẩm vệ sinh thương mại.

PKhông cần phải rửa rau củ đã rửa sẵn (pre-washed) và có thể dùng ngay (ready-to-eat) . Tuy nhiên, nếu quý vị chọn rửa rau củ quả được đánh dấu là "đã rửa sẵn" hoặc "có thể dùng ngay," hãy đảm bảo quý vị không để chúng tiếp xúc với các bề mặt hoặc dụng cụ ăn uống không sạch sẽ. Điều này sẽ giúp rau củ quả không bị nhiễm bẩn chéo

VI

