

எந்த மாதிரியான
உணவாளர்களைத்
தேர்ந்தெடுக்கக்
கூடாது



1

உணவைத் தயாரிக்கும்
போது வெற்றிலை
போடுதல், புகைப்பிடித்தல்,
சாப்பிடுவது அல்லது
அருந்துவது
முதலியவற்றைச்
செய்வார்



2

பரிமாறும் போது
தும்முதல், இருமுதல்,
துப்புதல்
முதலியவற்றைச்
செய்வார்



3

பரிமாறும் போது
தட்டுக்களை
ஒன்றின் மேல்
ஒன்றாக
அடுக்கி எடுத்து
வருவார்



பாதுகாப்பான
உணவு
சுத்தமான
உணவகத்தில்
மட்டுமே கிடைக்கும்



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan dengan kerjasama
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan
Kementerian Kesihatan Malaysia

Laman web: www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
www.fsq.moh.gov.my

BUT. 10, KKM(CETAK/PB)236/2008 BT 20,000



சுத்தமான
உணவை
விவேகத்துடன்
தேர்ந்தெடுங்கள்!



Kementerian Kesihatan Malaysia

வெளியே சென்று
உணவருந்தும் முன்
பாதுகாப்பை உறுதி
செய்வது எப்படி ?



1

- சாலையிலிருந்து தள்ளி இருக்கவேண்டும்
- ஈ, கரப்பான் பூச்சி, விலங்குகள், தூசிகள் இருக்க கூடாது.
- நல்ல காற்றோட்டம் இருக்கவேண்டும்



2

- சுத்தமான பாதுகாப்பான குடிநீர், மின்சாரம், கழிநீர் வெளியேற்றம், குப்பைக் கூடை இருத்தல் வேண்டும்



3

- வெட்டு மேசை, வெட்டு உபகரணங்கள் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும்



4

- உணவாளர் சமையல் உடையுடனும், தொப்பியுடனும் இருக்கவேண்டும்.



5

- சமைத்த உணவை மூடி வைத்திருக்க வேண்டும்



6

- சமைக்காத உணவை பாதுகாக்க போதுமான வசதிகள் இருக்க வேண்டும்

உணவாளரைத்
தேர்ந்தெடுப்பது
எப்படி...



1

நகத்தை வெட்டி,
குட்டையான முடியுடன்
இருப்பார்



3

உணவை எடுக்க
உபகரணங்களை
பயன்படுத்துவார்



5

இடத்தை சுத்தமாக
வைத்திருப்பார்



2

கோழி, ஆடு, மீன்களை
வெட்டிய பின்பும்,
கழிவறையை
உபயோகித்த பின்பும்,
கைகளை சவுக்காரம்
கொண்டு கழுவி
இருப்பார்



4

சமைத்த உணவை மூடி
வைத்திருப்பார்



6

தட்டுகளை சுத்தமாக்கவும்,
மேசைகளை துடைக்கவும்
தனித்தனித் துவாலகளை
பயன்படுத்துவார்

