په کور کې د خواړو د خوندیتوب اساسي اصول

سپتمبر 2026

خواړه کله ناکله داسي زیان رسوونکي جراثیم لرلی شي چې تاسو ناروغولی شي. تاسو کولی شئ د خواړو د خوندیتوب د څلورو اساسي ګامونو په تعقیبولو سره د ناروغېدو مخنیوي کې مرسته وکړئ: پاکول، جلا ساتل، پخول او یخ ساتل.

که تاسو دې معلوماتو ته د لاسرسي یا په پوهېدو کې مرستې ته اړتیا لرئ، نو له AHS.VDHFoodborne@vermont.gov سره اړیکه ونیسئ.

پاکول: لاسونه او سطحې په مکرر ډول ومینځئ.

- خپل لاسونه د خواړو له چمتو کولو مخکې، د چمتو کولو پر مهال او وروسته، او همدارنګه د خواړو له خوړلو مخکې په صابون او اوبو ومینځئ. خپل لاسونه د خامې غوښې، چرګانو، سمندري خواړو او هګیو یا هغو سطحو له لمس کولو وروسته ومینځئ چې له خامو خوراکي توکو سره په تماس کې راغلي وي.
- د خواړو له چمتو کولو وروسته، لوښي، د پرې کولو تختې او د پخلنځي د میز سطحې په ګرمو او صابون لرونکو اوبو ومینځئ.
- تازه میوې او سبزیجات د روانو اوبو لاندې ومینځئ.

جلا ساتل: خام خواړه جلا وساتئ ترڅو د یوه خوراکي توکي څخه بل ته د ککړتیا د لېږد مخه ونیول شي.

- خامه غوښه، چرګان، سمندري خواړه او هګۍ له هغو خواړو څخه جلا وساتئ چې خوړلو ته چمتو وي.
- خامه غوښه، چرګان او سمندري خواړه په کلکو ټرې شویو لوښو یا بسته بندیو کې د یخچال په تر ټولو لاندې طاقچه کې وساتئ، ترڅو د هغوی اوبه پر نورو خواړو ونه څاڅي.
- د خامو خواړو او خوړلو ته د چمتو خواړو لپاره د پرې کولو جلا تختې او پلټونه وکاروئ.

پخول: خواړه په مناسبه تودوخه کې پاخه کړئ.

د خواړو د تودوخې معلومولو ترمامیټر وکاروئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې خواړه په بشپړ ډول پاخه شوي او د دننه برخې تودوخه یې خوندي کچې ته رسېدلې ده. مایعات د بیا ګرمولو پر مهال تر جوشېدو پورې ګرم کړئ.

د غوا، خوسکي، پسه او خوګ د غوښې بشپړې ټوټې، چې تازه وړون (هَم) هم پکې شامل دی	145°F (63°C)
ماهي	145°F (63°C)
میده شوې غوښه (د غوا او خوګ غوښه)	160°F (71°C)
د چرګانو ټول ډولونه، د چرګ او فیل مرغ د میده شوې غوښې په شمول	165°F (74°C)
پاتې شوي خواړه او په تنور کې پاخه شوي مخلوط خواړه (کاسرولونه)	165°F (74°C)
هګۍ او له هګیو څخه چمتو شوي خواړه (کیش)	160°F (71°C)

یخ ساتل: خواړه په خوندي تودوخه کې وساتئ.

- خواړه د 2 ساعتونو دننه، یا که له 90°F (32°C) څخه لوړې تودوخې سره مخ شوي وي، نو د 1 ساعت دننه په یخچال کې کېږدئ.
- د خپل یخچال تودوخه په 40°F (4°C) یا تر دې ټیټه او د فریزر تودوخه په 0°F (-18°C) یا تر دې ټیټه وساتئ.
- کنګل شوي خواړه په یخچال کې، د روانو سړو اوبو لاندې یا په مایکروویو کې له کنګل حالت څخه وباسئ. خواړه د پخلنځي د میز پر سر له کنګل حالت څخه مه باسئ.