

Fason pou...

# Byen Konsève Manje

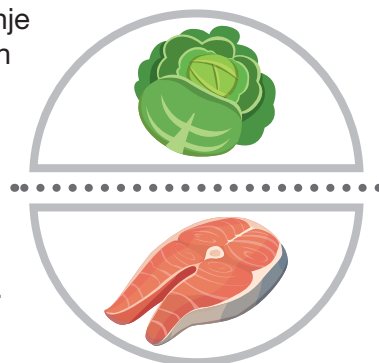
## NETWAYE men ou ak sifas yo souvan.

- Lave men w avèk savon ak dlo cho pou 20 segonn.
- Lave istansil yo ak planch pou koupe yo regilyèman.
- Rense fwi ak legim yo anba dlo k ap koule.



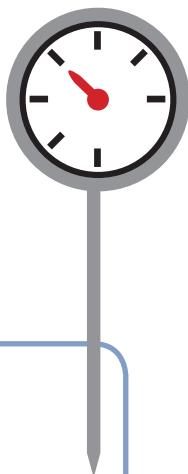
## SEPARE vyann kri, bèt volay ak fwidmè.

- Konsève yo lwen manje ki pare pou manje nan frijidè ou.
- Sèvi ak yon sifas separe pou koupe ak prepare manje.
- Kenbe yo lwen lòt manje nan charyo ou.



## KWIT manje yo nan yon bon tanperati.

- Chofe manje yo pou touye mikwòb ki ka fè ou malad.
- Itilize yon tèmomèt manje pou tcheke tanperati anndan manje yo lè wap fè manje.

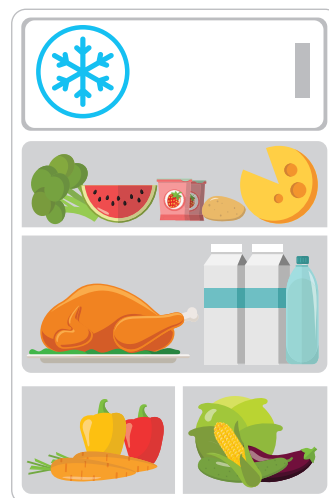


### Tanperati ki Bon pou Kwit Manje:

- Bèt Volay: **165 degre Farenay**
- Vyann Moulèn: **160 degre Farenay**
- Moso vyann bèf, kochon, vo oswa mouton: **145 degre Farenay**

## Kenbe manje ou FRE.

- Kenbe frijidè w la sou 40 degre Farenay oswa pi ba.
- Mete manje nan frijidè de (2) zèdtan apre ou fin kwit li oswa retire li nan frijidè a.
- Toujou dejele manje nan frijidè a.



Pou konsèy sou fason pou manje nan fason ki bon pou lasante, tankou Eat Healthy (Manje Byen), Be Active NYC (Rete Aktif nan Vil New York) sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche ou [farmers market](#) (mache kiltivatè).

Pou resèt ki bon pou lasante, ale sou [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Materyèl sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA) SNAP, ki te rele anvan sa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen ki revni fèb yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou yon pi bon rejim. Pou resevwa plis enfòmasyon, kontakte 800-342-3009 oswa ale nan [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA se yon founisè ak anplwayè ki aplike politik menm chans pou tout moun. Annakò ak Lwa federal ak règleman USDA, yo entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, kwayans politik oswa andikap. Pou soumèt yon plent poutèt diskriminasyon, ekri USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 oswa rele 202-720-5964 (sistèm vokal ak TDD [pou moun ki soud oswa bèbè]).