उपभोक्ता को जानना चाहिये

- *खाना प्रबन्धक के हर कदम पर क्या-क्या देखना है।*
- *क्या करना चाहिये और कैसे व्यवहार करना चाहिये।*

सुनिश्चित कर लें कि जो खाना आप खा रहे है वह सुरक्षित है।

खाद्य संरक्षा विभाग, दिल्ली सरकार

8वां तल, मयूर भवन, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली - 110 001

उपभोक्ता को करना है और नहीं करना है

उपभोक्ता कौन है ?

- लोग जो खाना खाते है और खाने के लिये ले जाते है
- उपभोक्ता जो खाना घर पर या होटल, कैन्टीन, ढाबा या सड़क पर बने खोखे में खाते है।

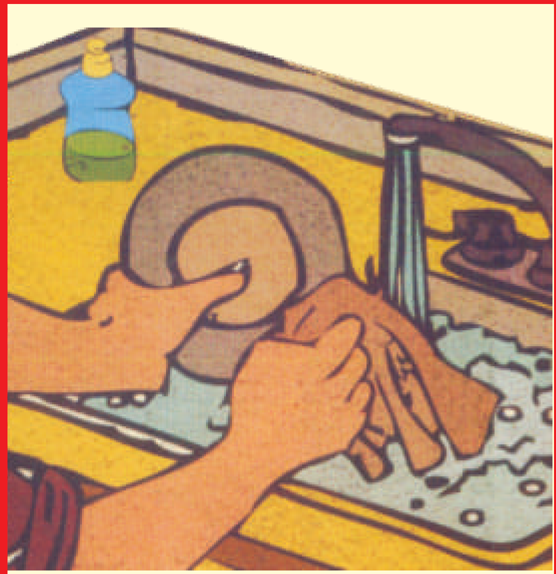
प्रबन्धन के हर कदम पर उपभोक्ता को क्या देखना है ?

1. **कच्चा खाना प्राप्त करना**

- ताजा और विश्वसनीय जगह से।
- सामान में कोई अनचाही वस्तु, प्रदूषक, बदबू, फफूंदी और सड़ी चीज नहीं होनी चाहिए।
- ठीक तरह से पैक हो, प्रयोग में लाने की तारीख अंकित हो और डब्बे पर कोई काट छाँट न हो।

उपभोक्ताओं का आदर्श व्यवहार

- पहले बताये गये सभी सुरक्षा नियमों का ध्यान रखना।
- खाना खाने से पहले 20 सैकेण्ड तक साबुन, और पानी से हाथ धोना।
- बचे खाने को डालने के लिये कुड़ेदान का प्रयोग।
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें।
- खाने के पास न खाँसे, छींके और थूकें।
- खाने के स्थान के पास बीड़ी न पीये, और न ही तम्बाकू चबायें
- खाना फैलाये नहीं।
- खाना खाते समय मोबाईल, रिमोट, पैसा और अन्य वस्तुऐ न छूयें।

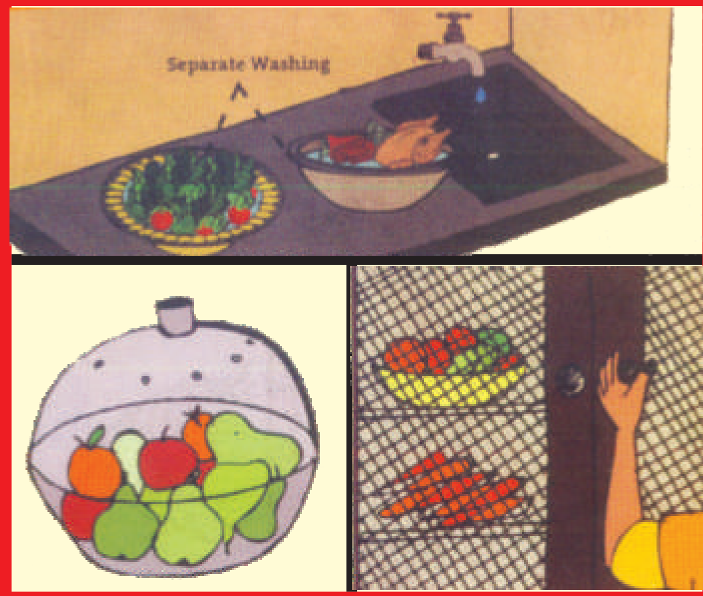


पके खाने का भण्डारण

- भण्डारण से पहले पैक करें या ढकें।
- पके खाने को फ्रिज में रखें।
- ध्यान रखें खाने के स्वाद, रंग और गन्ध में कोई परिवर्तन न हो।
- दोबारा गर्म किये खाने को फ्रिज में न रखें।

परोसने के बाद सफाई

- प्रयोग किये गए बर्तनों की सफाई के लिए सुरक्षित बहता पानी प्रयोग करें।
- अच्छी कम्पनी के सर्फ और कीटाणु नाशक प्रयोग करें।
- पूर्णतः साफ स्थान प्रयोग में लायें।
- सुखाने के लिये साफ धुले कपड़े का प्रयोग करें।
- कुड़ेदान ढक्कनदार हों और सफाई नियमित रूप से हो।



2. कच्चा खाने की सफाई

- सुरक्षित और बहते हुए पीने के पानी से अच्छी तरह धुलाई होनी चाहिए।
- शाकाहारी और मांसाहारी खाने को अलग-अलग धोयें।

3. कच्चे खाने का भण्डारण

- साफ ढक्कनदार बर्तन में शीघ्र से शीघ्र कमरे के तापमान पर रखें।
- जल्दी खराब होने वाले खाने को दो घण्टे के अन्दर ही फ्रिज में रख दें।
- पालतू जानवर के खाने को प्रदूषण से बचाने के लिये अलग भण्डार करें।
- खाने का भण्डारण ठण्डे, शुष्क और साफ स्थान में निर्देश के अनुसार करें।

4. खाना पकाना/प्रक्रिया

- पूर्णतया पका होना चाहिए
- सुरक्षित पीने वाला साफ पानी और सामान अच्छी कम्पनी का प्रयोग करें।
- शाकाहारी और मांसाहारी खाना प्रबन्धन में उपकरण और बर्तन, अलग अलग होने चाहिए।
- पके खाने को ढक्कनदार बर्तन में रखें।
- पके खाने को प्रयोग में लाने से पहले, अच्छी तरह से गर्म करें।

5. पका खाना परोसना और प्रदर्शित करना

- ताजा सुरक्षित स्वास्थ्यवर्धक ठीक तापमान पर परोसें।
- स्वच्छ और अच्छी क्वालिटी के बर्तन प्रयोग करें।
- हाथ धाने की सुविधा आसानी से उपलब्ध हो।
- खाना प्रबन्धक का स्वास्थ्यवर्धक व्यवहार – साफ हाथ, कीटाणु रहित साफ कपड़े और बंधे बाल।
- साफ मेज, खोखा, पटल और फर्श इत्यादि।
- ठीक रोशनीदार, हवादार, धूलरहित व कुड़ा-रहित स्थान।