

# MANJE MIDI SAN DANJE NAN SACHE



Pou manje sa a yo san danje...

Yo dwe rete nan frijidè

Yo dwe rete nan tanperati nòmral nan kote a

Vyann, poul, pwason, pwa sèk, ze, ak tout kalite grenn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nenpòt ki vyann, pwason, poul, ze, pwa kwit, oswa sandwich; salad, oswa lòt manje ki fèt avèk manje sa a yo</li> <li>Vyann ki trete (tankou mòtadèl, òtdòg, elatriye...)</li> <li>Tofou, oswa lòt manje ki fèt avèk soya, oswa manje ki ranplase vyann</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grenn, ak tout kalite manba ki fèt avèk grenn</li> <li>Poud soup pou malanje</li> </ul>
Tout manje ki gen lèt, yogurt, aj fwomaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lèt, ak bweson ki gen lèt</li> <li>Labouyi, ak poudin</li> <li>Tout manje ki gen fwomaj (tankou piza ak kaswòl)</li> <li>Yogout</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bwat lèt ak poudin ki pa ouvri epi ki kapab rete sou etajè</li> </ul>
Tout kalite legim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout legim ki kwit</li> <li>Tèt legim</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout legim ki kri</li> <li>Ji legim ki pa debouche</li> </ul>
Tout kalite fwi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melon ki koupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tout kalite fwi</li> <li>Ji fwi ki pa debouche</li> </ul>
Pen, sereyal, diri, ak tout kalite pat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pat kwit, diri kwit, ak tout lòt kalite grenn oswa sereyal ki kwit</li> <li>Nenpòt ki salad, soup, oswa manje ki fèt avèk grenn ki kwit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pen ak biswit kare</li> <li>Bonbon</li> <li>Sereyal sèk</li> </ul>
Grès, luil, ak bagay dous	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sòs vyann ak lòt kalite sòs</li> <li>Mayonnèz</li> <li>Bè</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bagay dous</li> <li>Sòs tomat ak moutad</li> <li>Magarin, luil</li> <li>Gato fwi</li> </ul>

## 1. Konsève manje w san danje.

Gade nan tablo « Manje Midi San Danje nan Sache a » pou wè si ou bezwen kenbe manje pou midi w yo nan frijidè.

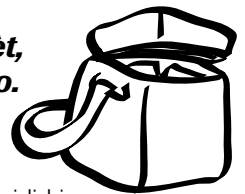
## 2. Lè w ap pare manje pou midi w, kenbe tout bagay pwòp.

- Lave men w anvan ou manyen manje a.
- Lave fwi ak legim yo.
- Lave kouto, fouchèt, kaswòl, mamit, elatriye... byen, avèk savon ak dlo tyèd, epi rensè yo chak fwa ou fin sèvi avèk yo.



## 3. Kenbe manje yo nan kote frèt, pou mikwòb pa rete ladan yo.

Mete manje yo nan frijidè, konsa ou rive lekòl oswa nan travay ou. Si pa gen frijidè, sèvi ak yon sache pou manje midi ki izole, avèk yon moso glas sèk, oswa kole ak yon bwat ji ki glase. Mete manje ki bezwen rete frèt yo yo pi pre bagay ki glase a.



## 4. Chofe manje yo byen.

Si w pral sere manje ki rete, pa bliye mete yo nan kote ki frèt, epi kite yo la. Kwit manje yo byen. Si w ap sèvi ak yon fou mikwo-onn, sèvi ak kontenè ki kapab ale nan fou mikwo-onn.



### OU PLIS ENFÒMASYON SOU JAN POU W KENBE MANJE W SAN DANJE:

- nan Entènèt, ale nan adrès sa a: [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)
- oswa telefone nimewo enfòmasyon USDA pou vyann poul ak lòt vyann lan: 1-800-535-4555