

# 食物選購的訣竅

<p>選購</p>	<p>鮮整楚關推薦 新完清機 質裝示正誌 品包標公標</p>	<p>食用</p>	<p>潔用 清食 具餐 食當</p>
<p>前處理</p>	<p>洗類、 清分、 、 理量裝區 整適包分 存放</p>	<p>剩肴處理</p>	<p>藏棄 冷丟染 蓋類汗 加分境 者物環 食棄免 可廢避</p>
<p>烹調</p>	<p>生理 衛處 人開 個分當熟 者食適煮 調熟量分 烹生份充</p>		

# 冰箱衛生



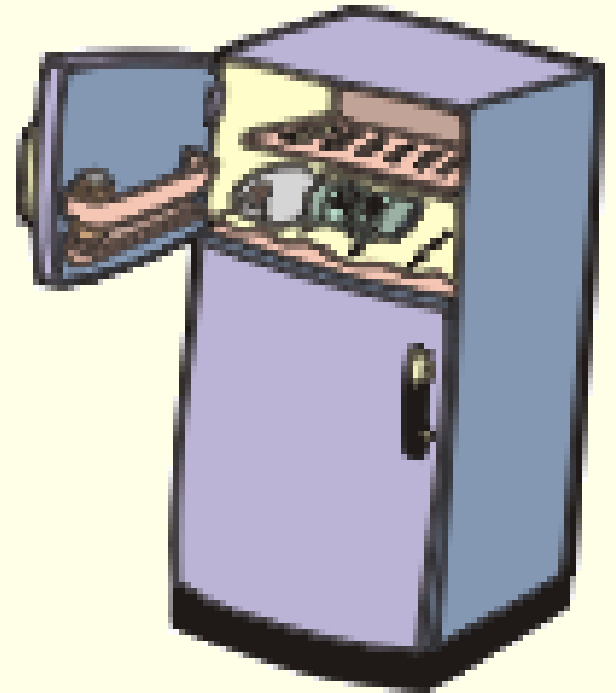
# 冰箱使用注意事項

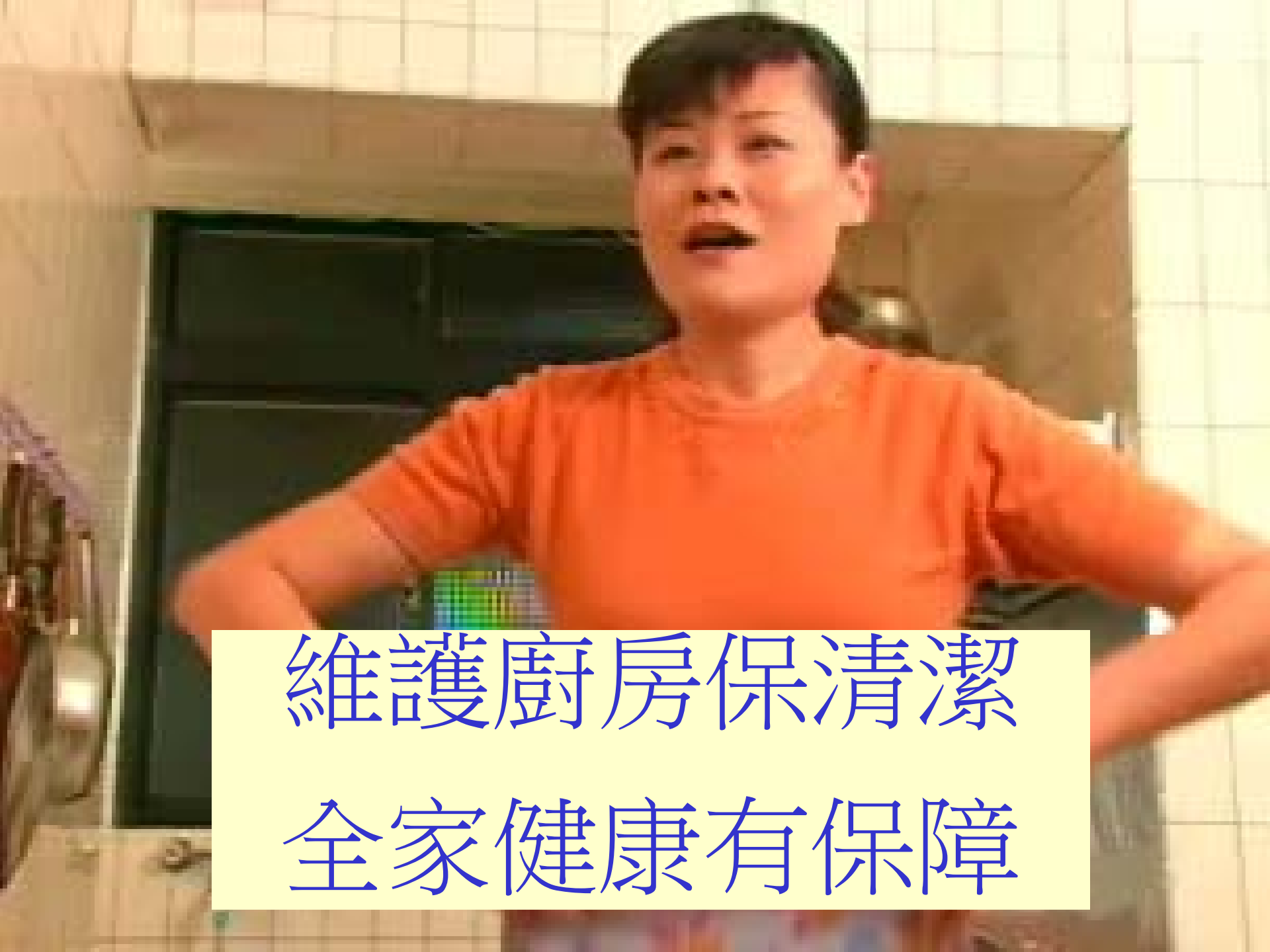
- ◆ 注意冰箱冷度，冷藏室上層應有 $0\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，冷凍室應低於 $-18^{\circ}\text{C}$
- ◆ 冰箱存放空間不超過八成
- ◆ 開關冰箱的次數不要太頻繁
- ◆ 利用冷凍庫內食物最少時除霜
- ◆ 經常檢查食物是否變質腐壞
- ◆ 熱食冷卻後，才能放入冰箱

# 食物冷藏前的處理方法

→ 雞、鴨、魚等肉類先除去內臟、清洗，並依每餐份量個別包裝貯存於冷凍(藏)室

→ 蔬菜清理後，用白報紙包裹置於冷藏室



A woman with short dark hair, wearing an orange long-sleeved shirt, stands in a kitchen with her hands on her hips. She is looking slightly to the right. The background shows a tiled wall and a dark doorway. A yellow text box is overlaid on the bottom half of the image.

維護廚房保清潔  
全家健康有保障

An illustration of a cleaver with a wooden handle and a metal blade, set against a pink circular background.

# 小心細菌！

## 就在你身邊

使用兩套不同的  
的刀具、砧板，  
分別處理生食  
和熟食，避免  
汙染



禍從口出

病從口入

避免生食海鮮類食品，應  
將食物充分煮熟  
熟，且盡量不  
要吃路邊攤



# 外食族照過來





# 聰明外食族

● ● ● 身體健康 不走樣

- 用餐應專心，細嚼慢嚥
- 慎選明亮乾淨的用餐場所
- 餐廳工作人員儀容應整潔
- 選擇新鮮食物、減少生食
- 食品應有GMP認證、包裝完整、保存期限標示清楚

# 聰明外食族 ● ● ●

## 三餐該如何吃？

- 避免多油、多調味料的食物
- 選擇油脂、糖份含量少的食物
- 多選擇纖維含量多的食物
- 多攝取水分含量多的食物
- 避免重口味的食物

飲食要衛生  
洗手不可少



溼

將手淋溼後塗抹肥皂

搓

搓揉起泡約20秒

沖

將雙手沖洗乾淨

捧

洗完手，捧水將水龍頭沖洗乾淨

擦

用乾淨紙巾將手擦乾

# 什麼時候洗手最重要？

如廁後  
咳嗽或打噴嚏後  
處理食物及進食前  
為幼童或病人更換尿片，  
及處理糞便或呼吸道分泌物  
污染的物品後



聰明消費

健康加倍



# 食品標示

- 品名
- 重量、容量或數量
- 食品添加物名稱
- 廠商名稱、電話號碼及地址
- 製造、保存日期或保存條件
- 經中央主管機關公告標示事項



認識

食品標示





認識  
認職

# 食品標示

CAS 韓國 良 質 米

韓國米協、行政院農業委員會、農土部



台灣高軟向標食米

品林牌



# 健康 有保障

小心不實廣告陷阱



# 小心不實廣告陷阱

對於內容誇大的廣告應提高警覺，堅持五不原則：不信、不聽、不買、不吃和不推薦，若有疑問可向當地衛生機關查詢

