

**စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းစီမံခန့်ခွဲမှု အဆင့်ဆင့်အား အောက်ပါအတိုင်း အုပ်စုခွဲခြားနိုင်ပါသည်။**

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများရွေးချယ်ခြင်း

သီးနှံများ လတ်လတ်ဆက်ဆက်ခူးဆွတ် ရိပ်သိမ်းသည့်အခါ အချို့သည် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရန် သင့်တော်၍ အချို့မှာ အလွန်သေးငယ်လွန်းခြင်း အမှည့်လွန်လွန်းခြင်း၊ ပျက်စီးယိုယွင်း၍ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရန် တစ်မျိုးတဖုံ မသင့်တော် ကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် ရွေးချယ်စိစစ်၍ အကောင်းဆုံးခွဲခြားရန်နှင့် အမှိုက်သရိုက်၊ မြေကြီးများ၊ အင်းဆက် များနှင့် စားရန်မသင့်သည့် အပိုင်းများကို ခွဲခြားဖယ်ထုတ်ရန် အထူးလိုအပ်လှပါသည်။ အစားအသောက် ထုတ် လုပ်ငန်းများတွင် အရည်အသွေး အမြင့်မားဆုံးကုန်ကြမ်းများကိုသာ အခြေခံ ထုတ်လုပ်သင့်ပါသည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်း၏အရည်အသွေးကို ပြုပြင်ထုတ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မပြုလုပ်နိုင်ချေ။ အရည် အသွေးညံ့ အစားအသောက်သာ ထုတ်လုပ်နိုင်ပါမည်။

ကိုင်တွယ်ခြင်း

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းအားလုံးကို မယိုယွင်းမပျက်စီးအောင် သတိဖြင့် ကိုင်တွယ်ရပါမည်။ သယ်ယူပို့ဆောင်ရာတွင်လည်း သေတ္တာများ၊ အိပ်များတွင်ထည့်သိုကာ ကုန်ကားများပေါ်သို့ ပစ်တင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ရဘဲ သေချာစွာ တင်ပို့ရပါမည်။ အစားအသောက်များကို မြေကြီးနှင့် ပေးရာတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်များကို စားသုံးရုံသာမက ပျက်စီးယိုယွင်း အဆိပ်စေတတ်သော ရောဂါပိုးမွှားများကို သယ်ဆောင်လေ့ရှိသည့် အင်းဆက်ပိုးမွှားများနှင့် ပေးရာတွင်လည်းကောင်း ထားရှိရပါမည်။ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများကိုလည်း အေးမြသောနေရာတွင် နေရောင်ခြည် ကျရောက်ခြင်းကင်းအောင်နှင့် စတင်ပျက်စီးယိုယွင်းခြင်း မဖြစ်ပေါ်မီ အစားအသောက်အဖြစ် လျှင်မြန်စွာ ထုတ်လုပ်ပါမည်။

ဆေးကြောခြင်း

ဆေးကြောခြင်းသည် အစားအသောက်များကို အဆင့်သင့် ထုတ်လုပ်ရန် ပစ်ပယ်ရမည့် အပိုင်းများကို ဖယ်ရှားဆေးကြောခြင်း အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ သစ်သီးဝလံနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို အခွံနွာ၊ ပင်ရိုးမျိုးခြင်း၊ အသားငါးများကို အရခွာ၊ ကြေးခွံချွတ်ခြင်းတို့သည် ဆေးကြောခြင်း လုပ်ငန်းစဉ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းတွင် သန့်ဆေးကြောခြင်းသည် အစားအသောက်အား သန့်စင်ရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေပါသည်။ ဆေးကြောခြင်းအဆင့်ကို မြင်နိုင်သမျှ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ပြီး စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန်တွင် ဖြစ်လာမည့် ပျက်စီးယိုယွင်းမှုများကို လျော့ပါးသက်သာ

စေပါသည်။ ပုတ်သိုးနေသော အစိတ်အပိုင်းများကို စောစောစီးစီး ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါက စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ချိန် ကြာသည်နှင့်အမျှ ပေါက်ပွားကြီးထွားကြမည့် မှိုများ၊ ဘက်တီးရီးယားများကြောင့် ဆုံးရှုံးရမည့် အတိုင်းအတာကို ကာကွယ်တားဆီးနိုင်ပါမည်။

ရွေးချယ်စီစစ်ခြင်း

ရွေးချယ်စီစစ်ခြင်းသည် အရွယ်အစား၊ ပုံသဏ္ဍာန်နှင့် အရောင်းများကို ခွဲခြားစီစစ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဆေးကြောခြင်းကဲ့သို့ ရွေးချယ်စီစစ်ခြင်းသည်လည်း စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်ရာတွင် အရည်အသွေးမှန်သော စားသောက်ကုန်များရရှိစေရန် စောနိုင်သမျှ စောစောဆောင်ရွက်ရပါသည်။ အရွယ်အစား မညီမျှပါက အချို့အပိုင်းများ အကျက်မညီခြင်း (သို့မဟုတ်) အခြား အပိုင်းများ ကောင်းစွာခြောက်သွေ့စဉ်တွင် စိုစွတ်သည့်အပိုင်းများ စိုစွတ်နေခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အမျိုးအစားခွဲခြားသူသည် အရောင်ပျက်ယွင်းနေသော အစားအသောက်များကို အမျိုးအစား ခွဲခြားသည့် စားပွဲမှကောက်ယူခြင်း (သို့မဟုတ်) အရောင်အမျိုးမျိုးရှိသော အကန့်များခွဲခြား၍ စားသောက်ကုန် အမျိုးမျိုးအတွက် အမျိုးအစားခွဲခြားခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

အခွံနွာခြင်း

အခွံနွာခြင်းသည် အချို့စားသောက်ကုန်များ၏ အပြင်ပန်းအလှကို ကောင်းမွန်စေလိုသည့်အခါ အပေါ်ခွံများကို ဖယ်ရှားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဓိက သတိထားဆင်ခြင်ရမည့် အချက်များကို အသားများပါ မသွားစေရန် တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းသိမ်းပြီး ကုန်ကျစရိတ်လျော့ချရန်နှင့် အခွံချွတ်ပြီး အပိုင်းများကို သန့်ရှင်းစွာ ထားပြီး မပျက်စီးအောင် ထားရှိရပါမည်။

ပါဝင်ပစ္စည်းအမျိုးအစားများ မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲထုတ်လုပ်ခြင်း

ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းများနှင့် ပါဝင်ပစ္စည်းများကို မှန်ကန်သောအလေးချိန်အားဖြင့် ထည့်သွင်းရေစပ်ခြင်းသည် စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်း၏ အောင်မြင်မှု အချက်အချာဖြစ်သည်။ ပါဝင်ပစ္စည်းများ ရောသမမွေ့ခြင်း အပါအဝင် ဤအဆင့်သည် စားသောက်ကုန်၏ အရည်အသွေး၊ တစ်ကြိမ် ထုတ်လုပ်တိုင်း ထုတ်လုပ်တိုင်း အမြဲတစေ တူညီစွာ ရှိနေခြင်းများအတွက် အရေးကြီးသော အကျိုးအကြောင်း ဆက်နွယ်မှုဖြစ်ပါသည်။

သန့်ရှင်းခြင်းနှင့်စင်ကြယ်ခြင်း

အစားအသောက်နှင့်ရေတို့သည် လူတို့နေ့စဉ် စားသောက်ဝေသောအာဟာရများဖြစ်၍ စားသောက်ကုန် ထုတ်လုပ်သူများသည် စားသုံးသူများ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စွာ ထုတ်လုပ်သင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာတွင်လည်း စားသောက်ကုန်လုပ်ငန်းများအား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းလိုအပ်ချက်များကို ဥပဒေနှင့်ထိန်းချုပ်ထား၍ စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ခြင်းလုပ်ငန်းတစ်ခုအား စီမံကိန်းရေးစွဲစဉ် အချိန်ကတည်းက သေချာစွာ စီမံချက်ချ စီစစ်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အစားအသောက်များကို ဘေးဥပါဒ်ဖြစ်စေမည့် ညစ်ညမ်းခြင်းအရင်းအမြစ် (၃) မျိုး ရှိနိုင်ပါသည်။

- (၁) သုံးစွဲသည့်ရေ
- (၂) မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းကိရိယာတန်ဆာပလာများ
- (၃) ထုတ်လုပ်သူအလုပ်သမားများ ဖြစ်ပါသည်။

(၁) သုံးစွဲသည့်ရေ

သုံးစွဲသည့်ရေအား ကိရိယာတန်ဆာပလာများ ဆေးကြောသန့်စင်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ စားသောက်ချက်လုပ်သည့် အိုးများအား အအေးခံရာတွင်လည်းကောင်း၊ အစားအသောက်အတွင်းတွင် ထည့်သွင်းအသုံးပြုရာတွင်လည်းကောင်း လိုအပ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သုံးစွဲရာတွင် သောက်သုံးရန်အဆင့်ရှိသည့် ရေကိုသုံးစွဲမှသာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ယင်းရေကို သန့်ရှင်းနေအောင် စီမံဆောင်ရွက်ရပါမည်။

ရေကိုသန့်စင်ရာတွင် (၂) မျိုး နှစ်စားရှိပါသည်။ အနည်များကို ဖယ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပိုးမွှားကင်းစင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အနည်ထိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အနည်များကို ဖယ်ထုတ်နိုင်သလို သင့်တော်သောနေရစစ်နည်းစနစ်များကို အသုံးပြု၍ စစ်ယူသန့်စင်နိုင်ပါသည်။ ယင်းနှစ်မျိုးစလုံးမှာ နှေးကွေးလှသဖြင့် ကြီးမားသော သိုလှောင်ကန်များ လိုအပ်ပါသည်။

(၂) မသန့်ရှင်းသောပစ္စည်းကိရိယာတန်ဆာပလာများ

ယင်းတို့အား ဆေးကြောပုံဆေးကြောနည်းနှင့် အကြိမ်မည်မျှ ဆေးကြောရမည်ဆိုသည့် အချက်မှာ ထုတ်လုပ်သည့် အစားအသောက်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အခြောက်အသွေခံ အစားအသောက်များအတွက် ကိရိယာတန်ဆာပလာများဆိုလျှင် တစ်နေ့တစ်ခါ အဝတ်စ (သို့မဟုတ်) သန့်ရှင်းရေးဝက်မှင်ဘီးဖြင့် ပွတ်တိုက်သန့်ရှင်းရုံသာ လိုအပ်သော်လည်း အသား၊ ငါး၊ နို့နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ထွက်ကုန် အချို့အတွက် အသုံး

ပြုသော ကိရိယာတန်ဆာပလာများကို ရောဂါပိုးသန့်စင်ဆေးရည်ဖြင့် နာရီအနည်းငယ်ကြာလျှင် တစ်ကြိမ်ကျ ဂရုစိုက် ဆေးကြောသန့်စင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ သန့်စင်ပုံသန့်စင်နည်းမှာ ကိရိယာ တန်ဆာပလာပေါ်တွင် တင်ကျန်သောအညစ်အကြေးများပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအသောက်များကို ချက်ပြုတ်သည့် ကိရိယာများကို ဆေးကြော သန့်စင်ရန် ခဲယဉ်းပါသည်။

(၃) ထုတ်လုပ်သူအလုပ်သမားများ

ထုတ်လုပ်သူတောင်သူလယ်သမားများမှာ ပိုးမွှားရောဂါများသည် အစားအသောက်များမှတစ်ဆင့် စားသုံးသူများထံသို့ ကူးစက်ကျရောက်နိုင်သည့် အခွင့်အလမ်းများမှာ အစားအသောက်အမျိုးအစားနှင့် စားသောက်ကုန်ထုတ်လုပ်ရေးစနစ်၏ သန့်ရှင်းမှုအလေ့အကျင့်ပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ အစားအသောက်တွင် ရောဂါပိုးမွှား ကူးစက်ရန် အလားအလာမှာ ထုတ်ပိုးပြီးအပူပေးထားပါက နည်းပါးပါသည်။ (ဥပမာ - ပုလင်းသွင်း ဖျော်ရည်များနှင့် ဗူးသွင်းအစားအသောက်များ) ထုတ်လုပ်သူများမှ ရောဂါပိုးကူးစက်ရန် အလားအလာများသော အစားအသောက်များမှာ ချက်ပြုတ်ပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရသည့် အစားအစာများ (ဥပမာ- ဆီကြော်မုန့်များနှင့် ချက်ပြုတ်ကြော်လှော်ပြီးအသားငါးများ) နှင့် အပူမပေးဘဲ ရောင်းချသည့် အစားအသောက်များ (ဝက်အူချောင်းများနှင့် အခြားအသားငါးထွက်ကုန်မျိုးစုံ၊ ရေခဲမုန့်နှင့် အခြားနို့ထွက်စားကုန်များ) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် ရောဂါပိုး ကူးစက်ခြင်းများကို အောက်ပါအစားအသောက် ထုတ်လုပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြေခံဥပဒေများကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် လျော့ချနိုင်ပါသည်။

- ❖ အလုပ်သမားများအား မသန့်ရှင်းခြင်း၏ အန္တရာယ်ဆိုးကျိုးများကို နားလည်သိမြင်စေရန် ပညာပေးခြင်း။
- ❖ အလုပ်သမားများအား ၎င်းတို့တွင် အအေးမိဖျားနာခြင်း၊ တုပ်ကွေးမိခြင်း၊ ရေနွေးပူလောင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အရေပြားရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်ပွားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဗိုက်နာခြင်း၊ ဝမ်းပျက်ခြင်းကဲ့သို့ အစာအိမ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်နေပါက လုံးဝအလုပ်မဆင်းရပါ။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာအား ပတ်တီးစည်းရုံးမှုဖြင့် မလုံလောက်ပါ။
- ❖ အစားအသောက်ကိုင်တွယ်သူအားလုံးအား ဆပ်ပြာကြမ်းဖြင့် အနည်းဆုံးစက္ကန့် (၃၀) မျှ ယင်းတို့၏ လက်အား ပွတ်တိုက်ဆေးကြောပြီးမှ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်စေရမည်။ လက်သည်းများသန့်ရှင်းနေအောင် အထူးဂရုစိုက်ရမည်။ လက်သုတ်ပဝါများကို လုံလောက်စွာထား၍ မှန်မှန်လျှော်ဖွတ်ရမည်။ အစာအဆိပ်သင့်စေသော ဘက်တီးရီးယားများ ရှိနိုင်သည့် အစားအသောက် ထုတ်လုပ်နည်းလမ်းများတွင်

အလုပ်သမားများသည် ယင်းတို့၏ လက်ကိုတစ်နေကုန်မှန်မှန် ဆေးကြောရမည်။ အိမ်သာတက်ပြီး တိုင်းလက်ဆေးရပေမည်။

- ❖ ကိရိယာတန်ဆာပလာများနှင့် လုပ်ငန်းခွင်စားပွဲမျက်နှာပြင်များကို သေချာစွာဖြင့် တနေ့လုံး အချိန်မှန်မှန်ဆေးကြောရာ၌ ကလိုရင်းစပ်ပြီးရေကို သုံးစွဲရပါမည်။
- ❖ ဆေးလိပ်မသောက်ရပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပါးစပ်အတွင်းမှ ဘက်တီးရီးယားများသည် ဆေးလိပ်နှင့် လက်မှတဆင့် အစားအသောက်ထံသို့ ကူးစက်ပြန့်ပွားတတ်ပါသည်။ ထို့အတူ တံတွေးထွေးခြင်းကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ရပါမည်။
- ❖ အဝတ်အစားများအားလုံး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နေရပါမည်။ လိုအပ်ပါက မီးဖုချောင်သုံး ခါးစည်းအင်္ကျီ (သို့မဟုတ်) ကုတ်အင်္ကျီတို့ကို ဝတ်သင့်ပြီး မှန်မှန်လျှော်ဖွတ် သုံးစွဲရပါမည်။

အိမ်သာများနှင့် လက်ဆေးနေရာများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံထားရှိရပါမည်။ ယင်းအရာများသည် ကုန်ကျစရိတ် အနည်းငယ်မျှ ပိုမိုသွားသော်လည်း လုပ်သားများ၏ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွကြည်လင်ပြီး စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ဆောင်မှုနှင့် စားသောက်ကုန်ပစ္စည်း အရည်အသွေးမြင့်မားမှုကို ချက်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိလာမည်ဖြစ်ပါသည်။