

Kaligtasan ng Pagkain sa Bahay

Sundin ang mga tip na ito upang maiwasan ang pagkalat ng bakterya at mga virus.

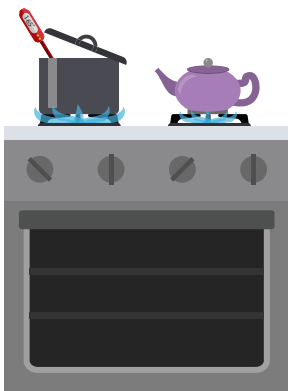
Tulungan ang mga bata, matatanda, at ang ibang may mahinang resistensya na manatiling malusog at maayos. Tandaan:

- Kung may sakit ka, hilingin sa iba ang paghanda ng pagkain.
- Ang paghuhugas ng kamay ay ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang pagkalat ng mikrobyo.



Paghahanda

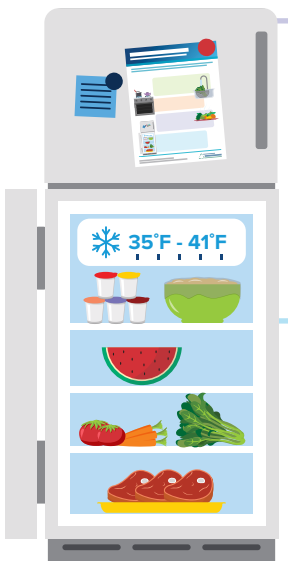
- ✓ Hugasan ang kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa loob ng 20 segundo.
- ✓ Hugasan ang mga tadtaran gamit ang sabon at maligamgam na tubig sa pagitan ng paggamit.
- ✓ Gumamit ng ibang tadtaran para sa mga hilaw na karne.
- ✓ Banlawan nang mabuti ang mga gulay at prutas gamit ang malamig na tubig.
- ✓ Huwag banlawan ang mga hilaw na karne. Kung gagawin mo ito, linisin ang lababo pagkatapos.
- ✓ Palambutin o i-marinate ang pagkain sa refrigerator.



Pagluluto

- ✓ Lutuín ang isda, itlog, inihaw, at baboy sa 145°F (62°C).
- ✓ Lutuín ang giniling na baka at steak sa 158°F (70°C).
- ✓ Lutuín ang manok, pabo, pato, at mga palamang karne sa 165°F (73°C).

Gumamit ng thermometer upang tiyakin ang temperatura!



Paghain

- ✓ Panatiliing malamig ang malamig na pagkain at mainit ang mainit na pagkain.
- ✓ Gumamit ng malinis na mga kutsara, pang-sipit, o iba pang mga kagamitan sa pagkain.
- ✓ Ilagay sa refrigerator ang mga natirang pagkain sa loob ng 1 oras.



Ilagay sa refrigerator

- ✓ I-set ang temperatura sa pagitan ng 35°F (1°C) at 41°F (5°C).
- ✓ Linisin nang regular upang matanggal ang mga pagkaing nasira at natapon.
- ✓ Ilagay sa itaas na istante ang mga salad at iba pang pagkain na hindi na kailangang lutuin, sa ibabaw ng mga hilaw na karne.
- ✓ Ilagay sa refrigerator ang natirang mainit na pagkain nang hindi tinatakpan. Huwag takpan ang pagkain hangga't hindi pa ito malamig.
- ✓ Kainin ang mga natirang pagkain sa loob ng 4-5 araw, o i-freeze.



**Do it Right!
Serve it Safe!**