



Proudly brought  
to you by

alyasra  
FOODS



# ANO ANG NASA IYONG REFRIGERATOR?

Ang bacteria. Kaya sa susunod na uminit, tandaan, upang mapuksa ang bacteria, dapat palamigin ang mga pagkain.

# PALAMIGIN ITO

Tingnan ang checklist sa ibaba at alamin kung tama ang paraan ng pagpapalamig mo. O mas mabuti pa, gupitin ito at ilagay sa iyong ref bilang paalala.

- Tingnan kung nasa  $-18^{\circ}\text{C}$  ang iyong freezer
- Tingnan kung nasa  $5^{\circ}\text{C}$  ang iyong ref
- Ilagay sa refrigerator ang mga napapanis na pagkain na naiwan sa labas bago umabot ng 2 oras
- Itapon ang mga pagkain sa loob ng ref linggu-linggo. Kung may anuman sa inyong ref na mukhang panis, itapon ito at huwag nang magbakasakali pa
- Ilagay ang mas lumang pagkain sa harap, at ang mas bagong pagkain sa likod ng inyong ref. Sa gayon, maaalala mong gamitin muna ang mas lumang pagkain
- Maglagay ng bukas na kahon ng baking soda sa likod ng ref upang mawala ang masasamang amoy. Palitan ang kahong ito bawat tatlong buwan

## ANG 4 APAT NA MAHALAGANG KAALAMAN SA LIGTASNA PAGKAIN

### LINISIN

Hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng 20 segundos o higit pa bago at pagkatapos mong maghanda ng pagkain, at hugasan ang mga ibabaw sa iyong kusina at kubyertos gamit ang isang chlorine based solution.

### MAGLUTO

Gumamit ng thermometer sa tuwing magluluto ka upang tiyak na malaman kung naluluto ang iyong pagkain sa sapat na init upang mapatay ang lahat ng bacteria.

### IHIWALAY

Ihiwalay ang iyong mga pagkain sa loob ng grocery cart o refrigerator at gumamit ng magkakaibang sangkalan para sa iyong mga prutas, gulay, karne at manok.

### PALAMIGIN

I-freeze ang mga pagkain SA LOOB ng isang freezer na hindi tataas ang temperatura sa  $-18^{\circ}\text{C}$ .



More material available on:  
[safefoodsafefamily.org](https://safefoodsafefamily.org)



@safefoodsafefamily



@safefoodsafefam



safefoodsafefamily