



Proudly brought
to you by

alyasra
FOODS



ANO ANGNASA IYONG LUTUIN?

Ang bacteria. Gumamit ng food thermometer upang matiyak na naluluto ang pagkain sa sapat na init ng temperatura upang mapatay ang mapaminsalang bacteria.

LUTUIN ITO

Tingnan ang checklist sa ibaba at alamin kung tama ang pagluluto ng iyong ginagawa. O mas mabuti pa, gupitin ito at ilagay sa inyong ref upang magsilbing paalala.

- Gumamit ng food thermometer upang matiyak na naluluto ang pagkain sa sapat na init ng temperatura upang mapatay ang mapaminsalang bacteria
- Lutuin ang inyong mga ulam na may karne at itlog sa temperaturang 71°C
- Lutuin ang inyong manok sa temperatura ng 74°C
- Lutuin ang inyong mga gulay sa temperatura ng 7°C
- Ilagay ang food thermometer nang malayo sa mga bahaging may taba at malayo sa bahaging may buto
- Panatilihin mainit ang pagkain pagkatapos ito lutuin sa 60°C o higit pa sa pamamagitan ng paggamit ng isang warming tray, o slow cooker

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°C.



More material available on:
safefoodsafefamily.org



@safefoodsafefamily



@safefoodsafefam



safefoodsafefamily