A COMMUNITY INITIATIVE
SAFE FOOD SAFE FAMILY
BY AL YASRA FOODS

Proudly brought to you by
alyasra FOODS

ANO ANG NASA IYONG SANGKALAN?

Ang bacteria. Mahalaga ang paghihiwalay dahil madaling kumalat ang bacteria mula sa katas ng isang hilaw na pagkain papunta sa iba pang pagkain, maging sa grocery cart man, refrigerator, o sa sangkalan.. 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.

HIWALAY ITO

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

- Gumamit ng ibang sangkalan para sa mga prutas at gulay, karne, manok, pagkaing-dagat at itlog
- Gumamit ng ibang kubyertos (mga plato, kutsilyo) sa mga lutong pagkain, prutas at gulay at sa hilaw na karne, manok
- Itabi ang mga itlog sa orihinal nitong karton at ilagay sa mga shelf ng refrigerator—hindi sa lalagyan sa pintuan ng refrigerator
- Ihiwalay ang karne, manok, pagkaing-dagat at mga itlog sa lahat ng iba pang pagkain sa grocery cart at ref
- Gumamit ng mga plastic bag upang itabi ang hilaw na pagkain gaya ng karne, manok at pagkaing-dagat
- Ilagay ang mga maaari nang kaining pagkain at ang mga hilaw na pagkain sa magkahiwalay na lugar sa iyong kusina at sa grocery cart

ANG 4 APAT NA MAHALAGANG KAALAMAN SA LIGTAS NA 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.

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.

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.

PALAMIGIN — I-freeze ang mga pagkain SA LOOB ng isang freezer na hindi tataas ang temperatura sa -18˚C.