

SAĞLIĞINIZ İÇİN

Mikropla Savaşın!

Güvenli gıdanın 4 altın kuralı

1



TEMİZLİK

Ellerinizi ve mutfak yüzeylerini sık sık, doğru şekilde yıkayın.

2



AYIRMA

Çiğ ve pişmiş gıdaları birbirinden ayırın; çapraz bulaşmayı önleyin.

3



PIŞİRME

Gıdaları uygun sıcaklıkta ve yeterli sürede pişirin.

4



SOĞUTMA

Gıdaları hızlıca ve güvenli soğuklukta (+4°C ve altı) saklayın.



Unutmayın

Eller en az 20 saniye sabunla yıkanmalı; çiğ ve pişmiş gıdalar asla aynı tezgâhta ya da bıçakta buluşmamalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) güvenli gıda ilkelerinden uyarlanmıştır.