

5x Kome seif

Evitá Shuatamentu

Preparando bo kuminda di forma seif, bo ta prevení ku bo ta bira malu. Kon bo ta hasi esei? Paga tinu ora di kumpra, kushiná i warda kuminda. Lesa e tepnan akí pa limitá shuatamentu.

1 Kumpra



Paga tinu na e fecha te ki dia e produkto ta bon. Si ta produkto ku ta dañá lihé, ta importante pa bo kome nan pa mas tardá riba e fecha ku ta indiká te ki dia por kome nan.

Kumpra produkto ku por dañá i produkto di dipvris komo último. Warda e produktonan akí mas lihé posibel na kas den eiskast òf den frizer.

2 Laba



Laba man regularmente bon ku habon. Laba man semper promé ku ora di kome i promé ku prepará kuminda. Pero tambe despues ku a mishi ku karni kurú òf despues di bai wese.

Laba bèrdura i fruta bon bou di awa ku ta basha, anto sigur si bo ta bai kome nan kurú.

3 Separá



Wak pa kuminda ku bo a prepará no drenta den kontakto ku produkto ku ta kurú ainda.

No usa artíkulo di kushina (mané tabla di kòrta kos ariba, kuchú òf spátula) mas pa otro produkto si e artíkulonon tabata en kontakto ku karni òf piská kurú. Òf laba e artíkulo di kushina ratu ratu ku awa kayente i habon pa laba tayó.

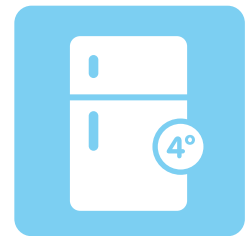
4 Keinta



Sòru pa keinta kuminda bon te ora e ta kayente kayente. Especialmente: karni., galiña, webu, piská i bestia di kaska i kokolishi.

Keinta sobrá di kuminda i sòpi bon te ora nan bira kayente i stom ta salí. Bòltu sobrá di kuminda bon ora di keinta. Ora di keinta den microwave tambe.

5 Fria



Warda produkto ku por dañá den eiskast na 4°C. Benta produkto ku por dañá afó si nan a para mas largu ku 2 ora pafó di eiskast.

Warda sobrá di kuminda den eiskast den baki ku ta sera bon. Kome sobrá di kuminda denter di dos dia.

Paga tinu!

Hende muhé na estado, mucha chikitu, hende di edat haltu i hende ku resistensia redusí, pa kome sierto produkto. Por ehèmpel produkto ku sierto riesgo pa kome/bebe manera karni kurú, lechi kurú, keshi trahá ku lechi kurú, piská humá i bèrdura kurú kultivá den awa ku a kaba di sprùit. Ta solamente si a keinta nan bon keintá ta seif pa kome nan. Wak pa mas splikashon na www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum