

PAGKAIN

Mas Tumatagal ang mga Lutong Pagkain

- Kung nagsimula nang ma-defrost ang iyong pagkain, lutuin agad ang mailuluto mo para mapreserba ito nang mas matagal.
- Patuyuin ang pagkain kung mayroon kang gamit.

Napakahalaga ng Kaligtasan ng Pagkain

- Unahing kainin ang mga pagkain na madaling mapanis
- Tingnan sa ibaba ang impormasyon tungkol sa mga espesipikong grupo ng pagkain
- Madaling mapanis ang mga produktong gawa sa gatas.
- Tatagal ng 1-2 linggo ang mga itlog.

Ibahagi ang mga Kagamitan para sa Pag-iimbak

- Makipagtulungan sa mga kapitbahay at ibahagi ang kagamitan sa pagpapalamig at mga generator para mapanatiling ligtas ang pagkain.
- Pagsama-samahin ninyo ng iyong mga kapitbahay ang pagkain na madaling mapanis at pagsaluhan ang dapat na maunang kainin.

Huwag gumamit ng gas o de-uling na ihawan para magluto sa loob ng bahay—puwede itong maging sanhi ng pagkalason mula sa Carbon Monoxide. Panatiliing malinis ang mga lugar kung saan naghahanda ng pagkain gamit ang bleach solution. Madalas na maghugas ng mga kamay o gumamit ng hand sanitizer.

HABANG WALANG KURYENTE...

Panatilihin ang mga pinto ng refrigerator at freezer na **NAKASARA** para **MAPANATILI ANG LAMIG**.

KUNG NANANATILING NAKASARA ANG MGA PINTO...

- maaaring mapanatiling ligtas ng frige ang pagkain hanggang **4 na ORAS**
- ang isang punong freezer ay makapagpapanatili ng temperatura nito hanggang **48 ORAS**
- kung kalahati ang puno, ang freezer ay makapagpapanatili ng temperatura nito hanggang **24 ORAS**



Kung mainit sa labas, mas mabilis na mapapanis ang pagkain.

Gamitin ang iyong ilong at mga mata—kung masama na ang amoy o mukhang inaamag na ang pagkain, ITAPON ITO!

HUWAG TIKMAN ang pagkain para malaman kung puwede pa ito!

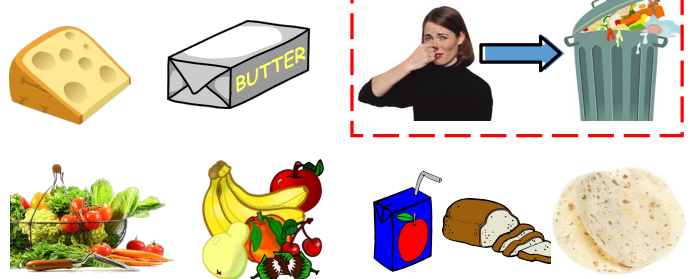
Kapag ang pagkain na madaling mapanis ay nasa 40° o mas mataas:

Itapon pagkatapos ng 4 na oras:



Itapon ang lahat ng nilutong pagkain pagkalipas ng 4 na oras!

Itabi hanggang sa makita o maamoy ang pagkabulok:



Puwedeng alisin ang mga sirang bahagi sa ilang pagkain. Humanap ng cookbook para makatulong sa paggawa ng mga desisyon may kinalaman sa pagkain.