

PANGKALIGTASAN NG PAGKAIN SA GALERA



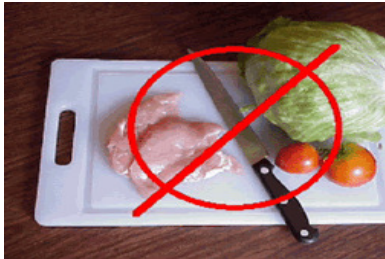
TAGAPAGHAWAK NG PAGKAIN

- Magsuot ng malinis na mga ober-ol.
- Huwag kumain o manigarilyo sa galera.
- Takpan ang mga hiwa at mga sugat ng matinkad na may kulay na mga plaster.
- Sinumang may kurso o nagsusuka ay hindi dapat magtrabaho sa galera hangga't nawala ang mga sintomas pagkatapos ng apatnapu't walong oras.
- Hugasan ng sabon at mainit na tubig ang mga kamay bago ipaghanda ang pagkain at madalas na habang inihahanda lalung lalo na sa paghawak ng hindi luto na pagkain at pagkatapos gumamit ng kubeta.



PAGLILINIS

- Linisin ng mainit na maysabon ang tubig at disimpektahin pagkatapos ang ibabaw ng pagawaan(may pag-isterilisa o tilamsik kontra sa bakterya)at mga lababo bago mag-umpisang magtrabaho at pagkatapos inihanda ang hindi luto na mga pagkain Siguraduhin na lahat ng mga basahan na ginamit ay malinis o minsan lang ginamit katulad ng mga papel na pamunas.
- Tingnan ang galera at imbakang pagkain na mga lugar na panayan ng mga insekto at mga peste.



PAGKALAT NG KONTAMINASYON

- Gumamit ng hiwalay na kagamitan gaya ng kutsilyo, mga sangkalan para sa paghahanda ng mga hilaw na karne at maugat na mga gulay mula sa paghahanda ng mga lutong pagkain o handang kainin na mga pagkain. Linisang mabuti at disimpektahan pagkatapos gamitin.
- Takpan lahat ang mga pagkain na itatago para maiwasan ang paglalapat sa pagitan ng hilaw at lutong mga pagkain.
- Hilaw na karne ,poltri at pagkaing dagat ay dapat itago sa pridyeder sa ibaba sa lahat ng mga ibang lutong pagkain at handang kainin .
- Lahat ng mga kagamitan sa paglinis ay dapat nakatago sa malayo mula sa mga pagkain.



PAGLULUTO

- Lutuin ang lahat ng pagkain nang lubusan lalung lalo na ang karne poltri, mga itlog at pagkaing dagat.
- Kailangang mga sopas at mga nilaga ay kumukulo at hahaluin ng madalas.
- Lutuin ang mga bukung bukungan-siguraduhin ang mga katas ay malinaw(hindi kulay rosas).
- Mga burger, manok-tingnan na walang kulay rosas sa gitna. Kung ang pagkain nanatiling mainit bago idulot kinakailangang mataas sa 63 digri na sentigrado.
- Ang mga muling ipinapainit na pagkain ay kailangang mainit na mainit sa buong itinagal.



PAGPAPALAMIG

- Panatilihin ang temperatura ng mga pridyeder sa 0 o mababa sa 5 digri na sentigrado at ang mga priser-18 digri na sentigrado o kaya mababa.
- Palamigin ang lutong pagkain nang mabilisan hangga't maaari at hangarin na sa loob ng 90 na minutos ilagay sa pridyeder o pagyeluhan kung kinakailangan.
- Pagpapatunaw- kinakailangang ang pagkain natunaw na mabuti sa pridyeder o sa malamig na kuwarto bago lutuhin.
- Tingnan ang temperatura sa mga pridyeder at mga priser araw araw at maglaan ng talaan.

BAKIT?

Para maiwasan ang kontaminasyon ng pagkain.

BAKIT?

Ang bakterya ay natatagpuan sa lupa, tubig, mga hayop at sa mga tao. Ito ay maaaring maisalin sa pagkain mula sa mga kamay, mga damit, mga kagamitan sa pagluluto lalung lalo na ang mga sangkalan.

BAKIT?

Ang bakterya ay mula sa hilaw na karne, poltri at mga itlog at maaaring maikalat sa mga ibang pagkain habang inihahanda mula sa mga ibabaw, kagamitan, mga kamay at mga pamunas.

BAKIT?

Karamihan ng mga mikro organismo ay namamatay sa tamang pagluluto. Buod ng temperatura ay abutin ng 75 digri na sentigrado. Nakakabuti na gamitin ang termometro.

BAKIT?

Ang mainit na pagkain ay pinalalamig nang mabilis para maiwasan ang pagdami ng bakterya na lalong pinapabagal sa 5 digri na sentigrado o mas mababa. Ang pag-iwan ng luto at madaling masira na pagkain sa kapaligiran na temperatura nasa panganib na madagdagan ang pagdami ng bakterya.