

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Know Your High-risk Foods

Dapat umiwas ang mga sanggol at mga bata na unti-unti pa lamang nabubuo ang kanilang mga immune system, na kumain ng mga hilaw o hindi masyadong naluto na pagkain upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain o pagdapo ng mga superbug

Infants and young children, with their immune systems still in development, should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



Upang mapangalagaan ang kalusugan ng iyong mga anak
To safeguard your children's health

1 Lutuin ng maigi Cook thoroughly

2 Ihiwalay ang hilaw at lutong pagkain Separate raw and cooked foods

3 Pumili ng tama kapag kumakain sa labas Choose wisely when eating out



Hilaw o kulang sa lutong itlog
Raw or undercooked eggs



Mga panghimagas na gawa sa hilaw na itlog
Desserts made with raw eggs



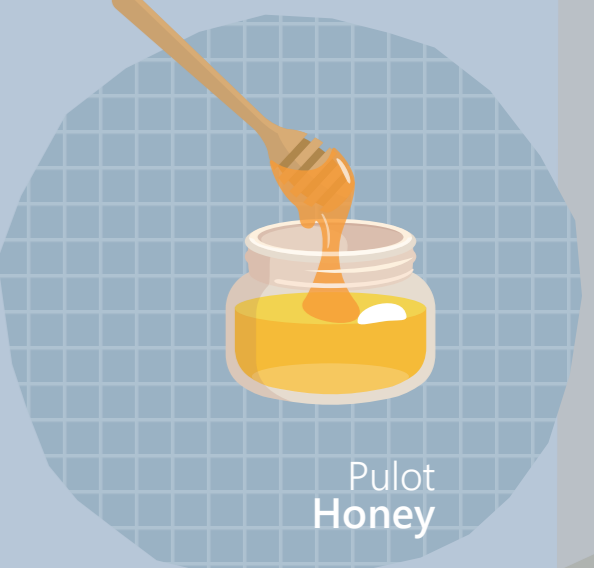
Hilaw at pinausukang pagkaing dagat
Raw and cold smoked seafood



Hilaw o kulang sa lutong karne at lamang-loob
Raw or undercooked meat and offal



Mga ipina-keteng gulay
Prepackaged salad greens



Pulot
Honey

Masayang oras ng pagluluto kasama ang iyong pamilya
Fun kitchen time with your family

