

Alamin ang mga Pagkaing Mapanganib Know Your Para sa Iyo High-risk Foods

Kailangang umiwas ang mga buntis mula sa pagkain ng hilaw o kulang sa lutong pagkain upang mapababa ang antas ng panganib ng pagkalason sa pagkain o pagkakaran ng mga nakapipinsalang mga germs tulad ng Listeria na maaaring magdulot ng pagkalaglag ng pinag-bubuntis, maagang panganganak, mababang timbang ng sanggol o maging ang pagkamata ng mga sanggol

Pregnant women should avoid eating raw or undercooked foods to lower the risk of food poisoning or contracting harmful germs such as Listeria which may cause miscarriages, premature births, underweight births or even infant deaths



Upang pangalagaan ang kalusugan ng iyong sanggol To safeguard your baby's health

Lutuin ng maigi Cook thoroughly

Kabilang ang mga hilaw, pinroseso at tirang pagkain

Ihiwalay ang hilaw at lutong pagkain Separate raw and cooked foods

Iwasan ang kontaminasyon

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

Suriin ang menu o tanungin ang weyter kapag kumakain sa labas

Mga hacks sa kusina para sa mga magiging ina
Kitchen hacks for mums-to-be

