HIGIENE ALIMENTAR · NÍVEL 1

Comida segura em casa

Clean Hands
Segurança alimentar na sua língua

Quatro passos simples evitam a maioria das intoxicações alimentares.

1 LIMPAR



Lave as mãos 20 segundos

- Use sabão e água morna.
- Antes de cozinhar. Depois de mexer em carne crua, no lixo ou em animais, e de ir à casa de banho.
- Mantenha bancadas e tábuas limpas.

Porquê? Os germes das mãos e das superfícies passam para a comida e fazem mal.

2 COZINHAR



Bem quente até ao centro

- Cozinhe até a comida estar a fumegar no centro.
- Frango, porco, hambúrgueres e salsichas: sem cor-de-rosa por dentro.
- Reaqueça a comida só uma vez.

Porquê? O calor mata germes perigosos, como salmonela, E. coli e campylobacter.

3 REFRIGERAR



Frigorífico 5°C ou menos

- Ponha as sobras no frigorífico no máximo 2 horas depois de cozinhar.
- Coma as sobras no prazo de 2 dias.
- Descongele no frigorífico, não na bancada.

Porquê? O frio trava os germes. Numa sala quente multiplicam-se depressa.

4 SEPARAR



Carne crua em baixo

- Tape a carne crua. Guarde-a na prateleira de baixo do frigorífico.
- Use outra tábua e outra faca para carne crua.
- Não lave o frango cru. Os salpicos espalham germes.

Porquê? Os germes da carne crua passam para comida que não vai ser cozinhada.

USE BY — **Esta data é sobre segurança.** Não coma depois desta data, mesmo que pareça e cheire bem.

BEST BEFORE — **Esta data é sobre qualidade.** Depois desta data a comida continua segura, se foi bem guardada.

Com base nos conselhos da Food Standards Agency e do NHS.
Pode imprimir e partilhar gratuitamente.
PT · Level 1 · EN: Keep food safe at home · translation draft, not yet checked