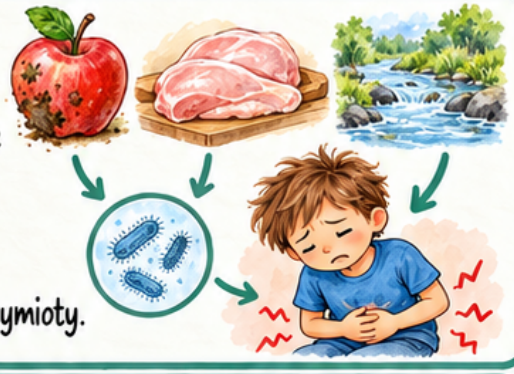


PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA

Choroby pokarmowe i zasady w kuchni



Jak zarazki trafiają do brzucha?



W nieumytej żywności, surowym mięsie lub zanieczyszczonej wodzie mogą być zarazki, np. bakterie Salmonella.

Z jedzeniem i piciem trafiają do przewodu pokarmowego.

Zakażenie może wywołać ból brzucha, gorączkę, biegunkę lub wymioty.

Pięć zasad bezpiecznego jedzenia



1 Myj ręce
Myj je wodą z mydłem przed jedzeniem i po toalecie.



2 Myj warzywa i owoce
Dokładnie opłucz je pod bieżącą wodą, zanim je zjesz.



3 Pij bezpieczną wodę
Wybieraj wodę z pewnego źródła. Nie pij wody z rzeki ani jeziora.



4 Nie jedz surowego mięsa
Mięso musi być dobrze ugotowane lub upieczone. Poproś o pomoc dorosłego.



5 Oddzielaj i chłodź
Surowe mięso trzymaj z dala od gotowych potraw. Produkty wymagające chłodzenia wkładaj do lodówki.



Zapamiętaj!

Jedzenie może wyglądać i pachnieć dobrze, a mimo to zawierać zarazki.
Gdy boli cię brzuch lub wymiotujesz, powiedz dorosłemu.

