

# JAK UNIKNĄĆ ZATRUCIA POKARMOWYCH ?

CAŁKOWICIE  
ROZMRAŻAJ MIĘSO,  
RYBY PRZED  
SMAŻENIEM,  
PIECZENIEM CZY  
GOTOWANIEM.

ZUPY, SOSY PRZED  
PODANIEM ZAWSZE  
DOPROWADZAJ DO  
WRZENIA.

PRZED PODANIEM  
MIĘSA ZWRÓĆ UWAGĘ  
NA KOLOR JEGO SOKU  
- POWINIEN BYĆ  
JASNY, A NIE RÓŻOWY.

PRODUKTY  
WYMAGAJĄCE  
OBRÓBKĘ  
TERMICZNEJ (MIĘSO,  
OWOCE MORZA)  
DOKŁADNIE GOTUJ.

MYJ I WYPARZAJ  
SUROWE  
JAJA.