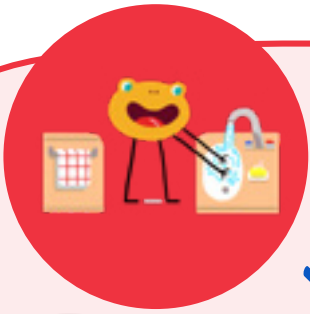


Kijan pou kwit manje yon fason ki san danje ?



Gade nan etikèt
ki sou bwat
konsè MAPAQ yo

Anvan ou fè manje

- 1 Pran abitud **dejele** manje yo alavans nan frijidè a olye ou fè sa a sou kontwa a. Verifye **bwat konsè** yo anvan ou itilize yo.
- 2 Lave **men** w yo avèk **savon** pandan pou pi piti **20 segonn**.
- 3 Netwaye **kontwa** ak **sifas travay** yo anvan w fè manje.
- 4 Rense **legim** yo ak **fwi** fre yo. Itilize yon bwòs lè w bezwen.



Gade nan atik
nou an sou
[fondationolo.ca/
temperatures](https://fondationolo.ca/temperatures)

Pandan w ap fè manje

- 5 Itilize **veso ki pwòp**.
- 6 **Lave** yo avèk **savon**, **dezenfekte** yo avèk yon dezenfektan komèsyal pou kwizin epi **rense** planch yo, veso yo ak kontwa ki te touche ak vyann, volay, pwason, pwason lanmè ak ze kri touswit aprè w fin itilize yo.
- 7 **Lave men** w yo avèk **savon** aprè w fin manyen manje kri.
- 8 Pran abitud kwit vyann, volay, pwason, pwason lanmè ak ze jiska yon **tanperati ki san danje**. Kite manje yo rete cho jiskaske ou rive nan **lè manje a**.



Manje ki pral konsève
nan glas yo pa dwe rete
plis pase de (2) èdtan nan
tanperati chanm nan!

Aprè w fin fè manje

- 9 Mete **manje ki rete** yo ak rès konsè yo nan **veso** ki ka **refèmen**.
- 10 Mete manje ki **rete** yo nan **frijidè**. Pou manje ki cho yo, kite kouvèti a yon ti kras ouvè pou lè a ka soti. Fèmen veso yo **lè manje** yo byen frèt. Mete manje yo pa pral manje pandan twa pwochen jou yo nan **frizè**.
- 11 Lave veso yo avèk **dlo cho** ak **savon** epi netwaye kontwa yo.
- 12 Li pi bon pou chanje **twal veso yo**, **sèvyèt men yo** ak **chifon yo** chak jou. Lave yo regilyèman ak dlo cho epi seche yo ak sechwa.