



Punan ang Patlang

Punan ang mga sumusunod na patlang para sa mga tip tungkol sa pagtulong sa kusina!

Maghanda tayong _____! (Hulaan ito gamit ang salitang katunog ng “buto”).

1	Bago magsimula, _____ ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo gamit ang sabon at tubig. Mahalaga ang hakbang na ito bago maghanda ng pagkain o kumain.
2	Kasama sa isang _____ ang listahan ng mga sangkap at panuto para sa paghahanda ng pagkain. Ilang halimbawa kung saan ito matatagpuan ay sa kard mula sa kaibigan o kamag-anak, sa isang cookbook, o online.
3	May mga tasa at kutsarang ginagamit sa _____ upang makuha ang tamang dami ng mga sangkap. Kadalasang may iba’t ibang laki ang mga kagamitang ito, tulad ng $\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ tasa at 1 kutsarita o kutsara.
4	Ang mga kutsarang kahoy ay magandang kagamitan sa _____ ng masa o ng sabaw.
5	Kailangang iluto ang mga sangkap tulad ng harina at itlog at hilaw na masa bago _____.
6	Ginagamit ang _____ matapos hugasan ang mga sariwang pagkain upang balatan ang mga prutas at gulay.
7	Magkahiwalay na _____ at kagamitang pangluto ang kailangan kapag naghahanda ng mga pagkain tulad ng mga prutas at gulay at hilaw na karne. Makaiiwas ito sa pagkalat ng mga mikrobyo ng mga hilaw na pagkain sa mga nakahanda nang pagkain.
8	Mga _____ na yari sa metal ang kailangan sa pagluluto ng mga sabaw, pasta, o beans sa kalan. Kadalasang depende ang kanilang laki sa dami ng iniluluto.
9	Laging gumamit ng _____ (2 salita) o potholder kapag humahawak ng mainit na kaserola o kawali upang hindi mapaso.
10	Kapag oras na para maglinis, siguraduhing nakatabi na kaagad ang mga natirang pagkain sa ref o sa _____.

Bonus: Ang paggamit ng _____ (2 salita) ay ang tanging paraan upang siguraduhing maayos na nailuto ang mga pagkain sa tamang panloob na temperatura.

Mapoprotektahan ka at ang iyong pagkain kung susundin mo ang mga tip na ito!
Bisitahin ang eatright.org para sa mga karagdagang tip sa Paghahanda ng Pagkain at Pag-iingat ng Pagkain sa Bahay.



Mga Sagot:

1. Hugasan 2. Resipi 3. Pagsusukat 4. Paghahalo 5. Kainin 6. Peeler (o pambalat) 7. Sangkalan
8. Kaserola 9. Oven mitt 10. Freezer **Sagot sa bonus:** Food thermometer