

10 Regras Básicas de Higiene e Segurança Alimentar

1. Manipular o _____ possível os alimentos;
2. Usar _____ ou luvas sempre que se justifique;
3. Evitar o contacto direto das _____ com os alimentos;
4. Separar os alimentos _____ dos alimentos cozinhados;
5. Separar os alimentos de origem _____ dos _____;
6. Não utilizar a mesma _____ ou a mesma tábua de corte para a preparação de alimentos crus e _____;
7. Cozinhar _____ os alimentos;
8. Manter os alimentos fora da zona de perigo (entre 5º e _____ ºC);
9. Evitar o contacto dos alimentos com os equipamentos, _____ ou superfícies de trabalho que se encontrem sujas;
10. Limpar e _____ o equipamento, utensílios e superfícies de trabalho após a sua utilização.