

# To takie proste!

## Przygotowanie posiłku

Cel zajęć:

potrafię przygotować zdrowy posiłek stosując podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa.



# Podczas pracy w kuchni pamiętaj o podstawowych zasadach:

- \* zawsze przed przygotowaniem posiłku umyj ręce,
- \* zadbaj o czystość powierzchni, na której będziesz przygotowywać posiłek,
- \* załóż fartuszek kuchenny,
- \* używaj świeżych produktów, umyj owoce i warzywa,
- \* używaj kilku desek do krojenia, osobno do nabiału, mięsa, warzyw...
- \* zachowaj bezpieczeństwo podczas korzystania z ostrych narzędzi (noża, tarki itp.),
- \* z urządzeń elektrycznych typu mikser, blender korzystaj w obecności osoby dorosłej,
- \* posprzątaj po pracy,
- \* zachowaj estetykę podawania potraw.

Źródło: <https://cleanhands.pl/profilaktyka/przygotowanie-posilkow/>,

