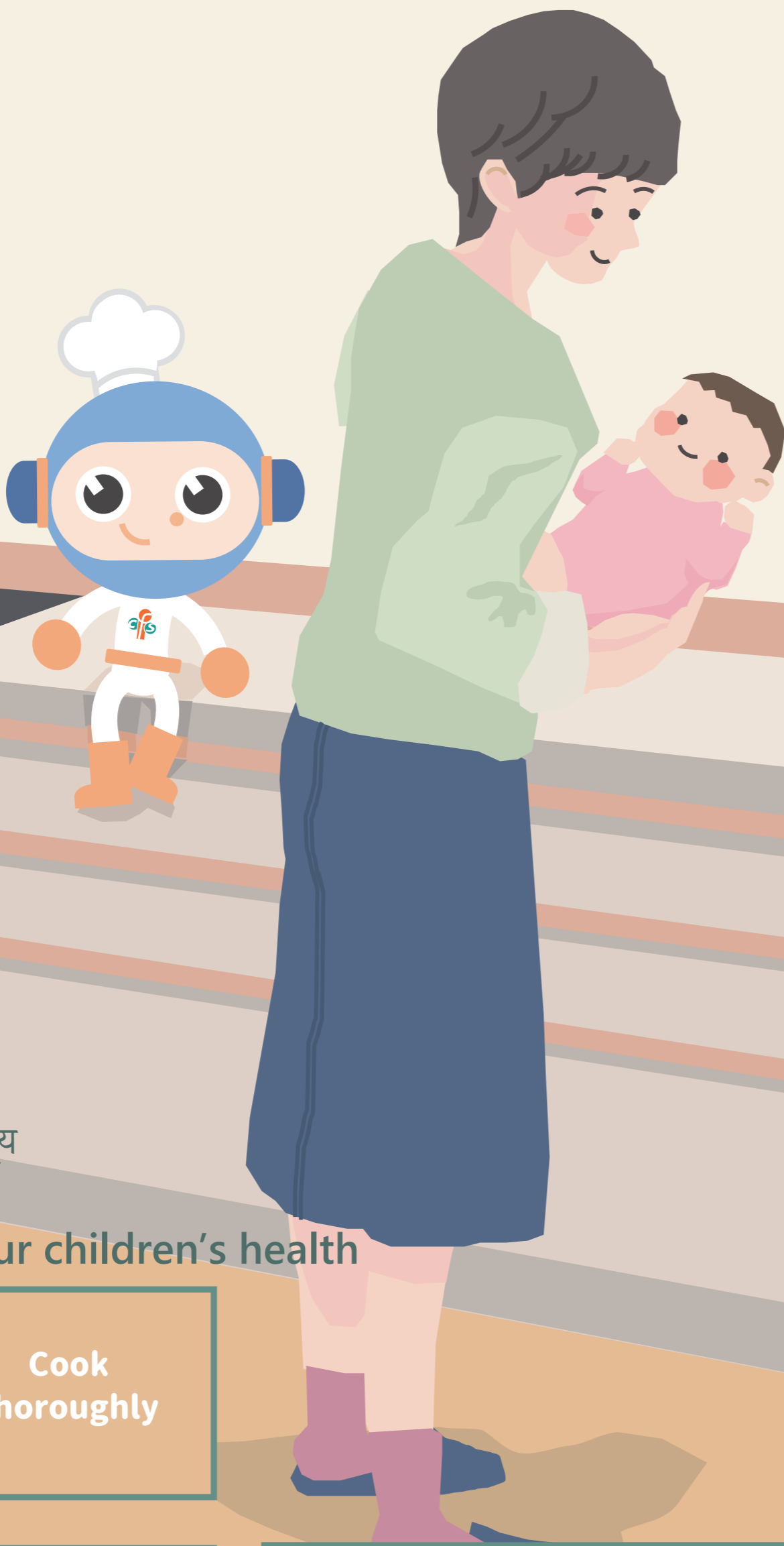


अपने उच्च-जोखिम भोजन के बारे में जानें Know Your High-risk Foods

जिन शिशुओं और छोटे बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली अभी भी विकसित हो रही है, उन्हें खाद्य विषाक्तता या कीटाणुओं के संपर्क में आने के जोखिम को कम करने के लिए कच्चा या अधपका भोजन खाने से बचना चाहिए।

Infants and young children, with their immune systems still in development, should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



आपके बच्चों के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए

To safeguard your children's health

1

भोजन को अच्छी तरह से पकाएं

Cook thoroughly

2

कच्चे और पके हुए खाद्य पदार्थों को अलग रखें

Separate raw and cooked foods

3

बाहर खाते समय बुद्धिमानी से चुनें

Choose wisely when eating out



कच्चे या अधपके अंडे
Raw or undercooked eggs



कच्चे अंडे से बनी मिठाईयां
Desserts made with raw eggs



कच्चा और ठंडा स्मोकड समुद्री भोजन
Raw and cold smoked seafood



कच्चा या अधपका मांस और निकम्मा अंश
Raw or undercooked meat and offal



पहले से पैक किया गया हरा सलाद
Prepackaged salad greens



शहद
Honey

अपने परिवार के साथ
किचन में आनंद के पल
Fun kitchen time
with your family

