

جلیے کہ آپ کے زائد

خطرے والے
کھانے کی باتیں

Know Your High-risk Foods

شیر خوار اور کم سن بچے، جن کے مدافعتی نظام ابھی نمو پذیر ہوں، کو کچے یا کم پکے کھانے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ انہیں زہر خورانی یا سپر بگز لگنے کے خطرے میں کمی لائی جا سکے

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



آپ کے بچے کی صحت کی حفاظت کے لیے
To safeguard your children's health

1

اچھی طرح سے پکانیں

Cook thoroughly

2

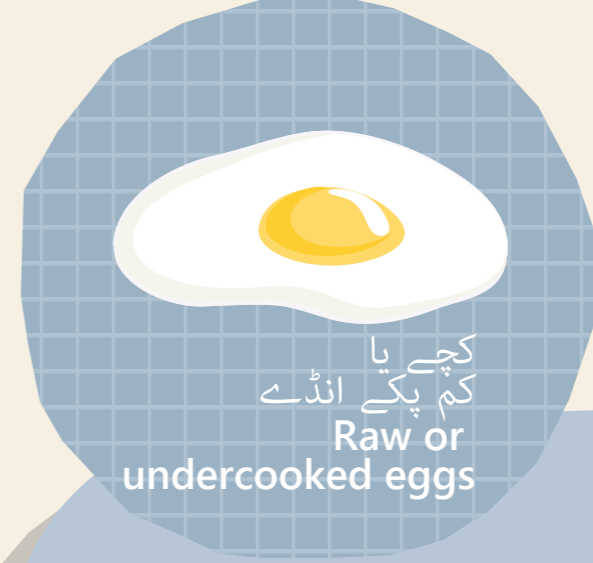
کچے اور پکے ہوئے کھانوں کو الگ کریں

Separate raw and cooked foods

3

باہر کھانے وقت عقل مندی سے انتخاب کریں

Choose wisely when eating out



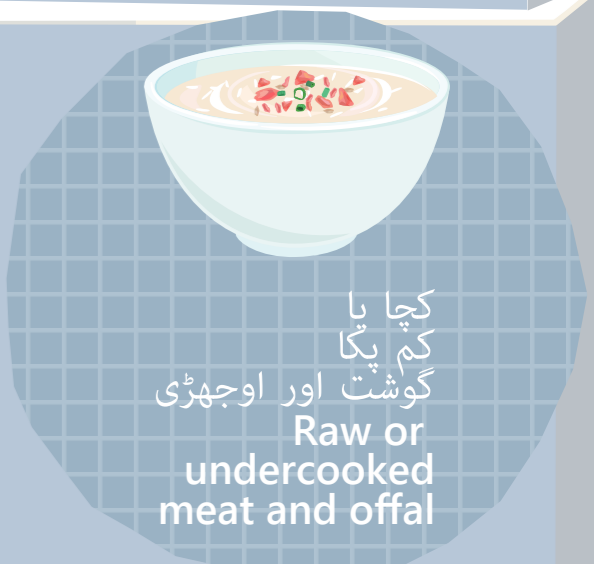
کچے یا کم پکے انڈے
Raw or undercooked eggs



شیرینیاں جو کچے انڈوں سے بنی ہوں
Desserts made with raw eggs



کچی اور ٹھنڈے دھوئیں سے بنی سمندری خوراک
Raw and cold smoked seafood



کچا یا کم پکا گوشت اور اوجھڑی
Raw or undercooked meat and offal



پہلے سے پیک شدہ سبز سلاد
Prepackaged salad greens



شہد
Honey

اپنے خاندان کے ساتھ کچن میں پُر لطف وقت گزاریں
Fun kitchen time with your family

