



September 2012 Supplement

Keep Counter Tops Clean

It is important to regularly clean counter tops with a sanitizing solution. This helps prevent the spread of bacteria to food that is prepared on the counter top. The following steps will keep counter tops safe from harmful bacteria:

- mix 1 tablespoon of liquid chlorine bleach with 1 gallon of water
- cover the counter top with the solution and let it sit for a few minutes
- pat counter dry with clean paper towels

Leftover solution can be stored for up to one week. After one week, the bleach loses its effectiveness.



Keep your Child's Lunch Safe

September is back to school for children and National Food Safety Awareness month. The first lesson of the school year for parents is packing a safe lunch for your child. Half of all food borne illnesses occurs in children under age 15. Here are some tips to help you pack a safe lunch:

CLEAN: Start with clean hands, utensils and surfaces.

- Use warm, soapy water to wash hands, wrists and arms. Wash for at least 20 seconds- long enough to sing "happy birthday" twice.
- Use hot soapy water to wash utensils and countertops before and after preparing lunch.

SEPERATE: Do not cross contaminate

- Use separate cutting boards- one for produce and one for meat and poultry.
- Do not reuse plastic baggies and paper lunch bags. Bacteria on used packaging can cross contaminate the next day's lunch.

CHILL: Keep the lunch cold

- Keep the lunch in the refrigerator until it leaves home with your child.
- Include an ice pack or frozen juice box in the lunch. It will keep sandwiches, fresh fruit and other perishable items cold.
- Tell your child to put their lunch in the refrigerator at school if one is available.

Food Safety Alert!

- Foods carried without an ice pack stay safe for only 2 hours.
- In temperatures above 90 degrees F, foods without an ice pack are only safe for only 1 hour.

For more information on packing a safe lunch, check the following website:
<http://fightbac.org/safe-food-handling/safety-in-all-seasons/129-bac-to-school-pack-a-safe-lunch-101->



Septiembre 2012

Boletín

Mantenga limpias las superficies en la cocina

Es importante limpiar con regularidad las superficies donde trabaja en la cocina con una solución desinfectante. Esto ayuda a prevenir que las bacterias se propaguen a los alimentos que prepara en estas superficies. Los pasos siguientes mantendrán los mostradores seguros y libres de bacterias peligrosas:

- Mezcle una cucharada de cloro líquido con un galón de agua
- Rocíe las superficies con la solución y déjela en remojo durante varios minutos
- Seque las superficies con una toalla de papel limpia.

Puede guardar la solución que le sobre hasta por una semana. El cloro pierde su efectividad después de una semana.



Mantenga el almuerzo de sus niños en buen estado

Septiembre es el mes de regreso a clases para los niños y el Mes Nacional de Concientización sobre Seguridad Alimentaria. La primera lección del año escolar para los padres es empacar un almuerzo escolar seguro para sus hijos. La mitad de las enfermedades causadas por alimentos en mal estado ocurren entre menores de 15 años. Aquí le ofrecemos varios consejos para ayudarle a empacar un almuerzo seguro:

LIMPIE: Empiece con manos, utensilios y superficies limpias.

- Use agua tibia y jabonosa para lavarse las manos, muñecas y brazos. Láveselos durante por lo menos 20 segundos, lo que le lleva cantar un "happy birthday" dos veces.
- Use agua caliente y jabonosa para lavar utensilios y superficies que usa para preparar alimentos antes y después de preparar el almuerzo.

SEPRE: Evite la contaminación cruzada

- Use diferentes tablas para cortar: una para frutas y verduras y otra para carnes de res y aves.
- No vuelva a usar las bolsas de plástico y papel del almuerzo. Las bacterias en envolturas usadas puede contaminar el almuerzo del siguiente día.

ENFRÍE: Mantenga el almuerzo frío

- Guarde el almuerzo en el refrigerador hasta que su niño lo vaya a llevar a la escuela.
- Incluya un paquete de hielo o un jugo congelado en el almuerzo, para mantener fríos los sándwiches, fruta fresca y alimentos perecederos.
- Dígle a su niño que meta su almuerzo en el refrigerador, si hay uno disponible en su escuela.

¡Alerta sobre seguridad alimentaria!

- Los alimentos que no incluyen un paquete de hielo se mantienen en buen estado solo durante dos horas.
- En temperaturas arriba de 90° F, los alimentos sin un paquete de hielo se mantienen en buen estado durante solo una hora.

Para más información sobre cómo empacar un almuerzo seguro, visite el siguiente sitio Web:

<http://fightbac.org/safe-food-handling/safety-in-all-seasons/129-bac-to-school-pack-a-safe-lunch-101->