

Virtuvės saugumo atmintinė gyvenant be glitimo

Ši trumpa atmintinė padės patikrinti, ar virtuvėje sudarytos saugios sąlygos gaminti be glitimo.

Galite atsispausdinti ir pasitikrinti kiekvieną punktą.

PRODUKTŲ LAIKYMAS

- Turiu atskirą stalčių ar lentyną beglitimiams produktams
- Glitimo turintys produktai laikomi atskirai
- Beglitimiai produktai laikomi uždaroje dėžėse ar indeliuose
- Ant dėžučių yra aiškūs užrašai
- Beglitimiai produktai laikomi aukščiau nei glitimo produktai
- Sausi produktai laikomi taip, kad nebyrėtų trupiniai

GAMINIMAS IR ĮRANKIAI

- Naudoju atskirą sviestą beglitimiams patiekalams
- Turiu atskirą pjaustymo lentelę
- Naudoju atskirus kepimo įrankius
- Jei reikia — turiu atskirą vaflių keptuvę ar kepimo formas
- Prieš gamindama nuvalau stalviršį
- Nenaudoju medinių įrankių, kurie buvo naudoti su glitimu

TVARKA VIRTUVĖJE

- Reguliariai tikrinu, ar nėra trupinių ant paviršių
- Naudoju atskiras šluostes ar kempines
- Neleidžiu beglitimiams produktams liestis su glitimo likučiais
- Jei kepu kartu — pirmiausia ruošu beglitimius patiekalus

KASDIENIAI ĮPROČIAI

- Prieš gamindama visada nusiplaunu rankas

- Patikrinu, ar įrankiai tikrai švarūs


- Atsargiai naudoju bendrus indus

- Paaiškinau šeimos nariams, kodėl svarbu laikytis tvarkos

SVARBIAUSIA

Nereikia keisti visos virtuvės iš karto.

Dažniausiai užtenka kelių aiškių sprendimų, kad virtuvėje atsirastų daugiau saugumo ir ramybės.

 Galite pažymėti atliktus punktus ir palaipsniui susikurti saugią virtuvės sistemą.

Parengta remiantis asmenine patirtimi gyvenant su celiakija.



Valgau saugiai