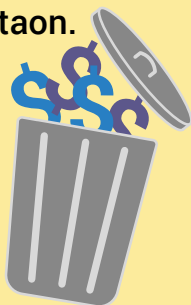


Sa Canada, ang mga pamilya ay nagtatapon ng **25%** ng mga ani na kanilang binibili.

Iyon ay umaabot sa halos **\$600** sa isang taon.

Upang makatipid ng pera, mag-imbak ng pagkain kung saan ito ay mananatiling mas sariwa nang mas matagal.



Ang mga presyo para sa maramihang order ng mga polyetong ito, at ng iba pang mga publikasyon ay maaaring makuha sa: www.FamiliesCanada.ca



FAMILIES CANADA
Families Canada
150 Isabella Street
Suite 149
Ottawa, ON
K1S 1V7



Ontario

Mga Mapagkukunan

Bitahin ang mga website na ito upang matuto ng higit pa tungkol sa pag-iimbak ng pagkain at kaligtasan ng pagkain

Pag-imbak ng Pagkain:

Tsart sa Pag-imbak:
www.befoodsafe.ca

Pangkalahatang Impormasyon:
www.hc-sc.gc.ca
www.dietitians.ca

Tsart sa Pag-imbak:
www.eatright.org

Gabay sa pag-iimbak sa tahanan:
www.halfyourplate.ca

Pagpapayelo at Pagpapatunaw ng Mga Pagkain:

Artikulo tungkol sa Pagpapayelo:
www.unlockfood.ca

Paggamit ng mga Tira:

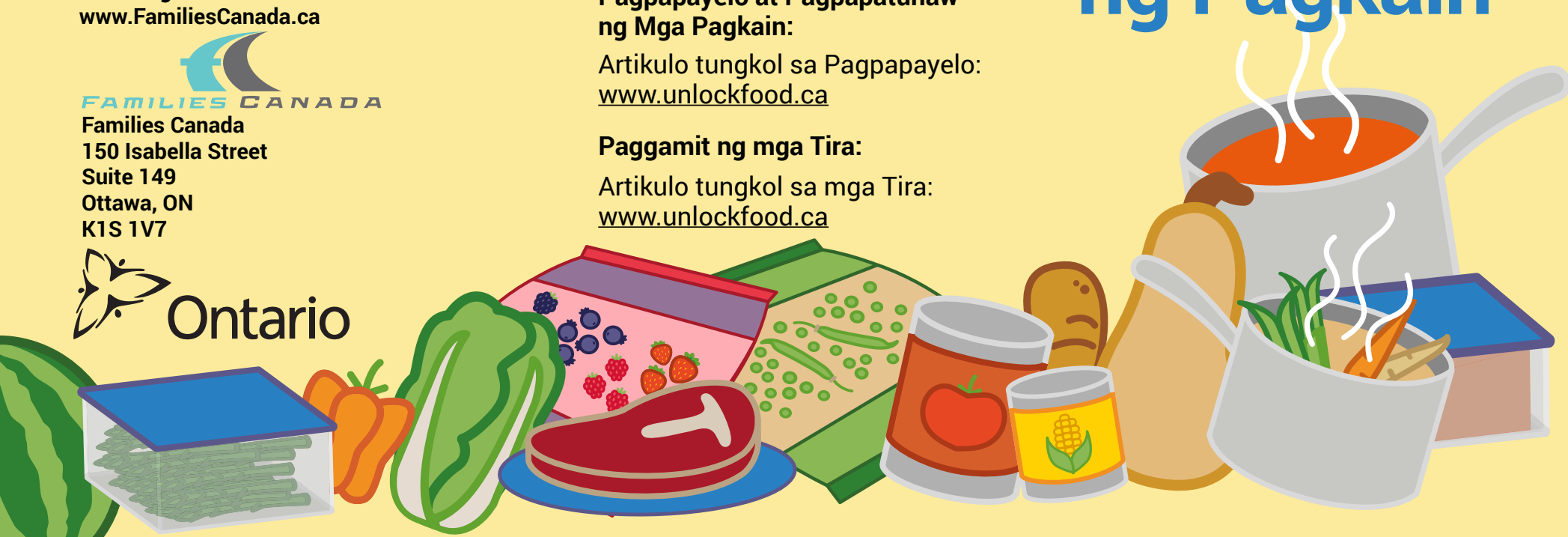
Artikulo tungkol sa mga Tira:
www.unlockfood.ca



FAMILIES CANADA

Pananatiling Malusog nang nasa Badyet:

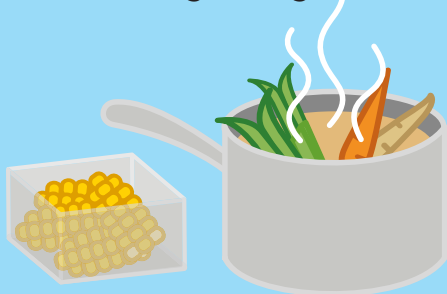
Ligtas na Pag-iimbak ng Pagkain



Mga Tip para sa Pag-iimbak ng mga Tira

1 Pag-iimbak ng mga Tira

- Palamigin ang mga sopas sa kawnter hanggang wala nang singaw
- Ilagay ang mga tira sa selyadong mga lalagyan at itago sa fridge o freezer
- Huwag iwanan ang pagkain sa labas nang mahigit sa 2 oras



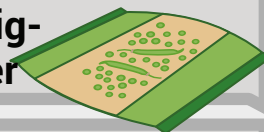
2 Paggamit ng mga Tira

- Gamitin ang mga tirang itinago sa refrigerator sa loob ng 2-3 araw
- Initing muli hanggang ito ay napakainit at sumisingaw. Unti-unting pakuluin ang mga sopas at mga sarsa.

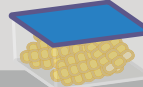
Paano mag-iimbak ng pagkain

Tandaan na panatilihin malamig ang malamig na pagkain!

Sa loob ng refrigerator at freezer

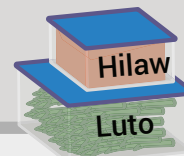


Ilagay agad sa freezer ang mga nagyeyelong pagkain



Ilagay ang gatas, mga itlog, at mantikilya sa tuktok na salansanan kung saan pinakamalamig.

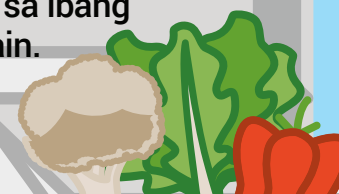
Tiyakin na itagong magkahiwalay ang mga hilaw at lutong pagkain sa pamamagitan ng paglalagay ng mga ito sa magkaibang mga lalagyan.



Gamitin ang sariwang karne sa loob ng 2 araw. Ilagay ang karne sa ibabang salansanan upang hindi ito tumulo sa ibang pagkain.



Ilagay ang mga gulay sa ibabang kahon ng iyong refrigerator upang



panatilihin sariwa ang mga ito nang mas matagal.

Sa platera

Ang mga sereal, mga butil, at mga lata, ay maaaring itago sa platera o paminggalan.



Itago ang mga sibuyas, patatas, at kamote sa isang malamig, madilim, at tuyong lugar.



Panatilihin magkahiwalay ang mga sibuyas at patatas.

