



## ENKLE TIPS TIL Å unngå mye sykdom

1. Oppbevar maten riktig.
2. Vask hendene dine!
3. Varmebehandle mat som kjøtt og kylling.
4. Hold redskapene dine rene.
5. Kok vann som du er usikker på.
6. Se og lukt på mat du er usikker på.  
Lukter den vondt, er den antagelig vond.

