

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ PLOVIMAS

Ar žinai kaip tinkamai plauti vaisius ir daržoves? O gal jų plauti iš viso nereikia? Pateikiame keturis patarimus, kaip tinkamai plauti šiuos produktus, kad neliktų bakterijų ir jų šviežumas išliktų kuo ilgiau.



1

Ar reikia plauti?

Visus vaisius ir daržoves turime plauti, kadangi ant jų gyvena įvairūs mikroorganizmai ar kirmėlių kiaušinėliai! Net jei vaisius valgomas nuluptas, vis tiek jį turime nuplauti, kad bakterijos nepatektų ant pačio vaisiaus, kai jį lupsime.



2

Kaip plauti?

Plauk vaisius ir daržoves šaltu vandeniu, po dušo arba nestipria srove, nes stipri srovė iš čiaupo gali sužaloti produktus. Jei nori nuplauti lapines daržoves, gali panardinti jas 5 minutėms į dubenį su šaltu vandeniu.



3

Kada plauti?

Vaisius ir daržoves geriausia plauti prieš pat vartojimą, kad jos greitai nesugestų. Jei visgi nori plauti daržoves iš anksto, būtinai jas gerai išdžiovink, po jomis patiesk vienkartinį rankšluostį ir laikyk šaldytuve.



4

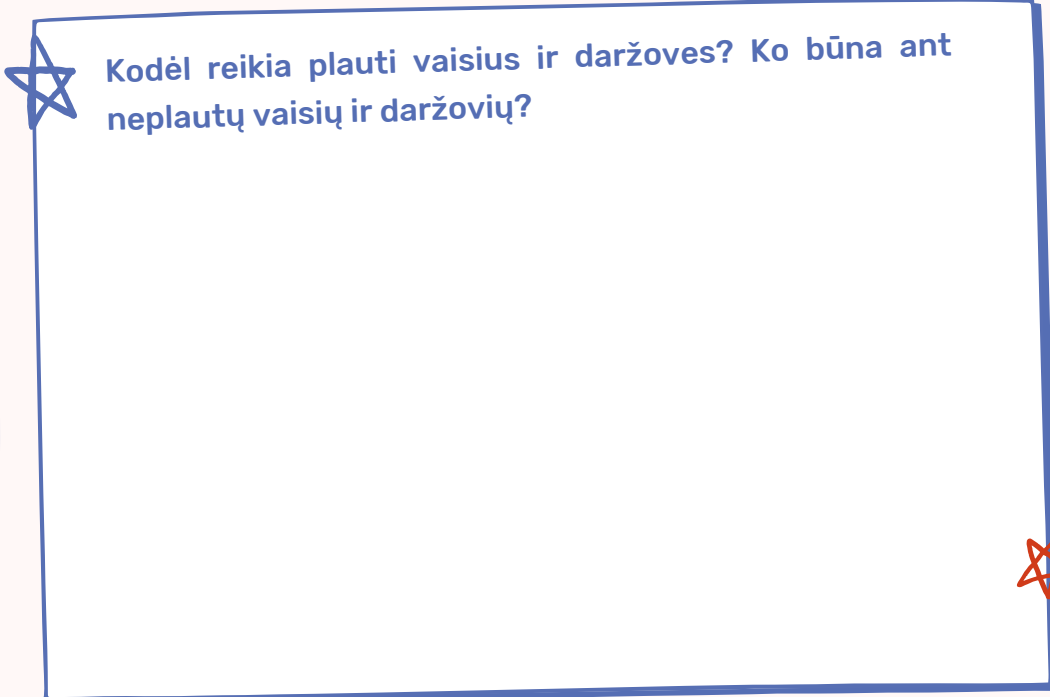
Kiek kartų plauti?

Vaisių ir daržovių bakterijos ir pesticidai nusiplauna 14 kartų perliejus juos vandeniu, plaunat su soda užtenka 6–7 kartų. Soda nėra kenksminga mūsų organizmui, tad su ja plauti daržoves galime drąsiai, tik būtina gerai nuskalauti.

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ PLOVIMAS

PRAKTINĖ UŽDUOTIS

1. Nupiešk arba aprašyk situacijas, kada būtina plauti vaisius ir daržoves ir kodėl turime tai daryti.
2. Su tėvais, globėjais ar mokytojais pasikalbėk, kodėl svarbu laikytis maisto higienos.



Kodėl reikia plauti vaisius ir daržoves? Ko būna ant neplautų vaisių ir daržovių?



Kaip plauti vaisius ir daržoves?



Kokias daržoves ir vaisius reikia plauti?