Hygien när du lagar mat

Med god hygien när du lagar och förvara mat minskar du risken att bli matförgiftad och samtidigt håller maten längre. Det ger också mindre matsvinn.

Vad betyder matförgiftad?

**Tvätta händerna**

Det är viktigt att du har rena händer när du lagar mat.

Laga inte mat till andra när du är eller nyligen har varit magsjuk.

Undvik direkt kontakt med mat om du har infekterade sår eller eksem på händerna.

Varför är det viktigt att tvätta händerna?

När ska man tvätta händerna?

Varför ska man inte laga mat om man är magsjuk?

**Håll grönsaker och frukt rena.**Grönsakerna kan bli förorenade av sjukdomsframkallande mikroorganismer via bevattning, jord, gödsel, hantering eller vid kontakt med förorenat material.

Halten av sjukdomsframkallande mikroorganismer på grönsaker minskar när de sköljs.

**Det vanligaste sättet är att skölja frukt och grönsaker under rinnande vatten.**

Vad är vanligaste sättet att skölja frukt och grönsaker?

Varje år kastar varje person i genomsnitt 45 kg mat och dryck som skulle kunnat ätas.

Vad betyder matsvinn?