



cooking with kids

*Prepare safe meals at home,
and keep your family healthy.*

1. Clean - wash hands, utensils and surfaces often.
2. Separate - keep foods separate. Use a separate board for cutting raw meat, poultry and seafood. Use a clean plate for cooked foods.
3. Cook to a safe temperature. Undercooked meats can cause food poisoning.
4. Chill foods - Never leave perishable foods out of the refrigerator for more than 2 hours.

Clean - Separate - Cook - Chill



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.



cocinar con niños

*Prepare comidas seguras en casa
y mantenga a su familia saludable.*

1. Limpieza - Lávate las manos, y lava los utensilios y las superficies con frecuencia.
2. Separa - mantén los alimentos separados. Utiliza tablas distintas para cortar la carne, las aves y los mariscos crudos. Utiliza un plato limpio para los alimentos cocidos.
3. Cocina a temperaturas seguras. La carne poco cocida puede provocar una intoxicación alimentaria.
4. Alimentos fríos - Nunca dejes alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de 2 horas.

Limpia - Separa - Cocina - Enfria



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.