

What you can't see **CAN** hurt you. Germs that can make you sick are so small you can't see them. Your hands might **LOOK** clean, but there could still be germs there. Good hand-washing gets rid of those germs. That is why it is so important to wash your hands before you eat.

HOW TO WASH YOUR HANDS:

1) Turn on the warm water.



2) Wet your hands up to your wrists.



3) Put soap on your hands.



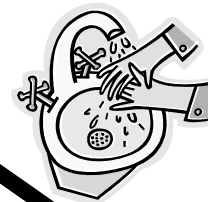
4) Scrub the front and back of your hands, wrists, and all your fingers.



5) Continue to wash your hands for **20 seconds**.



6) Rinse your hands under warm running water.



7) Dry your hands. **8) Clean!**



Try this!

Here is an experiment to show you why good hand-washing is important.

Mix ½ cup cooking oil and 1 teaspoon of cinnamon in a small bowl. Pretend that the cinnamon are germs that we usually cannot see.

Rub a small amount of the oil on your hands. Look at all those "germs" on your hands!

Now, you are going to try three different ways to get rid of the "germs".

1. Run your hands under cold water for 3 seconds. Did all the cinnamon come off?
2. Now rinse your hands under water *without soap* for 20 seconds. Are all the cinnamon "germs" gone yet?
3. Now, wash your hands with soap and warm water for 20 seconds. Now how many "germs" are left on your hands?

Which way got rid of the most "germs"?

HOW LONG IS 20 SECONDS??

It takes about 20 seconds to sing the "A-B-C" song. (If you sing really fast, you may have to sing it twice!). Or, try singing the "Itsy Bitsy Spider"that lasts about 20 seconds too.

What other songs take about 20 seconds to sing? Find a clock with a second-hand and time yourself singing different songs.

Word Power Glossary:

Germ(s) *noun* – An organism so small you cannot see it with your eyes. Germs can make you sick.

Experiment *noun* – A carefully planned test used to discover something. An experiment to show why good hand washing is important

Scrub *verb* – To clean by rubbing hard. Scrub the front and back of your hands

Riddle: What is the longest part of a meal for an octopus?

Answer: Washing its hands before eating!

Lo que no puedes ver *PUEDE* dañarte. Los gérmenes que pueden enfermarte son tan pequeños que no puedes verlos. Tus manos pueden *VERSE* limpias, pero aún así podrían contener gérmenes. Lavarse bien las manos elimina aquellos gérmenes. Por eso es muy importante lavarse las manos antes de comer.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS:

1) Abre el grifo de agua tibia.



2) Moja tus manos hasta las muñecas.



3) Coloca el jabón en tus manos.



4) Refriega el frente y la parte posterior de tus manos, muñecas y todos los dedos.



5) Continúa lavándote las manos durante **20 segundos**.



6) Enjuaga tus manos debajo del agua tibia del grifo.



7) Seca tus manos.



8) ¡Limpias!

¡Intenta esto!

Éste es un experimento para demostrarte por qué lavarse las manos es tan importante.

Mezcla ½ taza de aceite de cocina con 1 cucharadita de canela en un tazón pequeño. Haz de cuenta que la canela son los gérmenes que generalmente no podemos ver.

Frota una pequeña cantidad de aceite en las manos. ¡Observa la gran cantidad de “gérmenes” que tienes en las manos!

Ahora intentarás otras tres maneras de eliminar “gérmenes”:

1. Moja tus manos con agua fría durante 3 segundos. ¿Se salió toda la canela?
2. Ahora enjuaga tus manos con agua *sin jabón* durante 20 segundos. ¿Ahora se han salido todos los “gérmenes” de canela?
3. Finalmente, lava tus manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos. ¿Cuántos “gérmenes” tienes en tus manos ahora?

¿Cuál de estas maneras eliminó la mayor cantidad de “gérmenes”?

¿Cuánto tiempo duran 20 segundos?

Lleva aproximadamente 20 segundos cantar la canción del alfabeto (si cantas muy rápido, ¡hasta podrías cantarla dos veces!). O intenta cantar “wichi wichi araña”, que también dura unos 20 minutos.

¿Qué otras canciones duran 20 segundos? Busca un reloj de agujas y registra el tiempo de varias canciones.

Glosario de palabras:

Germen (sustantivo): un organismo tan pequeño que no se puede ver con los ojos. Los gérmenes pueden enfermarte.

Experimento (sustantivo): una prueba planificada cuidadosamente para descubrir algo. Un experimento para demostrar por qué lavarse las manos es tan importante.

Refregar (verbo): limpiar mediante frotación profunda. Refriega el frente y la parte posterior de tus manos.

Acertijo: ¿Qué parte de la comida es la más larga para un pulpo?

Respuesta: ¡Lavarse las manos antes de comer!

parents

Keeping food safe to eat

Have you ever had the "24-hour flu"? Usually, a 24-hour illness is our bodies reacting to germs in something we ate! These bacteria are usually too small to be seen. This is why it is so important to handle food safely.

To keep food safe to eat:

Clean:

- Wash your hands and kitchen surfaces often with soap and water.
- Wash all produce under running water.

Separate (don't cross contaminate):

- After handling raw meat, poultry, seafood or eggs, wash your hands, knives, utensils, and cutting boards before handling other foods.
- Never put cooked meat on the plate it was on when it was raw.

Cook:

- Cook eggs until the yolk and white are firm.
- Bring sauces, soups and gravy to a boil when reheating.
- Cook all meats thoroughly.

Chill:

- Like people, germs do not like the cold. They do not grow well in the refrigerator. That is why proper cooling can help stop bacteria from growing.
- Do not to over-fill your refrigerator. Cold air needs room to circulate to keep the refrigerator temperature low enough.
- To help food cool quicker, divide large batches into several shallow containers.

Keeping food safe when shopping:

- Look at the "sell by" and "use by" dates on the food label. Some stores will mark down the price on foods that are near the expiration date. These can be a good buy, but be sure you can use them before they spoil.
- Get the frozen and refrigerated items at the end of your trip.
- Be sure that meat and poultry packages are not dripping on other foods in your cart.
- If you bag your own groceries, put all of the frozen and refrigerated items in the same bag. That way, the cold foods can help keep each other cold.
- When you get home, put away the frozen and refrigerator foods first.

Help your kids practice handwashing with this snack activity idea from the University of Illinois Extension:

(<http://www.urbanext.uiuc.edu/foodforthought/handwash.html>):

"Here is a recipe that you make with your hands. It is a good opportunity to practice good handwashing. Wash your hands before you begin, before you shape the cookies, and of course after you have made your cookies.

No-Bake Cookies

- *½ cup peanut butter*
- *½ cup instant nonfat dry milk*
- *¼ cup sugar*
- *1 teaspoon vanilla extract*
- *¼ cup water*
- *2 cups dry cereal, lightly crushed*
- *½ cup raisins or chopped nuts*

Place peanut butter, dry milk, and sugar in a bowl. Add vanilla and water; blend well. Stir in cereal and raisins or nuts. Wash your hands and shape into about 24 balls. To store, place in a covered container and refrigerate. Cookies are best if eaten soon after they are made.

Enjoy your cookies with a glass of cold low-fat milk."

Mantener los alimentos seguros para su consumo

¿Alguna vez sufriste una “gripe de 24 horas”? Por lo general, padecer una enfermedad de 24 horas significa que nuestro cuerpo está reaccionando contra los gérmenes que estaban alojados en algo que comimos. A menudo, estas bacterias son demasiado pequeñas como para poder verlas. Por eso, es muy importante manipular los alimentos de manera segura.

Para mantener los alimentos seguros para su consumo:

Lava:

- Lava regularmente tus manos y las superficies de la cocina con agua y jabón.
- Lava todos los productos con el agua del grifo.

Separa (no permitas la contaminación cruzada):

- Después de tocar carne cruda, carne de aves, mariscos o huevos, lava tus manos y los cuchillos, utensilios y tablas para cortar antes de tocar otros alimentos.
- Nunca coloques la carne cocida en el mismo plato en que se encontraba cuando estaba cruda.

Cocina:

- Cocina los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.
- Cuando recalientes salsas, sopas y caldos, asegúrate de que hiervan.
- Cocina todos los tipos de carnes por completo.

Enfría:

- Al igual que a las personas, a los gérmenes no les gusta el frío. No se desarrollan bien en el refrigerador. Por eso, la refrigeración adecuada ayuda a evitar el desarrollo de bacterias.
- No sobrecargues el refrigerador. El aire frío necesita espacio para circular, para poder mantener la temperatura del refrigerador lo suficientemente baja.
- Para enfriar los alimentos más rápidamente, divide las porciones más grandes en recipientes poco profundos.

Mantén los alimentos seguros cuando haces compras:

- Controla las fechas de “vender antes de” y “utilizar antes de” en la etiqueta del producto. Algunos mercados rebajarán los precios de los alimentos que estén cerca de su fecha de vencimiento. Esto puede ser una buena compra, pero asegúrate de que puedas utilizarlos antes de que se echen a perder.
- Toma los productos congelados o refrigerados al final de tu compra.
- Asegúrate de que los paquetes de carne o carne de ave no goteen sobre los demás alimentos que están en el carrito.
- Si colocas en bolsas tus propios productos, coloca los alimentos congelados o refrigerados en la misma bolsa. De esa manera, los alimentos fríos se mantendrán de esa forma.
- Cuando llegues a casa, guarda primero los productos congelados o refrigerados.

Ayuda a los niños a practicar el lavarse las manos mediante esta idea que utiliza refrigerios del Departamento de Extensión de la Universidad de Illinois:

(<http://www.urbanext.uiuc.edu/foodforthought/handwash.html>):

“Esta es una receta que puede realizar con sus manos. Es una gran oportunidad para practicar el lavado de manos. Lave sus manos antes de comenzar, antes de darle forma a las galletas y, por supuesto, después de hacer las galletas.

Galletas sin cocción

- *½ taza de mantequilla de maní*
- *½ taza de leche en polvo instantánea sin grasa*
- *¼ de taza de azúcar*
- *1 cucharadita de extracto de vainilla*
- *¼ de taza de agua*
- *2 tazas de cereales secos, ligeramente molidos*
- *½ taza de pasas de uva o nueces picadas*

Coloque la mantequilla de maní, la leche en polvo y el azúcar en un tazón. Agregue la vainilla y el agua; mezcle bien. Vierta los cereales y las pasas de uva o nueces. Lávese las manos y forme unas 24 bolas. Para almacenar, colóquelas en un recipiente cerrado y refrigere. Es recomendable consumir las galletas justo después de prepararlas.

Disfrute de sus galletas con un vaso de leche baja en grasas”.