

# qlütenlə çarpaz bulaşma



## bu nədir?

Qlütsensiz qidalar qlüten hissəcikləri ilə təması.

## vacibdir

Kiçik qırıntılar və ya qlüten hissəcikləri ilə belə baş verə bilər.

Yaxşı gigiyena və təmizlik vacibdir.

## hansı növləri var?



**yeməkdən yeməyə**



**qabdan yeməyə**



**insandan yeməyə**

## bunun qarşısını necə almaq olar?



### vafli bişirənlər və ya qrillər

Paylaşmayın, onları təmizləmək çətindir.



### doğrama lövhələri

Yalnız qlütsensiz qidalar üçün ayırın.



### soyuducu qapısı və ya çəkməyə tutacaqları

əllərin toxunduğu bütün səthləri təmiz saxlayın.



### tava və qazanlar

Paylaşmayın və ya dərinədən təmizləməyin.



### yağ

Qlütenli qidaları bişirməyə istifadə ediləni təkrar istifadə etməyin.



### taxta qaşıqlar

Silikon və ya metal qaşıqlar daha yaxşıdır, ağacı təmizləmək çətindir.



### rəflər və ya şkaflar

Məhsulları ayırın və qlütsensiz məhsulları üst rəfə qoyun.



### toster

Tost torbaları və ya başqa bir tost maşını istifadə edin.



### qaynadılmış su

Qlütenli qidalar üçün istifadə edilmişləri təkrar istifadə etməyin.



### bezlər

Müxtəlif səthləri təmizləmək üçün fərqli bezləri istifadə edin.



### eksklüziv qablar və ya çantalar

Qlütsensiz qidalar üçün eksklüziv çantalar və ya izolyasiya edilmiş qablardan istifadə edin.