

# Food Safety Lesson Plan- Modified for Virtual Instruction

## TIME

15-30 minutes

## MATERIALS

Food Safety lesson plan  
 Food Safety virtual worksheet  
 Food Safety Scenario Activity  
 Phone

## ESSENTIAL QUESTIONS

How do you protect yourself from food poisoning?

*¿Cómo se protege usted de la intoxicación alimentaria?*

What foods should be kept in the fridge?

*¿Qué alimentos deben mantenerse en refrigeración?*

## OBJECTIVES

1. Recognize four common symptoms of food poisoning.
2. Identify three ways that food can become contaminated.
3. Identify ten ways to practice food safety and prevent food poisoning.

## PHONE CALL

## TEXT/WHATSAPP

	PHONE CALL	TEXT/WHATSAPP
<b>INTRO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Send a copy of the virtual worksheet to the student by text or Whatsapp message.</li> <li>• Call the student, and explain that you will be going through the worksheet with them over the phone.</li> <li>• Ask the student to put you on speakerphone so he/she can view the worksheet and listen to your voice at the same time.</li> <li>• Review the essential questions listed above, and discuss the student's answers to the questions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Send a copy of the virtual worksheet to the student by text or Whatsapp message.</li> <li>• Send a message to the student explaining that you will be going through the worksheet with them virtually.</li> <li>• Create a template for this introductory message that you can send with the virtual worksheet each time you deliver this lesson.</li> <li>• Text the student each of the essential questions listed above, and ask him/her to send you his/her answers.</li> </ul>
<b>READING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Read the "Food Safety" worksheet aloud. Depending on the student's English proficiency, choose the Spanish lesson, the English lesson, or both.</li> <li>• Ask guiding questions as you and the student read together.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ask the student to read the "Food Safety" worksheet in the language he/she feels comfortable with.</li> <li>• Ask the student to text you when he/she finishes reading. Then, text him/her some guiding questions to assess comprehension.</li> </ul>
<b>ACTIVITY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Read each section of the "Food Safety Scenario Activity" together. If the student is comfortable, take turns reading aloud.</li> <li>• When a choice is listed, ask the student to circle the correct answer, or tell you what the answer should be.</li> <li>• If the student selects an incorrect answer, discuss what the answer should be and review the section of the article that explains the concept.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ask the student to read through and complete the "Food Safety Scenario Activity."</li> <li>• Ask the student what answer he/she selected for each choice he/she was given within the scenario.</li> <li>• If the student selected an incorrect answer, discuss what the answer should be, and show him/her the section of the article that explains the concept.</li> </ul>
<b>WRAP-UP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review the essential questions again to see if the student's answers changed.</li> <li>• Ask how the student will apply knowledge learned in this lesson to real-life situations.</li> </ul>	



## Keeping Your Home Clean and Safe: Food Safety

It is important to handle food in a safe way when you are buying it, storing it and cooking it. Food can be contaminated if it is touched with dirty hands, if it is left out of the refrigerator for too long, or if it is eaten past its expiration date. Eating contaminated food can result in food poisoning.

Some common symptoms of food poisoning are diarrhea or bloody stool, a high fever (over 101.5°F), stomach cramps, and nausea or vomiting. If you experience any of these symptoms, contact your doctor right away.

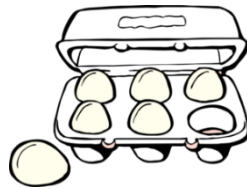
### In order to prevent food contamination while grocery shopping:

- Separate raw meat from the rest of the food items in your shopping cart.
- Choose food items that have a later expiration date. They will be safe to eat for a longer period of time, which can also save you money.

*You should put these cold items in your shopping cart last while shopping, and put them away in your refrigerator first when you get home:*



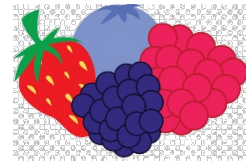
**Meat, poultry  
and fish**



**Eggs**



**Milk and other  
dairy products**



**Some fruits, such as grapes,  
berries and citrus**

### In order to prevent food poisoning at home, use your refrigerator correctly:

- Always keep perishable items like meat, milk, eggs and some fruits in your refrigerator.
- Store your meat, milk and eggs on a refrigerator shelf. Do not store them inside the refrigerator door.
- Separate raw meat in your refrigerator so the juices do not contaminate other foods.
- Check the temperature of your refrigerator to make sure it is kept at 40°F or below.
- Check the expiration date on your food, and do not eat food if it has expired.
- Cooked leftover food can be kept safely in a refrigerator for only 4-5 days. After 4-5 days have passed, throw leftover food out.

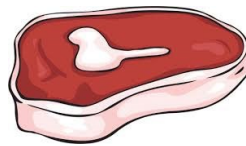
### In order to prevent food contamination while cooking:

- Wash your hands with soap and warm water before touching food and after touching raw meat.
- Use a separate knife and cutting board for meat. If you are using the same cutting board and knife, make sure to cut your meat last. Then, wash your cutting board and knife with soap and hot water.
- The safest way to defrost food is by leaving it in the refrigerator. If you need to defrost meat quickly, use cold water. Warm water causes bacteria to grow.
- Wash your fruits and vegetables with water before eating or cooking with them to remove dirt and pesticide residue.
- Keep your kitchen clean. You can prevent bacteria, insects and rodents from entering your kitchen by cleaning your counter tops, tables, stove, floors, and washing your dishes each night.

*Cook your meat to these temperatures to kill bacteria:*



**Pork: 160°F**

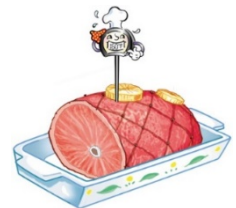


**Beef: 170°F**



**Poultry: 180°F**

*You can measure the temperature of your meats by using a meat thermometer.*



Medicines are another household item that need to be stored safely. If you take medicine that has been stored incorrectly or has expired, it could be damaged and may not work. If medicine is not stored safely, a child may take it by accident. This can be very dangerous. Remember:

- Always read medicine labels correctly, and ask a doctor where to store your medicines.
- Keep medicines in a cool, dry place away from sunlight. Check to see if your medicine should be stored in the refrigerator.
- Check the expiration date on your medicine before taking it.



**\*Keep all medicine out of reach of children. If a child takes the wrong medicine, call the Poison Control Center right away at 1-800-222-1222.**

## Food Safety Scenario Activity

Leonel is going grocery shopping for a dinner he is planning to prepare for his friends. Can you help Leonel make smart food safety decisions in order to make sure he and his friends stay healthy?



### At the Grocery Store:

Leonel needs to buy rice, onions, chicken and milk. There are four gallons of milk on the shelf, each with a different expiration date. Which one should Leonel buy?

3/15

3/17

3/13

3/12

### At Home:

Leonel gets home and realizes he is running late- he needs to be at work in 10 minutes! His shift lasts 8 hours. What should Leonel do?

Leave the groceries for when he gets home- everything will still be safe to eat as long as he remembers to refrigerate it later.

Put the cold groceries in the refrigerator right away! Bacteria can grow quickly on cold food that is left out of the refrigerator.

### While Cooking:

After work, Leonel starts cooking dinner. What is the first thing he should do before cooking?

Cut up the chicken

Chop the onions

Wash his hands with soap and warm water

Leonel needs to cut up both the raw chicken and the onions. What can he do to prevent food contamination?

Cut up the chicken and onions on the same cutting board.

Use a separate cutting board and knife for the chicken and vegetables, OR cut the chicken on the same cutting board but after all the vegetables have been prepared.

### After Cooking:

Leonel's dinner was a great success! After his friends leave there are many dishes to wash, and the counters and floors are dirty. Leonel is very tired from working and cooking a big meal. What should he do?

Clean the kitchen right away to prevent bacteria, rodents and insects from entering his home.

Go to sleep and leave the cleaning for tomorrow morning.

## Conserve su hogar limpio y seguro: Seguridad de los Alimentos

Es importante manejar los alimentos de manera segura al comprarlos, guardarlos, y cocinarlos. Los alimentos se pueden contaminar si se tocan con las manos sucias, si se dejan fuera del refrigerador por mucho tiempo, o si se consumen una vez que ha pasado su fecha de expiración. Comer alimentos contaminados puede dar como resultado la intoxicación alimentaria.

Algunos síntomas comunes de intoxicación alimentaria son diarrea o deposiciones con sangre, fiebre alta (arriba de 101.5 °F), calambres estomacales, y náusea o vómito. Si presenta uno de estos síntomas, comuníquese con su médico inmediatamente.

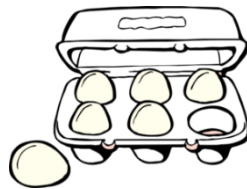
### Para prevenir la contaminación de los alimentos al comprarlos:

- Separe la carne cruda de los demás alimentos en el carro de supermercado.
- Escoja los alimentos que exhiban la fecha de expiración más tardía. Estos pueden durar más tiempo antes de consumirse, lo que puede también ahorrarle dinero.

*Debe comprar y poner estos alimentos fríos en el carro de supermercado hasta el final de sus compras, y ponerlos en el refrigerador inmediatamente al llegar a casa:*



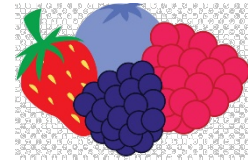
**Carne, aves y  
pescado**



**Huevos**



**Leche y otros  
productos lácteos**



**Algunas frutas, como las  
uvas, bayas y cítricos**

### Para prevenir envenenamiento por comida en mal estado en casa, utilice su refrigerador correctamente:

- Conserve los perecederos como carne, leche, huevos y algunas frutas en el refrigerador.
- Coloque carne, leche y huevos en un estante del refrigerador. No los ponga en la puerta.
- Separe la carne cruda en el refrigerador y así los jugos no contaminarán otros alimentos.
- Asegure que la temperatura de su refrigerador se mantenga a 40 °F o más abajo.
- Vea la fecha de expiración de sus alimentos; no coma alimentos que han expirado.
- Las sobras de comidas se pueden conservar con seguridad por solo 4 -5 días en el refrigerador. Después de pasados 4-5 días, tire las sobras de comida.

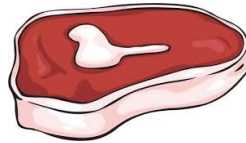
### Para prevenir la contaminación de los alimentos al cocinarlos:

- Lave sus manos con jabón y agua tibia antes de tocar los alimentos y después de tocar carne cruda.
- Utilice un cuchillo específico y una tabla para cortar carne. Si utiliza la misma tabla y cuchillo, asegúrese de cortar la carne hasta el final. Luego, lave la tabla y cuchillo con jabón y agua caliente.
- La forma más segura de descongelar alimentos es dejarlos en el refrigerador. Si necesita descongelar carne rápidamente, utilice agua fría. El agua tibia hace crecer las bacterias.
- Lave frutas y verduras con agua antes de comerlas o cocinarlas para remover la tierra y posibles residuos de pesticida.
- Conserve su cocina limpia. Usted puede prevenir la entrada de bacterias, insectos y roedores en su cocina limpiando las superficies, mesas, estufa, pisos, y lavando los trastes cada noche.

*Cocine su carne a estas temperaturas para matar las bacterias:*



**Puerco: 160° F**

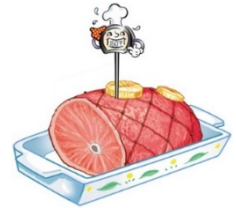


**Res: 170° F**



**Aves: 180° F**

*Puede medir la temperatura de sus carnes utilizando un termómetro para carne.*



Las medicinas son otro artículo doméstico que necesita ser guardado con seguridad. Si usted toma medicinas que han sido guardadas indebidamente o han expirado, podrían estar dañadas o posiblemente ya no sirvan. Si la medicina no se almacena con seguridad, un menor puede tomarla por accidente. Esto puede ser muy peligroso. Recuerde:

- Lea siempre las etiquetas de la medicina con atención, y pregunte al doctor donde debe guardar sus medicinas.
- Conserve las medicinas en un lugar fresco, seco, alejado de la luz solar. Averigüe si su medicina debe ser guardada en el refrigerador.
- Vea la fecha de expiración en su medicina antes de tomarla.



**\*Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños. Si un menor toma la medicina equivocada, llame al Centro de Control de Venenos inmediatamente al 1-800-222-1222.**

## Simulación - Seguridad de los Alimentos

Leonel se va de compras ya que está planeando preparar una comida para sus amigos. ¿Puedes ayudar a Leonel a tomar decisiones inteligentes para cuidar su salud y la de sus amigos a la hora de cocinar?



### En la tienda de abarrotes:

Leonel necesita conseguir arroz, cebollas, pollo y leche. Hay cuatro galones de leche en el estante, cada uno con diferente fecha de expiración. ¿Cuál debe comprar Leonel?

3/15

3/17

3/13

3/12

### En casa:

Leonel llega a casa y se da cuenta que se le ha hecho tarde – ¡necesita estar en su trabajo en 10 minutos! Su turno dura 8 horas. ¿Qué debe hacer Leonel?

Dejar las cosas para cuando regrese a casa, todo estará todavía en condiciones para comerlo siempre y cuando no olvide meterlos al refrigerador después.

¡Poner los víveres fríos en el refrigerador de inmediato! Las bacterias crecen rápidamente en los alimentos fríos que se dejan fuera del refrigerador.

### Al cocinar:

Después de trabajar, Leonel empieza a cocinar la comida. ¿Qué es lo primero que debe hacer antes de cocinar?

Cortar el pollo

Cortar las cebollas

Lavar sus manos con jabón y agua tibia

Leonel necesita cortar el pollo crudo y las cebollas. ¿Qué puede hacer para no contaminar los alimentos?

Cortar el pollo y las cebollas en la misma tabla.

Utilizar diferentes tablas y cuchillos para el pollo y las cebollas, O cortar el pollo en la misma tabla, pero después de haber cortado las cebollas.

### Después de cocinar:

¡La comida de Leonel fue un éxito! Después que sus amigos se han ido hay muchos trastes que lavar, y las superficies y pisos están sucios. Leonel está muy cansado después de trabajar y cocinar. ¿Qué debe hacer él ahora?

Limpiar la cocina de inmediato para evitar que las bacterias, roedores e insectos entren en su casa.

Irse a dormir y dejar la limpieza de la cocina para hacerlo mañana por la mañana.