

# Før du går i gang: VASK HÆNDER!!

Det første step i at lave mad er altid at vaske sine hænder.

Brug eventuelt et forklæde for at passe på dit tøj, og hvis du har langt hår, så saml det i nakken, så der ikke kommer hår i maden.

Rengør og skyl altid frugt og grønt omhyggeligt og sørg for, at de remedier, du bruger til at lave maden i og med, er rene.

Se instruktion i håndvask produceret i et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning: [Klik!](#)

