

Veilig voedsel

(Houd het voedsel bacterievrij)

Schoon Maak handen en oppervlakten regelmatig schoon 	Gescheiden Voorkom kruiscontaminatie 
Koken Kook het voedsel bij de juiste temperatuur 	Koud Voedsel snel afkoelen 

Een uitgave van de
Inspectie voor de Volksgezondheid



Inleiding

In de laatste decennia zijn er verschillende ontwikkelingen geweest op het gebied van voedselveiligheid. Voedsel is langer houdbaar en in verschillende landen is er voor wat betreft de hygiëne van voedsel veel vooruitgang geboekt. Toch worden er desondanks deze positieve ontwikkelingen wereldwijd nog steeds mensen ziek door het consumeren van voedsel. Voedselvergiftiging wordt veroorzaakt door bacteriën zoals salmonella, shigella, E. coli in ons voedsel. Ze kunnen onze dagelijkse voedsel zoals vlees, vis, kip, melk, eieren, groenten en fruit, besmetten. Als ze de kans gegeven wordt om in ons voedsel te groeien en te vermenigvuldigen kunnen ze ons ziek maken, ondanks het feit dat het voedsel er goed en lekker uitziet. Klachten die in het algemeen bij voedselvergiftigingen voorkomen zijn: buikpijn, diarree (soms met bloed), misselijkheid, braken, koorts, hoofdpijn en vermoeidheid. In veel gevallen wordt voedselvergiftiging veroorzaakt door de manier waarop het voedsel thuis bereidt, gekookt en bewaard wordt. Voedselvergiftiging is te voorkomen door bacteriën geen kans te geven om het voedsel te besmetten of erin te groeien. Hier volgen enkele aanbevelingen om uw voedsel veilig te bereiden en uw familie gezond te houden.

Het kopen en bewaren van voedsel

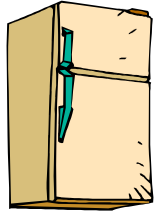
Pak koude producten op het laatst en breng ze snel naar huis.

- Pakt tijdens het inkopen koud of gevroren voedsel als laatste.
- Breng het koud of gevroren voedsel na het kopen direct naar huis.
- Bewaar vlees, melk en melkproducten meteen in de koelkast.
- Koop geen gegrilde kip die gewoon buiten op de toonbank is uitgesteld.



Koop de kip warm en eet het binnen twee uren of bewaar het in de koelkast.

- Koop geen producten waarvan de vervaldatum verlopen is.
- Koop geen voedsel in blik als het blik er opgeblazen uitziet
- Groenten en fruit moeten eerst gewassen worden voordat ze bewaard worden (het vertraagd de schimmelvorming).
- Volg de bewaarinstructies op het etiket (in de koelkast of in de kast)
- Controleer de temperatuur van de koelkast. Het moet tussen 4°C - 7°C zijn.



Bij het bereiden van voedsel

Voorkom besmetting, houdt voedsel gescheiden.

- Ontdooi vlees in de koelkast. Haal het vlees één dag van tevoren uit de vriezer en zet het in de koelkast. Indien het vlees in een magnetron ontdooit wordt kook het onmiddellijk.
- Zorg dat het ontdooiwater niet in contact komt met ander vlees of voedsel in de koelkast.
- Was de handen en onder de nagels goed met schoon water en zeep. Was de handen gedurende en na het bereiden van voedsel. Gebruik een nagelborstel.
- Maak de ruimte waar gekookt wordt schoon en desinfecteer het.
- Gebruik schone keukengerei om mee te koken.
- Maak al het keukengerei en de snijplank schoon met zeep en warm water.
- Laat gemarineerd of rauw vlees niet langer dan een half uur buiten de koelkast staan.
- Bewaar gemarineerd of rauw vlees niet langer dan twee dagen in de koelkast. Bewaar het in de vriezer.
- Vries het ontdooide vlees niet weer in mits het eerst gemarineerd of gekookt wordt.



Bij het koken

- Men kan gebruik maken van een thermometer om te bepalen of het vlees de juiste interne temperatuur bereikt heeft. (Zie tabel aan de achterkant van deze brochure)
- Als er geen thermometer beschikbaar is, kook het vlees totdat de binnenkant niet meer rood is. Kook kip totdat het rode vleessap transparant wordt.
- Maak de thermometer vóór en na gebruik schoon en desinfecteer het.
- Laat geen halfgekookte voedsel meer dan een uur staan om het later te koken. Leg het in de tussentijd in de koelkast.
- Zorg ervoor dat gekookt voedsel niet in contact komt met rauw voedsel. Plaats gekookt voedsel ook niet in een pan, bak of op een snijplank waar rauw voedsel in contact is gekomen. Het gekookte voedsel kan besmet worden door bacteriën op het rauwe voedsel.



Bij het opdienen van voedsel.

Houd warm voedsel, warm en koud voedsel, koud!

- Laat gekookte voedsel niet langer dan twee uren buiten de koelkast staan.
- Was de handen alvorens voedsel op te dienen.

Voedselrestant

- Was de handen alvorens voedselrestant aan te raken.
- Bewaar het resten van voedsel binnen twee uren in de koelkast. Als het voedsel te heet is koel het af in een bak water met ijs.
- Verwarm voedselrestant tot een temperatuur van 60°C of meer.
- Warm soep en saus op totdat het gaat koken.



Instructies voor het desinfecteren

Borden en bestek.

Meng 1½ theelepel van een chloormiddel in 4 liter water (bijv. in een spuitfles). Leg de borden en bestek na het spoelen in deze oplossing voor één minuut of meer (of spuit de borden met de spuitfles en laat ze drogen).

Voedsel contactoppervlakten

Meng 1 theelepel chloormiddel met 1 liter water (bijvoorbeeld in een spuitfles). Maak de oppervlakten met deze oplossing schoon en spoel indien gewenst na met schoon water.

TOT SLOT:

De Inspectie voor de Volksgezondheid heeft zich voorgenomen de consument en het bedrijfsleven te voorzien van de nodige informatie, opdat zij op deze manier kan meewerken aan de bevordering en de bescherming van de gezondheid van iedere burger.

INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Inspectie voor de Volksgezondheid

Tel. 466-9366

Fax. 466-9367

E-mail: IVG@gobiernu.cw

Richtlijnen voor interne temperaturen

Voedsel	°C / °F
Gemalen vlees	
Rund, varken, lams	71 / 160
Kip, kalkoen, eend	74 / 165
Rund- en lamsvlees	
Niet doorbraden (Medium rare)	63 / 145
Medium	71 / 160
Doorbraden (well done)	77 / 170
Kip / eend / Kalkoen	
Geheel	82 / 180
Filet	77 / 170
Gevulde	74 / 165
Varkensvlees	
Medium	71 / 160
Doorbraden (Well done)	77 / 170
Ham	
Vers (rauw)	71 / 160
Opwarmen van voorgekookte ham	60 / 140
Eieren of gerechten met eieren	
Eieren -Kook het totdat het helemaal gaar is.	
Gerechten met eieren	71 / 160
Voedselrestant	74 / 165
Soep en saus	opwarmen totdat het gaat koken.