



Checklist

Veilig eten

Elke dag lopen 2.000 mensen in Nederland een voedselinfectie op, ook tijdens de feestdagen. Door hygiënisch en veilig om te gaan met eten, voorkom je dat je ziek wordt. Met deze tips geef je ziekmakers geen kans en sluit je het jaar af zonder buikpijn!

Wat kun je **vandaag** al doen?

- 1** Zet je koelkast op 4 °C. Eten en drinken blijft dan langer goed en bacteriën krijgen nauwelijks kans.
- 2** Zorg dat je koelkast schoon is. Reinig je koelkast met een sopje en droog 'm af met een schone doek, anders kunnen er weer bacteriën uitgroeien.

Wat kun je **een week van tevoren** doen?

Boodschappen doen

- 3** Plan je inkopen en maak een boodschappenlijstje. Zo koop je precies genoeg en heb je de juiste ingrediënten op tijd in huis.
- 4** In de Bewaarwijzer op **voedingscentrum.nl/bewaartips** vind je het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten.

Koelkast inrichten

- 5** Richt je koelkast slim in: zet vlees en vis op de onderste plank en bewaar groenten in de groentelade. Kijk voor de ideale koelkastindeling op **voedingscentrum.nl/veiligefeestdagen**
- 6** Niet alles hoeft in de koelkast: tomaten en komkommer kun je bijvoorbeeld beter buiten de koeling bewaren, of zet (fris)dranken op het balkon of in de tuin.
- 7** Veel boodschappen op te bergen? Zet dan de koelkast tijdelijk een standje kouder zodat alles snel weer afkoelt.

Wat kun je **op de dag zelf** doen?

- 8** Haal bederfelijke etenswaren zoals vlees en vis pas vlak voor gebruik uit de koelkast en zet ze weer zo snel mogelijk terug.
- 9** Laat kliekjes goed afkoelen. Zet ze binnen twee uur in de koelkast en dek ze goed af.
- 10** Bewaar je kliekjes in de vriezer? Zet als geheugensteuntje de datum op het bakje met kliekjes voordat het de vriezer ingaat.