

# 5x Veilig eten

## voorkom een voedselinfectie

Door veilig om te gaan met je eten, voorkom je dat je ziek wordt. Hoe je dat doet? Let goed op bij het kopen, koken en bewaren van voedsel. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

### 1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum. Bij erg bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

### 2 Wassen



Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

### 3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

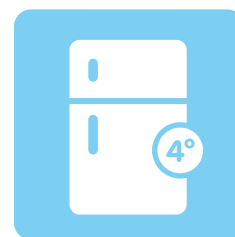
### 4 Verhitten



Verhit warm eten goed totdat het gaar is. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

Verhit restjes eten en soep door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

### 5 Koelen



Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4°C. Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koeling hebben gestaan.

Bewaar restjes in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Eet restjes binnen twee dagen op.

#### Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe melk, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten zijn risicovolle producten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op [www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen](http://www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen).