

Tips tegen een voedselvergiftiging tijdens de feestdagen



Elk jaar krijgen maar liefst 650.000 mensen een voedselvergiftiging. En helaas ook tijdens de feestdagen kan dit gebeuren. Voorkom dat jij of je familie ziek worden. Zeker als je (groot)ouders wat ouder zijn, kunnen ze ernstig ziek worden van een voedselvergiftiging. Speel daarom op zeker en geef ziekteverwekkende bacteriën geen kans!

CHECKLIST

Wat kun je *vandaag* al doen?

- 1 Zet je koelkast op 4 °C. Eten en drinken blijven dan langer goed en bacteriën krijgen nauwelijks kans. Check het met een losse koelkastthermometer.
- 2 Zorg dat je koelkast schoon is. Reinig je koelkast met een sopje en droog 'm af met een schone doek.

Wat kun je een paar dagen *van tevoren* doen?

- 3 Houdbare producten kun je prima ruim van tevoren inkopen, maar koop bederfelijke producten maximaal een paar dagen van tevoren. Bestel of reserveer eventueel.
- 4 Bekijk de Bewaarwijzer op www.voedingscentrum.nl/bewaartips. Daarin vind je het bewaardvies van meer dan 2.000 producten. Superhandig bij nieuwe boodschappen!
- 5 Richt je koelkast slim in: zet vlees en vis op de onderste plank en bewaar groenten in de groentelade. Bewaar eieren in hun doosje. Tomaten en komkommer kun je beter buiten de koelkast bewaren. Zet (fris)dranken op het balkon of in de tuin.
- 6 Veel boodschappen op te bergen? Zet dan de koelkast tijdelijk een standje kouder zodat alles sneller koelt.

Wat kun je *op de dag zelf* doen?

- 7 Haal bederfelijke etenswaren zoals vlees en vis pas vlak voor gebruik uit de koelkast en zet ze weer zo snel mogelijk terug. Als vlees of vis langer dan 2 uur op tafel heeft gestaan, kun je het beter niet meer opeten.
- 8 Zorg dat rauw eten niet in contact komt met bereid eten. Vooral bij vlees en vis is dit belangrijk. Gebruik bij het koken of gormetten aparte snijplanken, borden en bestek voor rauwe en bereide producten. En vergeet niet: was je handen en voorkom dat je zo je eten besmet met bacteriën of virussen!
- 9 Gaat er vlees of vis in de (gourmet)pan? Dan is het extra belangrijk om het goed te verhitten. Draai het vlees tijdens de bereiding regelmatig om. Controleer of vlees en vis ook aan de binnenkant volledig gaar is voordat je het opeet.
- 10 Laat restjes goed afkoelen. Zet ze binnen 2 uur in de koelkast en dek ze goed af. Bewaar je restjes in de vriezer? Zet als geheugensteuntje de datum op het bakje. Eet restjes uit de koelkast binnen 2 dagen op. In de vriezer zijn ze 3 maanden houdbaar.

Bekijk meer tips:

www.voedingscentrum.nl/veiligefeestdagen

eerlijk over eten
Voedingscentrum