Consumenten informeren over veilig eten

Handvatten voor communicatie over voedselveiligheid

Voedselveiligheid is naast gezondheid en duurzaamheid een van de 3 centrale thema's waar het Voedingscentrum consumenten over informeert. Want door veilig om te gaan met je eten, beperk je het risico om ziek te worden van eten.

Jaarlijks lopen 725.000 Nederlanders een voedselinfectie op. Slechte hygiëne is meestal de oorzaak. Let daarom goed op bij het kopen, wassen, scheiden, verhitten en koelen van voedsel.

Onder de noemer '5x Veilig' geeft het Voedingscentrum informatie over de 5 belangrijkste stappen om veilig om te gaan met eten. Dat doen we aan de hand van 5 iconen: 1. Kopen, 2. Wassen, 3. Scheiden, 4. Verhitten, en 5. Koelen.

Wilt u consumenten helpen om veilig te eten? In deze uitgave vindt u alle input om consumenten te informeren over veilig eten. We denken graag met u mee over de toepassing van onze iconen en informatiematerialen.





eerlijk over eten
Voedingscentrum

Overzicht van materialen over voedselveiligheid

Achtergrondinformatie voor professionals

- Factsheet Hygiëne en voedselinfecties



Aanvullende informatie voor consumenten

- Folder Veilig eten
- Bewaarwijzer
- Boekje Alles over veilig eten
- Reeks van 16 informatiekaarten ‘5x veilig eten’



















Handvatten voor communicatie over voedselveiligheid

Hiernaast ziet u een overzicht van de materialen die beschikbaar zijn om te consumenten informeren. Neem ook eens een kijkje op www.voedingscentrum.nl/eetveilig.

We willen u graag specifiek wijzen op de **thematische informatiekaarten**. Daarop komen deze iconen ook terug. U kunt de informatiekaarten direct inzetten richting consumenten, ernaar verwijzen in uw uitingen, of gebruiken als input voor een nieuwe creatie. Bijvoorbeeld door de tips te vermelden bij recepten, in consumentenmagazines en andere uitingen. We denken graag met u mee.

Als u gebruik wilt maken van onze materialen, neem dan contact op met Ingrid Stolwijk, communicatiemedewerker: stolwijk@voedingscentrum.nl of 070-3068837.

Vermeld altijd het Voedingscentrum als bron met een verwijzing naar de website: **www.voedingscentrum.nl/eetveilig**, of gebruik onderstaand beeldmerk met de url.



www.voedingscentrum.nl/eetveilig

Inhoudsopgave

Iconen en beeldmerk **3**
Symbolen voor Kopen, Wassen, Scheiden, Verhitten, Koelen 3
Beeldmerk ‘5x Veilig eten’ 3

Informatiekaarten **4**
Algemene informatiekaart 5x Veilig eten 4

Informatiekaarten over producten **6**
- Eieren 7
- Groente en fruit 8
- Kiemgroenten 9
- Kip 10
- Vlees 11
- Zuivel 12
- Vis 13

Informatiekaarten voor doelgroepen **14**
- Zwangeren 15
- 65+ 16
- Woonvormen 17

Informatiekaarten voor specifieke activiteiten **18**
- Boodschappen doen 19
- Afgehaald eten 20
- Kliekjes 21
- Koken aan tafel 22
- Picknicken 23
- Barbecueën 24

Inspiratie **25**
Handige afbeeldingen en tabellen 25
Informatiekaarten gemaakt met partners 25

Beschikbare iconen en beeldmerk

Iconen voor Kopen, Wassen, Scheiden, Verhitten, Koelen



Beeldmerk '5x Veilig eten'





www.voedingscentrum.nl/eetveilig



5x Veilig **eten!**

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.

❶ 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.

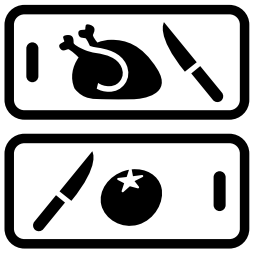
❷ Wassen



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.

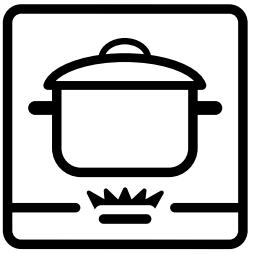
❸ Scheiden



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.

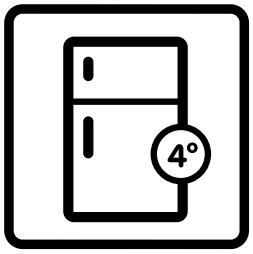
❹ Verhitten



Verhit warm eten goed. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

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

❺ 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, 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.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum

01/14



5x Veilig eten!

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. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

Verhit restjes eten en soep door en door tot stomend 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, 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.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Informatiekaarten over producten

- Eieren
- Groente en fruit
- Kiemgroenten
- Kip
- Vlees
- Zuivel
- Vis



5x Veilig met eieren!

Eieren zijn lekker én veelzijdig, maar kunnen ook buikpijn geven! Ga zorgvuldig om met rauwe eieren. Zo beperk je het risico op een voedselinfectie. Lees deze tips om veilig eieren te eten.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de eieren die je koopt.

Controleer of alle eieren heel zijn.

2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauw ei hebt aangeraakt.

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei om eieren te bereiden.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe eieren of gerechten met rauw ei.

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

4 Verhitten



Bak, pocheer of kook eieren totdat ze goed gaar zijn.

Verhit gerechten met rauw ei als ingrediënt door en door.

5 Koelen



Bewaar eieren in de doos in de koelkast op 4 °C.

Bewaar gerechten waarin rauw ei is verwerkt, maximaal 24 uur en altijd in de koelkast.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om gerechten te eten waarin ei rauw blijft. Bijvoorbeeld zelfgemaakte tiramisu, bavarois of mayonaise, en rauw beslag zijn risicovolle producten. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met groente en fruit!



Groente en fruit zijn gezond. Maar op rauwe groente en fruit kunnen ook ziekteverwekkers zitten. Was daarom groente en fruit altijd grondig onder stromend water. Lees deze tips om veilig om te gaan met groente en fruit.

1 Kopen



Let bij voorverpakte verse groente en fruit op de houdbaarheidsdatum. Dit geldt vooral voor voorgesneden groente en fruit, zoals fruitsalades, rauwkost en panklare groente. Het is belangrijk dat je deze producten opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Koop geen beschimmelde producten of producten waarvan de verpakking is geopend, is beschadigd of waarvan de verpakking bol staat.

2 Wassen



Was groente en fruit altijd grondig onder stromend water. Daarmee verwijder je vuil en stof.

Maak de groentela en fruitschaal regelmatig goed schoon.

3 Scheiden



Zorg dat rauw te eten, of klaargemaakte groenten en fruit niet in contact komen met rauw vlees of rauwe vis.

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

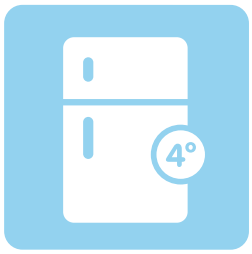
4 Verhitten



Veel groenten en fruit kunnen rauw gegeten worden. Verhit kiemgroenten, peulvruchten, koolsoorten en paddenstoelen altijd voordat je ze eet.

Als je restjes groente klaarmaakt, verhit deze dan door en door.

5 Koelen



Bewaar groente en fruit dat gekoeld moet worden, altijd in de koelkast in de groentela. Zo voorkom je dat er lekvocht van vlees of vis op komt.

Na openen zijn voorverpakte gesneden groente en fruit nog maar 1 dag houdbaar in de groentela.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met kiemgroenten!

Kiemgroenten zijn zaden met daaraan jonge, net ontkiemde plantjes zoals taugé en alfalfa. Op kiemgroenten kunnen ziekteverwekkers voorkomen, bijvoorbeeld Salmonella en E. coli. Hitte doodt deze schadelijke bacteriën. Eet dus geen rauwe kiemgroenten. Lees deze tips om veilig kiemgroenten te eten.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de kiemgroenten die je koopt. Het is belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Controleer voor aankoop of de kiemgroenten er vers uitzien.

2 Wassen



Was je handen voordat je de kiemgroenten gaat bereiden.

Spoel kiemgroenten schoon onder stromend water en laat ze daarna uitlekken.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauw vlees, rauwe vis of rauwe kiemgroenten.

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

4 Verhitten



Eet geen rauwe kiemgroenten, maar verhit ze altijd voordat je ze eet.

Kook, stoof of roerbak kiemgroenten mee in een gerecht. Of overgiet de kiemgroenten met kokend water, en blus ze af met koud water.

5 Koelen



Bewaar kiemgroenten in de koelkast op 4 °C.

Bewaar kiemgroenten uiterlijk tot op de aangegeven houdbaarheidsdatum.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met kip!

Op rauwe kip kunnen ziekteverwekkers voorkomen, zoals Salmonella en Campylobacter. Verhit kippenvlees daarom altijd door en door. Zo beperk je het risico op een voedselinfectie. Lees deze tips om veilig om te gaan met kippenvlees tijdens het kopen, koken en bewaren.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van het kippenvlees dat je koopt. Het is belangrijk dat je het opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om kip (en andere bederfelijke producten) naar huis te vervoeren.

2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauwe kip hebt aangeraakt.

Was keukengerei direct af met heet water nadat het in contact is geweest met rauwe kip.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe kip.

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

4 Verhitten



Verhit kippenvlees door en door, tot het helemaal wit is van binnen.

Bereid het kippenvlees direct nadat het ontdooid is.

5 Koelen



Bewaar kippenvlees in de koelkast op 4 °C. Rauw kippenvlees kun je invriezen of bereiden om het langer te bewaren. Bereid vlees is nog 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Ontdooi ingevroren kippenvlees in de koelkast, afgedekt op een bord of schaal. Kleinere stukken bevroren kippenvlees kun je ook ontdooien in de magnetron op de ontdooistand.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met vlees!

Rauw vlees kan besmet zijn met ziekteverwekkers zoals Salmonella, E. coli of Toxoplasma gondii. Door vlees goed te verhitten, dood je deze ziekteverwekkers. Lees deze tips om veilig om te gaan met vlees tijdens het kopen, koken en bewaren.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van het vlees dat je koopt. Het is belangrijk dat je het opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om vlees (en andere bederfelijke producten) naar huis te vervoeren.

2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

Gooi een lege verpakking weg zodra je het vlees eruit hebt gehaald.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauw vlees.

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

4 Verhitten



Verhit rauw vlees door en door. Draai het vlees regelmatig om.

Voor bewerkt vlees (gemarineerd, gesneden of gemalen) geldt: controleer of het volledig is gegaard voordat je het opeet. Bijvoorbeeld gehakt, worst of spiesjes.
Vlees uit één stuk van rund of varken, zoals biefstuk, kan rosé gegeten worden, maar doorbakken is de meest veilige keuze.

5 Koelen



Bewaar vlees in de koelkast op 4 °C. Rauw vlees kun je invriezen of bereiden om het langer te bewaren. Bereid vlees is nog twee dagen houdbaar in de koelkast. Bewaar het in een goed afgesloten verpakking of bakje.

Ontdooi ingevroren vlees in de koelkast, afgedekt op een bord of schaal. Kleinere stukken bevroren vlees kun je ook ontdooien in de magnetron op de ontdooistand.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om rauw vlees en rauwe vleeswaren te eten. Bijvoorbeeld tartaar, carpaccio, en rosé gebakken vlees zijn risicovolle producten. Wanneer vleesproducten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum

01/14



5x Veilig met zuivel!

Zuivel is de algemene naam voor melk en uit melk bereide producten. Bijvoorbeeld yoghurt, karnemelk, kaas, room en boter. Het zijn bederfelijke producten en het is belangrijk om ze gekoeld te bewaren. Lees deze tips om veilig om te gaan met zuivel tijdens het kopen, koken en bewaren.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt. Bedenk bij het kopen hoeveel je gebruikt.

Koop je melk op de boerderij, let er dan op of deze is gepasteuriseerd. Alle melk in de supermarkt is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en daarmee veilig.

2 Wassen



Was je handen voordat je melkproducten gaat bereiden of opeten.

Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je melkproducten gaat eten of bereiden.

3 Scheiden



Bewaar melkproducten in afgesloten verpakking en zorg dat kazen goed zijn ingepakt.

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

4 Verhitten



Indien je rauwe melk hebt gekocht bij de boerderij, kook dit dan altijd voor gebruik.

Voorkom dat zuivel opwarmt doordat het lang buiten de koelkast staat. Haal zuivel pas uit de koelkast net voordat je het gebruikt, en zet het daarna direct weer terug.

5 Koelen



Bewaar koelverse melkproducten in de koelkast op 4 °C en bewaar ze niet te lang. Eet zachte kazen (bijvoorbeeld schimmelkazen) op voordat de THT-datum is verstreken.

Kijk, ruik en proef of je yoghurt, boter en melk nog kunt gebruiken als de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om rauwmelkse kazen te eten (meestal te herkennen aan 'au lait cru'). Dit zijn risicovolle producten. Wanneer deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met vis!

Vis en schaal- en schelpdieren zijn een gezonde keuze. Maar het zijn zeer bederfelijke versproducten. Daarom is het belangrijk om hygiënisch te werken bij het kopen, bereiden en bewaren van vis. Zo beperk je het risico op een voedselinfectie. Lees deze tips om veilig om te gaan met vis en schaal- en schelpdieren.

1 Kopen



Gebruik een koeltas om vis, schaal- en schelpdieren naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de vriezer of in de koelkast.

Het is belangrijk dat je verpakte verse visproducten opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot). Verse onverpakte vis van de visboer eet je bij voorkeur op de dag van aankoop.

2 Wassen



Was je handen, zeker nadat je rauwe vis of schaal- en schelpdieren hebt aangeraakt.

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei om vis of schaal- en schelpdieren te bereiden.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe vis of schaal- en schelpdieren.

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

4 Verhitten



Verhit rauwe vis, schaal- en schelpdieren door en door, zodat het helemaal gaar is van binnen.

Controleer bij het koken van mosselen, oesters en kokkels of de schaal open gaat. Gooi ze weg als ze dicht blijven.

5 Koelen



Bewaar rauwe vis, schaal- en schelpdieren in de koelkast op 4 °C in een goed afgesloten verpakking of bakje. Bewaar deze producten niet te lang. Gebruik altijd je zintuigen; ruikt het vies en niet vers, gooi het dan weg.

Ontdooi vis in de koelkast, afgedekt op een bord of schaal. Kleinere stukken bevroren vis kun je ook ontdooien in de magnetron op de ontdooistand.

Let op!

Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om rauwe vis, rauwe schaal- en schelpdieren, of kant-en-klare gerookte vis te eten. Bijvoorbeeld sushi, oesters en gerookte zalm zijn risicovolle producten om direct op te eten. Wanneer deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Informatiekaarten voor doelgroepen

- Zwangeren
- 65+
- Woonvormen



5x Veilig eten voor zwangeren!



Als je zwanger bent, ben je extra gevoelig voor voedselinfecties. Ook kan wat je eet of drinkt schadelijk zijn voor je kind. Lees deze tips om veilig te eten tijdens je zwangerschap.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

2 Wassen



Was je handen altijd met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.

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



Eet geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. Verhit deze producten door en door voordat je ze eet.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

5 Koelen



Zet je koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4°C.

Bewaar koelverse levensmiddelen (bijvoorbeeld vleeswaren) in de koelkast en niet te lang. Eet deze producten niet meer nadat de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Let op!

Zwangere vrouwen wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/etenzwanger.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum

01/14



5x Veilig eten voor 65+!

Mensen die ouder zijn dan 65, zijn extra gevoelig voor voedselinfecties. Bovendien worden ze niet altijd vanzelf beter na een voedselinfectie. Het is dus belangrijk veilig om te gaan met voedsel tijdens het kopen, koken en bewaren. Bovendien kunnen zij bepaalde producten beter niet eten. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die u koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat u ze opeet uiterlijk op deze TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

2 Wassen



Was altijd uw handen voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als u 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



Eet geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. Verhit deze producten door en door voordat u ze eet.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

5 Koelen



Zet de koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Bewaar koelverse levensmiddelen (bijvoorbeeld vleeswaren) niet te lang in de koelkast. Eet deze producten niet meer nadat de houdbaarheidsdatum is verstreken.

Let op!

Mensen die ouder zijn dan 65, wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

eerlijk over eten
Voedingscentrum

01/14



5x Veilig eten in woonvormen!

Door veilig om te gaan met het eten, voorkom je dat er mensen ziek van worden. 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. Meer informatie kun je vinden in de Hygiënecode voor woonvormen: www.voedingscentrum.nl/hygienecode.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat ze worden opgegeten uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste. Berg de producten zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer. Gekoelde producten die aan huis worden afgeleverd, horen kouder te zijn dan 7 °C.

2 Wassen



Was je handen vaak en goed met vloeibare zeep. Was ze altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees, na toiletbezoek en na het verzorgen van bewoners. Laat ook de bewoners hun handen wassen voor het eten en voor het koken.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als ze rauw worden gegeten.

3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn, zoals vlees en vis.

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. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

Verhit aangeleverde of in de winkel gekochte kant-en-klaar maaltijden door en door tot stomend 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. Ontdooi ingevroren voedsel in de koelkast of in de magnetron met de ontdooistand.

Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koeling hebben gestaan.
Meer info over het bewaren van producten nadat de verpakking is aangebroken: www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer.

Let op!

Mensen die ouder zijn dan 65 en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, 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.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Informatiekaarten over specifieke activiteiten

- Boodschappen doen
- Afgehaald eten
- Kliekjes
- Koken aan tafel
- Picknicken
- Barbecueën



5x Veilig boodschappen doen!

Vanaf het moment dat je producten pakt uit het schap, ben je zelf verantwoordelijk om er verstandig mee om te gaan. Zorg dat je kunt genieten zonder ziek te worden! Lees deze tips om veilig om te gaan met je boodschappen.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat je het opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Kies gave producten en kijk of de verpakkingen heel zijn – deze beschermen het eten tegen bederf. Koop geen conservenblikken die gedeukt zijn of bol staan.

2 Wassen



Kijk of er hygiënisch wordt gewerkt in de winkel of marktkraam waar je je boodschappen wilt doen. Ziet het er schoon en fris uit? En: wat koud hoort te zijn, is dat ook echt koud?

Vervoer de producten in schone tassen. En zorg thuis voor een schone koelkast, diepvries en keukenkast om de producten te bewaren.

3 Scheiden



Zorg dat de verpakking van vlees en gevogelte heel blijft tijdens het inpakken en vervoeren, om te voorkomen dat het vocht lekt op andere producten.

Houd rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel. Bewaar het in een goed afgesloten verpakking.

4 Verhitten



Zorg dat het product pas warm wordt, als dat de bedoeling is. Totdat je het gaat bereiden, bewaar je het product volgens de adviezen op de verpakking.

Verleng de houdbaarheid van bederfelijke producten door het te bereiden. Vlees, vis en groenten die vandaag op moeten, kun je na bereiding nog twee dagen bewaren in de koelkast.

5 Koelen



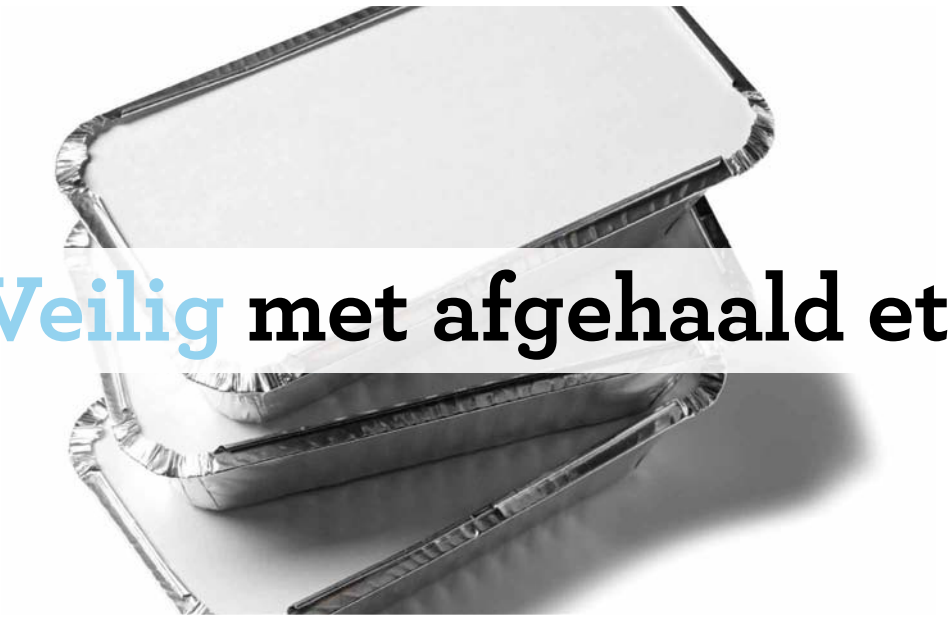
Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste en gebruik een koeltas om deze producten te vervoeren.

Ruim de boodschappen op zodra je thuis komt. Zet bederfelijke producten ('gekoeld bewaren') zo snel mogelijk in de koelkast en, diepvriesproducten in de vriezer. Zet producten met het advies 'koel bewaren' op een koele, donkere plek (12 - 15 °C).

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met afgehaald eten!

Heb je lekker gegeten in een restaurant, maar was het teveel? Of houd je over van de afhaalmaaltijd? Resten van een restaurantmaaltijd kun je veilig meenemen om morgen thuis op te eten. Ook resten van afhaalmaaltijden kun je veilig bewaren en morgen opeten. Lees deze tips en beperk het risico op een voedselinfectie.

1 Kopen



Zorg dat het eten goed is ingepakt in een afgesloten doos of zak voordat je het naar huis neemt.

Zet het meegenomen restauranteten of de resten van de afhaalmaaltijd binnen 2 uur afgedekt in de koelkast.

2 Wassen



Was je handen voordat je de restjes gaat bereiden.

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei voordat je het eten opwarmt.

3 Scheiden



Bewaar de meegenomen resten apart van andere producten in de koelkast in een goed afgesloten bakje.

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

4 Verhitten



Verhit het eten door en door tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten.

Verwarm niet iets voor de derde keer. Heb je een restje één maal opgewarmd en blijft er alsnog van over, gooi dat eten dan weg.

5 Koelen



Bewaar het meegenomen eten in de koelkast op 4 °C. Vries het niet in.

Eet het meegenomen restauranteten of de resten van de afhaalmaaltijd binnen 1 dag op.

Let op!
Het eten is zorgvuldig voor jou bereid, volgens de geldende wetgeving. Zodra je besluit om het eten mee te nemen, ben je zelf volledig verantwoordelijk voor veilig gebruik.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig met kliekjes!

Heb je per ongeluk restjes over van een maaltijd of heb je extra gekookt voor een later moment? Bereid eten kun je nog twee dagen bewaren om op te eten. Lees deze tips om veilig om te gaan met kliekjes en het risico op een voedselinfectie te beperken.

1 Kopen



Als je teveel eten hebt gekocht en bereid, laat de restjes dan afkoelen binnen 2 uur. Doe de restjes in afsluitbare bakjes en zet de datum erop.

Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Het is 3 maanden houdbaar als je het in de vriezer doet.

2 Wassen



Was je handen voordat je de restjes gaat bereiden.

Zorg voor schone schalen en schoon keukengerei om het gerecht te bereiden, om de restjes te bewaren en tijdens het opwarmen van de restjes.

3 Scheiden



Bewaar verschillende kliekjes en andere producten gescheiden van elkaar, in afsluitbare bakjes.

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

4 Verhitten



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

Heb je een restje opgewarmd en blijft er alsnog van over, gooi dat eten dan weg.

5 Koelen



Restjes kun je snel laten afkoelen door de pan in koud water te zetten en het gerecht regelmatig om te roeren.

Bewaar het restje eten in de koelkast op 4 °C. Of vries het in. Je kunt de ingevroren restjes ontdooien in de koelkast, of in de magnetron met de ontdooistand.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig koken aan tafel!

Gourmetten, steengrillen of vleesfonduen… het is gezellig én lekker, maar kan ook buikpijn geven! Lees deze tips voor een veilige maaltijd en beperk het risico op een voedselinfectie.

1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt. Voor bederfelijke producten is het belangrijk dat je het opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).

Koop vlees, vis en salades als laatste en gebruik een koeltas om ze te vervoeren.

2 Wassen



Was de groente grondig onder stromend water. En was je handen voordat je gaat eten, maar ook zeker nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

Zorg voor schone oppervlakken op tafel en bij het apparaat om schalen en keukengerei neer te leggen.

3 Scheiden



Gebruik aparte schalen, borden en keukengerei voor rauw vlees of vis.

Markeer tangen en bestek, zodat je weet of ze voor rauwe of bereide producten worden gebruikt.

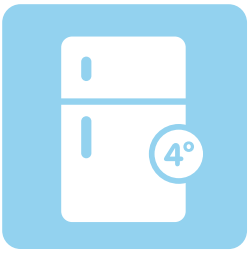
4 Verhitten



Draai het vlees regelmatig om. Snijd verbrande stukjes weg.

Controleer of vlees en vis volledig is gegaard voordat je het opeet.

5 Koelen



Haal vlees, vis en salades in kleine hoeveelheden uit de koelkast om het direct te gebruiken.

Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koelkast zijn geweest.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig picknicken!

Lekker met z'n allen picknicken, in het park, in een veld of langs de weg. Heerlijk in de zon! Maar let wel op, want door het warme weer krijgen ziekteverwekkers meer kans om te groeien. Zorg dus dat je eten koel blijft, was je handen en zorg voor schoon keukengerei. Lees deze tips voor een veilige picknick en beperk het risico op een voedselinfectie.

1 Kopen



Kies geen producten met rauw(e) vlees, vis, kip of eieren. Bijvoorbeeld filet americain of zelfgemaakte mayonaise zijn risicovolle producten.

Kies voor producten die langer houdbaar zijn buiten de koeling. Onbewerkt fruit, koude quiche en brood zijn lekkere én veilige producten.

2 Wassen



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

Was je handen voordat je gaat eten. Is er geen stromend water? Stop van tevoren een flesje desinfecterende handgel in je tas.

3 Scheiden



Vervoer alle producten en gerei hygiënisch: neem het eten mee in schone bakjes, en zorg voor schone borden en bestek.

Zorg dat alle gerechten zijn verpakt in goed afgesloten bakjes als je het gaat vervoeren.

4 Verhitten



Eet warme producten (zoals quiche of pannenkoeken) direct na bereiden, óf zorg dat ze snel volledig zijn afgekoeld voordat je ze meeneemt. In lauwe producten vermenigvuldigen bacteriën zich snel.

Zorg dat bereide producten goed gegaard zijn.

5 Koelen



Gebruik een koeltas om gekoelde producten mee te nemen naar de picknickplek. Haal de gekoelde producten pas kort voor vertrek uit de koelkast.

Gooi producten die je normaal gesproken in de koelkast bewaart, weg als deze langer dan twee uur ongekoeld zijn bewaard.

www.voedingscentrum.nl/eetveilig

01/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum



5x Veilig barbecueën!

Barbecueën is gezellig én lekker, maar kan ook buikpijn geven! Lees deze tips voor een veilige barbecuemaaltijd en beperk het risico op een voedselinfectie.

1 Kopen



Koop vlees, vis en salades als laatste en gebruik een koeltas om ze te vervoeren.

Kies voorgegaarde varianten van vlees, zoals drumsticks of hamburgers. Deze zijn veiliger en sneller klaar.

2 Wassen



Was de groente grondig onder stromend water. En was je handen voordat je gaat eten, maar ook zeker nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.

Zorg voor schone oppervlakken bij de BBQ om schalen en keukengerei neer te leggen.

3 Scheiden



Gebruik aparte schalen, borden en keukengerei voor rauw vlees of vis.

Markeer tangen en bestek, zodat je weet of ze voor rauwe of bereide producten worden gebruikt.

4 Verhitten



Draai het vlees regelmatig om. Snijd verbrande stukjes weg.

Controleer of vlees en vis volledig is gegaard voordat je het opeet.

5 Koelen



Haal vlees, vis en salades in kleine hoeveelheden uit de koelkast om het direct te gebruiken.

Gooi eten weg als het langer dan 2 uur buiten de koelkast is geweest.

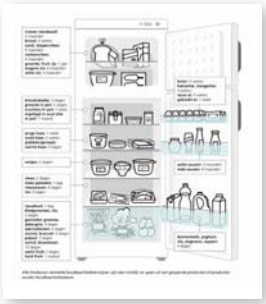
www.voedingscentrum.nl/eetveilig

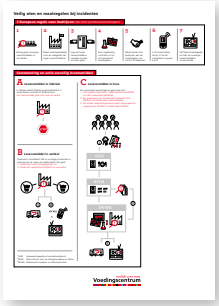
eerlijk over eten
Voedingscentrum

01/14

Inspiratie voor uw uitingen

Handige afbeeldingen







Inspiratie voor samenwerkingen







Informatiekaart 5 x Veilig Barbecueen op maat gemaakt voor samenwerkingspartners







Informatiekaart 5 x Veilig met vlees op maat gemaakt voor advertenties staand en liggend A3/A4

www.voedingscentrum.nl