

TIPS VOOR HYGIËNE, BEWAREN EN BEREIDEN

HYGIËNE ALGEMEEN

- Was altijd de handen vooraleer voedingsmiddelen aan te raken.
- Was na ieder toiletbezoek de handen met water en zeep. Droog ze af met een propere handdoek.
- Werk altijd met een propere schort.
- Koop geen voedingsmiddelen met een verwijderd of beschadigd etiket of een beschadigde verpakking.
- Let op met snelverkoop. Koop geen producten waarvan de houdbaarheidsdatum is overschreden.
- Wees alert bij rauwe middelen zoals eieren, vis, vlees, melk…

DE VOEDINGSMIDDELEN – VERMIJDEN VAN BACTERIËN

- Bewerk voedsel zo weinig mogelijk met de handen. Was de handen na het aanraken van vlees.
- Zorg ervoor dat vlees, kip en vis altijd goed doorbakken worden.
- Warm resten grondig op.
- Laat diepvriesproducten altijd ontdooien in de koelkast of microgolfoven. Verwijder altijd het dooivocht.
- Vries ontdooide eetwaren nooit opnieuw in.
- Was groenten voldoende keren om al de bestrijdingsmiddelen te verwijderen.
- Was groenten voor je ze kuist en snijdt. Laat ze niet in water staan want anders verlies je heel wat vitamines.
- Controleer alle voedingswaren op versheid, zowel bij aankoop als bij bereiding.
- Houd bereide voedingsmiddelen zo kort mogelijk warm.
- Leg nooit rauwe voedingsmiddelen op dezelfde schotel als bereide voedingsmiddelen.
- Gooi beschimmeld brood altijd weg. Het volstaat niet de beschimmelde snedes weg te gooien.

ONDERHOUD VAN DE KEUKEN EN HET KEUKENMATERIAAL

- Werk altijd met proper keukenmateriaal!
- Maak regelmatig de keuken en het keukenmateriaal proper met aangepaste producten, ook de koelkast!
- Onderhoudsproducten mag je nooit mengen. Lees ook steeds goed het etiket.
- Laat (houten) snijplanken volledig drogen vooraleer ze op te bergen.
- Gebruik bij elke bewerking proper materiaal en proef altijd met propere lepels.
- Een vaatdoek is geen handdoek!
- Verwijder zo snel mogelijk alle afval uit de keuken.

TEMPERATUUR VAN KOELKAST EN DIEPVRIEZER

- De temperatuur van de koelkast is best rond de 4°C, de temperatuur van de diepvriezer best rond -18°C.
- Controleer regelmatig de temperatuur in de koelkast.
- Bacteriën vermeerderen niet in de diepvriezer, maar sterven ook niet!
- Bewaar voedingsmiddelen altijd afgedekt of verpakt in de koelkast en diepvriezer.
- FIFO = first in first out: neem eerst hetgeen al het langst in de koelkast staat!
- Indien er geen koelkast is, kan een kelder of koele berging gebruikt worden. De houdbaarheidsduur van de producten vermindert daar wel door. Rauwe producten kunnen dan niet bewaard worden.

TANDHYGIËNE

- Spoel na het poetsen maar één keer je mond, zo blijft wat fluoride achter.
- Suikers zijn schadelijk voor je tanden. Na het snoepen drink je best water.
- Ook zuren zijn erg schadelijk. Ze zitten in frisdrank, sinaasappelsap, appelsap, appels… Wacht hierna een half uurtje voor het tanden poetsen, zo verslijt je je tanden minder snel.
- Vervang je tandenborstel om de 3 maand. Met een versleten tandenborstel kan je niet goed poetsen!
- Poets 2 maal per dag je tanden. Ook regelmatig flossen zorgt voor extra reiniging.
- Kaas is een tandvriendelijk tussendoortje. Ook vers fruit of een handje noten kan.
- Gun je tanden rust: hou je aan vaste maaltijdmomenten. Eet niet de hele dag door.
- Tandvriendelijke kauwgum kan, maar met mate.