

5 PUNTO PA ALIMENTO SEIF

Tene tur kos limpi

- Laba man ku awa i habon antibakterial.
- Laba i desinfektá tur superfisie i material ku drenta den kontakto ku alimento.
- Kushina mester ta liber di insekto i plaga.

Pakiko?

Pa evitá transportashon di bakteria ku por ta dañino pa salú.

02



01

Separá kurú for di kushiná

- Separá alimento kurú manera karni, galiña i piská for di otro alimento.
- Pa kada alimento usa diferente kos di kòrta ariba.

Pakiko?

Pa evitá alimento kushiná keda kontaminá ku bakteria di alimento kurú.

03



Keinta alimento bon

- Kushiná alimento bon, spesialmente karni, galiña, webu i piská. Sòru pa temperatura den sentro di e alimentonan akí yega minimalmente 70°C.
- Keinta tur tipo di alimento sufisiénte kada biaha di nobo.

Pakiko?

Pa mata bakteria dañino.

04



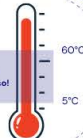
Usa awa i alimento seif

- Skohe alimento fresku di bon kalidat ku no tin dañu.
- Laba berdura i fruta bon.
- No usa produkto ku su fecha a vense.

Pakiko?

Pa limitá riesgo di kontaminashon ku bakteria peligroso i supstansia kímiko.

05



Warda kuminda na un lugá sigur

- Warda alimento friu dentro di dos ora bou di 5°C
- Warda alimento kushiná riba 60°C promé ku sirbié
- Alimento kushiná no mas ku dos ora pafó di frishidèr
- No difròst alimento pafó di frishidèr
- Kontrolá e temperatura regularmente ku un aparato pa midi temperatura di alimento.

Pakiko?

Mikro organismo ta multipliká rapidamente ente 5°C ku 60°C.

Konosementu = Prevenshon

- Warda sobrá kuminda denter di dos ora den frishidèr. Si e kuminda ta kayente fri'é den awa ku eis promé.
- Keinta sobrá kuminda te un temperatura di 60°C òf mas.
- Keinta sòpi i sous te ora e herebé.



Instrukshon kon pa desinfektá

Tayo i bestèk

Meskla 1 1/2 kuchara chikí di kloròks ku 4 liter di awa (por ehèmpel den un bòter di spùit). Despues di a hawa e tayo i bestèk nan, pone nan den e awa ku kloròks i lag'é para 1 minüt (òf spùit nan ku e bòter di spùit i laga nan seka).

Superfisie ku ta bin den kontakto ku kuminda

Meskla 1 kuchara chikí di kloròks ku 1 1/2 liter di awa (por ehèmpel den un bòter di spùit). Limpia e superfisie ku e meskla aki i si ta deseá, haw'é despues ku awa limpi.

Finalmente:

Inspekshon pa Protekshon di Salú tin komo meta pa suministrá públiko i sektor empresarial ku e informashon nesesarario pa asina nan tambe por kontribuí na protekshon i kuido di kada suidadano den nos pais.

Informashon

Directie Toezicht & Handhaving
Kaya Korona 89 Tel. 717-4800

Guia pa temperatura interno

Kuminda	°C / °F
Karni mulá	
Baka, porko, lamchi	71 / 160
Galiña, kalakuna, patu	74 / 165
Karni di baka i di lamchi	
Medium rare	63 / 145
Medium	71 / 160
Well done	77 / 170
Galiña / Patu / Kalakuna	
Hinté	82 / 180
Pechu	77 / 170
Yená	74 / 165
Karni di porko	
Medium	71 / 160
Well done	77 / 170
Ham	
Fresku (kurú)	71 / 160
Keinta ham kushiná kaba	60 / 140
Webu òf plato ku webu	
Herebe webu te ora e dòl bira duru	
Plato ku webu	71 / 160
Sobrá di kuminda	74 / 165
Sòpi i sous	keint'é te ora e herebé

Un kuminda seif

(Tene kuminda liber di bakteria)

Limpi Laba man i superfisie regularmente 	Separá Evitá kontaminashon krusá 
Kushiná Kushiná kuminda na e temperatura adekua 	Friu Fria kuminda rápido 

Un publikashon di:

Directie Toezicht & Handhaving
Kaya Korona 89 Tel. 717-4800

Introdukshon

Den último dékadan teknologia pa konservá kuminda a bai hopi dilanti i higiena por lo general a mehorá na gran parti di mundu. No opstante e desaroyo aki tin hopi hende na mundu ku te ainda ta bira malu pa motibu di kome kuminda dañá. Venenamentu via di kuminda ta ser okashoná dor di bakteria den kuminda, por ehèmpel salmonella, shigella, E. coli òf vírus. Nan por kontaminá nos kuminda di tur dia, manera karni, piska, galiña, lechi, webu, berdura i fruta. Si duna bakterianan un chèns di krese i multipliká den nos kuminda, nan por hasi nos malu, no opstante ku e kuminda ta mustra of hole bon. Síntomanan general di venenamentu okashoná dor di kuminda ta enserá kram den barika, diarea (tin biaha ku sanger), walmentu di stoma, arohamentu, keinura, doló di kabes, kansansio i doló di kurpa. Den hopi kaso venenamentu okashoná dor di kuminda dañá ta tuma lugá dor di e manera ku a prepará, kushina i warda kuminda na kas. Bo por yuda prevení venenamentu dor di kuminda, lor di no duna bakteria un chèns di kontaminá òf krese den nos kuminda.

Aki ta sigui algun rekomendashon pa tene bo kuminda seif i bo famia salú.

Kumpra i warda komestibel

Kue kos friu último, bib'é kas rápido

Durante di kompra, kue komestibel friu òf di vris te último momentu.

Despues di kompra hiba e komestibel friu kas mesora.

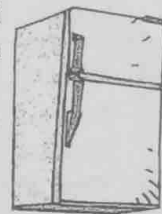
Warda karni i lechi òf produktonan derivá di lechi mesora den frishidèr.

No kumpra galiña di grel ku ta pará pafó riba



tonbank. Kumpr'é kayente i komé denter di dos ora òf hink'é den frishidèr.

- No kumpra produkto ku e fecha di vensementu a kaduká.
- No kumpra produkto di bleki si e bleki ta di blas òf frusá.
- Laba berdura i fruta promé ku warda nan den frishidèr (e ta retrasá formashon di beskein)
- Sigui e instrukshon riba e etikèt di e produkto kon pa ward'é (den frishidèr òf den kashi).
- Kontrolá e temperatura di frishidèr; e mester ta entre 4°C - 7°C.



Ora ta prepará kuminda

Evitá kontaminashon, tene kuminda separá.

- Difròs karni den frishidèr abou. Sak'é un dia promé for di vrizer i pone abou den frishidèr. Ora difròs karni den microwave kushin'é mesora.
- Si difròs karni den microwave òf bou di kranchi, e proseso pa difròs no mester dura mas ku mei ora. Den e kaso aki mester kushin'é mas lihé posibel (denter di 1 ora).
- No laga e awa ku ta sali for di e karni, piska òf galiña durante difròs, bini den kontakto
- ku otro karni òf kuminda den frishidèr.

Laba man i uña bon ku habon i awa limpi, promé, durante i despues di prepará kuminda. Usa un skeiru di uña.

- Limpia i desinfektá e área kaminda ta bai kushiná.
- Usa material limpi pa kushiná kuné.



Ora ta prepará kuminda

- Despues di kushiná, laba tur material di

kushiná i e tabla pa kòrta kos ariba, ku awa kayente i habon.

- No tene karni temperá òf kurú pafó di frishidèr mas ku mei ora.
- No warda karni temperá mas ku dos dia den frishidèr abou, hink'é den vrizer.
- No difròs, despues bolbe vris karni sin temper'é òf kushin'é promé.

Ora ta kushiná

- Por usa un tèrmometer pa determiná si e karni a yega un temperatura interno adekuá. (wak e tabla di temperatura parti patras di e foyeto aki)
- Si no tin un tèrmometer, kushiná e karni te ora e no ta kòrá paden. Kushina e galiña te ora su djus kòrá kuminsá bira transparente.
- Limpia i desinfektá e tèrmometer promé i despues di uso.
- No laga un kuminda mitar kushiná pa mas despues kaba di kushiná. Òf mester hink'é tanten den frishidèr.
- No laga kuminda kushiná bin den kontakto ku kuminda kurú. Tampoko no pone karni kushiná den wea, baki òf riba tabla kaminda tabata tin karni, galiña òf piska kurú aden. Esun kurú por kontaminá esun kushiná ku bakteria.



Ora ta sirbi kuminda

Tene kuminda kayente, kayente i kuminda friu, friu!

- No laga kuminda para pafó di frishidèr mas ku dos ora.
- Laba man promé ku sirbi kuminda.

Sobrá di kuminda

- Laba man promé ku atendé ku sobra kuminda.

BEWAAR WIJZER!

Het Voedingscentrum informeert u graag over veilig en gezond eten. Daarom biedt het Voedingscentrum u deze handige Bewaarwijzer en de koelkastthermometer aan.

Voedingscentrum



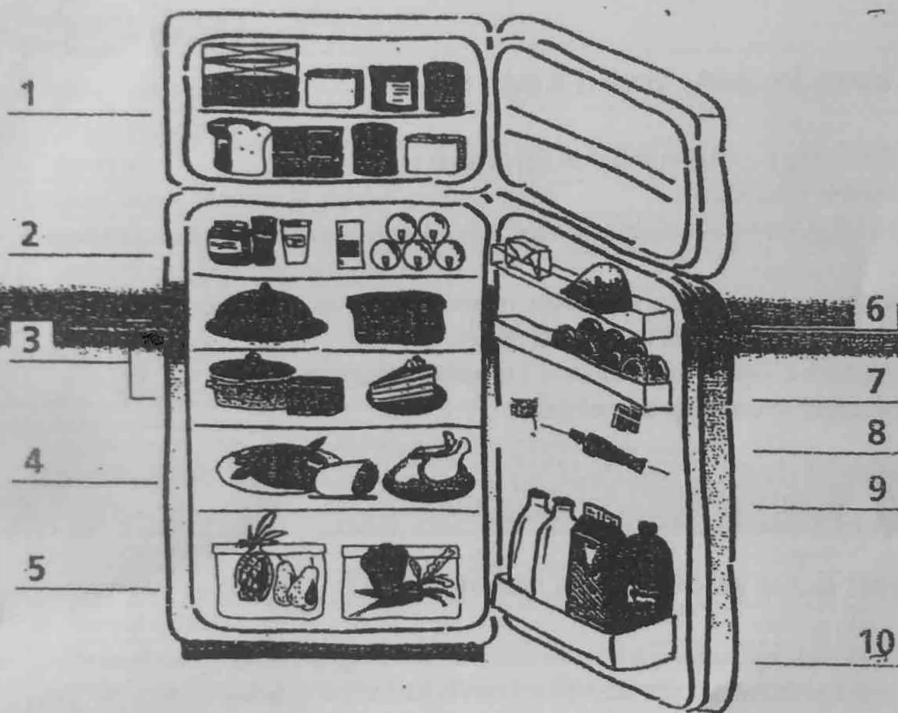
eerlijk over eten

De koelkast: houd 'm koel!

Om bederfelijke producten goed te kunnen bewaren, moet de temperatuur in de koelkast tussen de 4 en 7 °C zijn. Hoe goed koelt uw koelkast? Neem nu zelf de proef op de som!

1. Neem de temperatuur op.

Zet de koelkastthermometer in een bakje water en lees de temperatuur na 24 uur af. Omdat de koelkast niet op alle plekken even koud is, kunt u het beste op verschillende plaatsen meten.



1. Diepvriesproducten
2. Geopende potten, (fris)dranken
3. Etensresten, gebak, soep, vleeswaren
4. Vlees, vis (rauw), zuivelproducten
5. Groenten, fruit

6. Boter, kaas
7. Potjes, tubes, eieren
8. Tubes, medicijnen
9. Potjes, kleine flessen
10. Grote flessen, pakken (frisdranken, melk, yoghurt, enz.)

2. Stel de koelkast koud genoeg in.

Hebt u temperaturen gemeten boven de 7 °C? Zet de koelkast dan op een koudere stand. Hoe hoger het getal op de schaalverdeling van de knop, hoe lager de temperatuur in de koelkast. Meestal is het voldoende om de koelkast op circa 60% van zijn vermogen te zetten. Dat betekent: 3 op een schaal van 5 of 6 op een schaal van 10.

3. Laat de temperatuur niet oplopen.

Laat restjes van warme gerechten afkoelen voor u ze in de koelkast zet. Stel de koelkast iets kouder af wanneer u veel ongekoelde spullen in de koelkast zet. Laat de koelkast niet onnodig lang open staan en plaats producten die u uit de koelkast haalt zo snel mogelijk terug.

THT 02-2010

'Te gebruiken tot' of 'ten minste houdbaar tot'

Op zeer kort houdbare producten, zoals vlees, kip, vis, voorgesneden groenten en koelverse maaltijden staat 'te gebruiken tot...'. De datum die wordt genoemd is de uiterste datum waarop u het product mag eten. Ten minste: als u het hebt bewaard volgens de instructies op de verpakking! Op minder bederfelijke producten staat 'ten minste houdbaar tot...'. Tot de vermelde datum garandeert de fabrikant een goed en veilig product. De verpakking moet dan niet open zijn geweest! Na de 'ten minste houdbaar tot'-datum gaat de kwaliteit achteruit. Hoelang producten na opening nog houdbaar zijn, is afhankelijk van het product. Op de Bewaarwijzer staan hiervoor richtlijnen.



Slim winkelen...

- Koop altijd eerst de minst bederfelijke producten; brood en groenten, dan kaas en melk en als laatste vlees(waren) en vis.
- Breng de boodschappen meteen naar huis en berg ze op.

...en slim aan de slag

- Zet gekoelde producten zoals melk, vlees(waren) en boter niet langer dan een half uur op tafel of op het aanrecht.
- Zet tijdens het barbecuen niet al het vlees buiten, maar vul het af en toe aan.
- Ontdooi vlees in een diep bord onderin de koelkast of in de magnetron.



Eén keer koken, twee keer eten!

Kookt u voor meer dagen tegelijk? Zo kunt u ook een volgende dag genieten van het gerecht:

- Houd het deel dat u wilt bewaren meteen apart.
- Koel het gerecht binnen een uur af. Zet het eventueel in een bak (ijs)koud water of verdeel grote hoeveelheden in kleine porties.
- Zet het afgekoelde gerecht afgedekt in de koelkast of vries het in. Vermeld inhoud en datum. Zet nooit warme gerechten in de koelkast of vriezer, omdat dan de temperatuur oploopt.
- Bewaar het gerecht niet langer dan 2 dagen in de koelkast of 3 maanden in de vriezer.
- Breng het eten snel op temperatuur en verhit het door en door.



Vragen over gezond en veilig eten?

Met al uw vragen kunt u terecht bij Stichting Voedingscentrum Nederland. Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die wordt gefinancierd door de Nederlandse overheid (ministeries van Landbouw, Natuurbeheer en Visserij en Volksgezondheid, Welzijn en Sport). Doel is wetenschappelijk verantwoorde, eerlijke informatie te geven over eten in relatie tot gezondheid en veiligheid. Met vragen kunt u op werkdagen bellen tussen 9.00 en 17.00 uur: telefoon (070) 306 88 88. Ook op de website vindt u veel informatie: www.voedingscentrum.nl.

Meer weten over voedsel kopen, koken en bewaren?

Het Voedingscentrum heeft de volgende uitgaven over voedsel kopen, koken en bewaren:

- Voedsel, veilig kopen, koken en bewaren, 143 blz., in samenwerking met de Consumentenbond. Te bestellen door per exemplaar € 15 over te maken op gironummer 4323700 ten name van het Voedingscentrum, Den Haag, onder vermelding van 'bestelnummer 148'.
- Veilig in de winkel, veilig thuis. Voedselveiligheid. Brochure, gratis. Telefonisch aan te vragen bij het Voedingscentrum.

Voedingscentrum



eerlijk over eten

Bewaarijzer

Voedingscentrum



eerlijk over eten

Geef bacteriën geen kans: houd uw koelkast tussen de 4 en 7 °C!

Hoe lang is dat aangebroken pak melk nog goed? Zijn die vleeswaren nog houdbaar? In deze Bewaarijzer staat hoe lang u eten kunt bewaren. De houdbaarheidsdatum op producten geldt zolang de verpakking dicht is. Daarna gelden de vermelde bewaartijden in de tabellen, dit zijn richtlijnen. Ze gelden alleen als de temperatuur van de koelkast tussen de 4 en 7 °C ligt. Hoe verser het product, hoe beter!



vlees en kip

	in de koelkast (4-7 °C)	in de diepvries (-18 °C)
rauw rundvlees	2 dagen	6-12 maanden
rauw varkensvlees	2 dagen	4 maanden
rauwe kip	2 dagen	9 maanden
rauw gehakt, hamburgers, slivink (gemalen vlees)	1 dag	2-3 maanden
gebakken en gebraden vlees	3-4 dagen	3 maanden
overgebleven vlees van de barbecue	niet bewaren!	-



vleeswaren

cervelaatworst, bacon, onthijtspek, rookvlees (gezouten vleeswaren)	1 week	1-3 maanden
boterhamworst, Gelderse worst, gekookte worst, gebraden gehakt, leverkaas, (smeer)leverworst (gekookte vleeswaren)	4 dagen	3 maanden
ham, casselerrib, kipfilet	4 dagen	3 maanden
fricandeau, rosbief	2 dagen	3 maanden
filet américain	eten op dag van aankoop	-



vis

rauwe kabeljauw, schol, tonijn (magere vis)	1-2 dagen	6 maanden
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen	3 maanden
gerookte zalm, gerookte makreel, gerookte paling	2 dagen	3 maanden
zoute haring	1-2 dagen	3 maanden
lekkerbek, kibbeling (gebakken vis)	2 dagen	3 maanden
garnalen	1 dag	3 maanden
rauwe mosselen	1 dag	-
gekookte mosselen	1-2 dagen	3 maanden



zuivel

melk, chocolademelk	3 dagen	-
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen	-
yoghurt, kwark	4 dagen	-
vla	3 dagen	-
slagroom	3 dagen	-

in de koelkast
(4-7 °C)

in de diepvries
(-18 °C)

boter, kaas en eieren

boter	1-2 weken	1-2 maanden
margarine	4 weken	1-2 maanden
halvarine	4 weken	-
stuk jonge of jong-belegen kaas	7 dagen	2-4 maanden
stuk belegen of oude kaas	14 dagen	2-4 maanden
plakken kaas	3 dagen	-
geraspte kaas	3 dagen	-
zachte kaas (brie, camembert)	4 dagen	3 maanden
smeerkaas	1 week	-
rauwe eieren	5-6 weken	-
gekookt ei	1 week	-

groenten

gesneden groenten	1 dag	3 maanden ¹⁾
sla, andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen	<i>niet invriezen!</i>
sperziebonen, wortelen, broccoli	3-5 dagen	12 maanden ¹⁾
witlof, bloemkool	7-10 dagen	12 maanden ¹⁾
aubergine, courgette, paprika, winterwortel	5-7 dagen ²⁾	12 maanden ¹⁾
komkommer, tomaten	1-2 weken ²⁾	-

¹⁾ eerst blancheren

²⁾ buiten de koelkast, koel en donker bewaren

overig

vlees, vis, groenten uit blik of glazen pot	2 dagen ¹⁾	3 maanden ¹⁾
vruchten uit blik of glazen pot	1 week	3 maanden ¹⁾
vruchtensap en frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen	-
fritessaus, mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden	-
tomatenketchup, curry, barbecuesaus	9 maanden	-
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand	-
huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
kant-en-klaarmaaltijden, restjes van warme maaltijden	2 dagen	3 maanden
bereide soep	2 dagen	3 maanden
slagroomgebak, gebak met slagroom	1 dag	1 maand
appelgebak, vlaai zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

¹⁾ overdoen in bewaarbakje

Bacteriën: je proeft ze niet, je ziet ze niet, je hoort ze niet.

Wilt u meer weten over de temperatuur in uw koelkast, houdbaarheid of bacteriën? Of over gezond, lekker en veilig eten? Dan kunt u bij het Voedingscentrum terecht. Telefoon (070) 306 88 88, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. Of kijk op www.voedingscentrum.nl

Voedingscentrum



eerlijk over eten