

Voedingsbeleid Kindcentrum Broeckie



Opgesteld naar het model 'voedingsbeleid' van het Nederlands Voedingscentrum



Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje

- **Voedingsaanbod Peuteropvang**
 - **Drinken**
 - **Fruit/groente**
 - **Brood maaltijd**

- **Voedingsaanbod kinderopvang**
 - **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
 - **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden

- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf,



Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij het eetmoment en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Traktaties en feestje

Een jarige wordt bij ons in het zonnetje gezet. Er worden liederen gezongen, muziek gemaakt en misschien heeft de jarige wel een traktatie bij zich.

Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Bij een traktatie vinden wij het belangrijk dat de traktatie gezond is. Denk aan groente, fruit, volkoren soepstengel.

Snoep, koek, chips en andere knabbels worden niet uitgedeeld aan de kinderen maar meegegeven in een tas.

Kinderen vinden het ontzettend leuk om te trakteren ook wanneer dit gezond is. Op elke locatie is een leuke traktatie map, in deze map staan leuke en verantwoorde traktaties. Daarnaast zijn er op internet hele leuke gezonde traktaties te vinden.

Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden bieden wij *zeer* incidenteel snoepwaren aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. U ziet dit tijdens ons Sinterklaasfeest (de kinderen krijgen pepernoten), kerstlunch (plakjes duivenkater en kerstbrood) en Pasen.

Voedingsaanbod peuteropvang

Drinken

Bij ons krijgen de kinderen water aangeboden uit een open beker. Een open beker bevordert de mond motoriek. Daarnaast vinden wij het belangrijk dat kinderen water leren drinken.

Fruit/groente

Wij vragen de kinderen zelf geschilde groeten/fruit mee te brengen naar de peuteropvang. Ieder kind heeft zijn/haar eigen trommeltje voorzien van naam. Zodat de pedagogisch medewerkers gemakkelijk het fruit uit kunnen delen.

Er zijn kinderen die genoeg nemen met een halve appel. Simpel weg omdat een hele appel te veel is. Wij vragen ouders dan ook om rekening te houden met de wensen van het kind. Heeft uw kind liever groente mee zoals komkommer/tomaat bevelen wij dit alleen maar aan.

Broodmaaltijd

Kinderen die 4 uur bij de peuteropvang verblijven vragen wij om een broodtrommel mee te geven. Hierin kan een heerlijke bruine boterham wat gezamenlijk gegeten word.

Voedingsaanbod Kinderopvang

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer, gezonde vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding krijgen kinderen bij voorkeur water. Wij bieden geen limonadesiroop aan. Limonadesiroopen bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. De 'diksap' die wij aanbieden is uit puur appelconcentraat en bevat geen toevoegingen. Deze wordt aangelengd met water. De diksap wordt uiterlijk 1 maal per dag aangeboden aan de kinderen.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden te eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd/geprakt. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling. Langzaam worden de diverse groente en fruit gecombineerd aangeboden. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen, mango en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, courgette, boontjes of broccoli.

Cracker beleg:

- Op de cracker gaat humus, roomkaas of tartex (vegetarische paté)

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Geen limonade:

- Wij bieden geen limonadesiroop aan. Limonadesiropen bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. De 'dik sap' die wij aanbieden is uit puur appelconcentraat en bevat geen toevoegingen. Deze wordt aangelengd met water.
- Daarnaast drinken de kinderen water.

Groente Moment

- Wij bieden de kinderen rauwe groente aan zoals komkommer, tomaat en paprika. Dit om kinderen kennis te laten maken met het eten van groente

Cracker

- Op de cracker gaat humus, roomkaas of tartex (vegetarische paté)

Warme maaltijden.

- Warme maaltijden worden gemaakt door Moekes maaltijd. Deze maaltijden bevatten biologische producten zonder toegevoegde conserveringsmiddelen. De kinderen mogen bij Broeckie zelf het eten ontdekken. Kinderen krijgen bestek aangeboden, maar ook het eten met handen wordt toegestaan. Wij vinden het belangrijker dat kinderen eten dan hoe kinderen het op eten.

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel van het Voedingscentrum](#)):

| |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Drinken |
| <ul style="list-style-type: none">▪ Water (kraanwater);▪ Appel dik sap uit puur concentraat, aangelengd met water▪ (Vruchten)thee zonder suiker; |
| Warme maaltijd |
| <ul style="list-style-type: none">▪ Biologische producten▪ Seizoensgebonden▪ Diversiteit aan voedingsproducten (pasta, rijst, couscous, aardappelen, orzo ect) |
| Tussendoor |

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);
- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes.
- volkoren cracotte, soepstengel
- Humus, roomkaas en Tartex zijn smeersels voor op de cracker
- Yohurt

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

| Productgroep | 1 tot 4 jaar | 4 tot 9 jaar | 9 tot 13 jaar |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Groente | 1-2 opscheplepels (50 tot 100 gram) | 2-3 opscheplepels (100-150 gram) | 3-4 opscheplepels (150-200 gram) |
| Fruit | 1-2 stuks (150 gram) | 1-2 stuks (150 gram) | 2 stuks (200 gram) |
| Brood | 2-3 sneetjes | 3-4 sneetjes | 4-5 sneetjes |
| Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten | 1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50- 100 gram) | 2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram) | 3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram) |
| Melk(producten) | 2-3 beertjes (300 ml) | 2 normale bekers (400 ml) | 3 normale bekers (600 ml) |
| Kaas | ½ plak (10 gram) | ½ plak (10 gram) | 1plak (20 gram) |
| Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers | 50-60 gram | 60-80 gram | 80-100 gram |
| Margarine/halvarine voor op brood | 5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram) | 5 g/sneetje halvarine (10-15 gram) | 5 g/sneetje halvarine (10-15 gram) |
| Vloeibare bak- en braadproducten/olie | 1 eetlepel (15 gram) | 1 eetlepel (15 gram) | 1 eetlepel (15 gram) |
| Drinken | 750 ml (inclusief melk) | 1 liter (inclusief melk) | 1-1,5 liter (inclusief melk) |
| Extra's | 100 kcal | 200 kcal | 200-300 kcal |

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met de voeding van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: we gebruiken geen vooraf gemaakte flesvoeding, deze wordt per keer klaargemaakt.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed door middel van een steamer, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren geen restjes. Voedsel dat bereid is en aan het einde van de dag 'over' is, wordt weggegooid.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.
- Onze huishoudelijk medewerkster controleert dagelijks de producten en fungeert als extra toezicht op bewaren van producten en de kwaliteit van de producten. Zij draagt tevens zorg voor de stoommaaltijden en verzorgt hiervoor de producten. Zij ziet er op toe dat uiterste gebruik datum wordt gehanteerd en producten altijd vers zijn.
- Al het voedsel dat wordt binnengebracht door de leverancier/ingekocht door de HM-er wordt op de daarvoor bestemde plaatsen bewaard en gecontroleerd door de HM-er.

Bewaren van voeding

Bij kindcentrum Broeckie zetten wij de datum van producten op de producten die wij open maken, zodat wij precies weten wanneer het product geopend is en hoelang wij het kunnen bewaren.

Wij zorgen ervoor dat elk voorverpakt product, na opening, voorzien is van een datum.

Na opening mag het onderstaande product nog zoveel dagen bewaard worden:

- Zuivelspread: 7 dagen
- Hummus: 8 dagen (als het eerder zuur ruikt moet het weggegooid worden)
- Tartex: 4 weken

- Jam: tot 1 jaar (in de koelkast)
- Appelstroop: tot 1 jaar
- Pindakaas: tot 1 jaar
- Yoghurt: 5 dagen
- Melk: 3 dagen

Slim kopen

Wie slim inkoop, is voordeliger uit. Door vooraf goed te bedenken hoeveel en wanneer je iets nodig hebt, hoef je namelijk minder weg te gooien.



Slim inkopen begint al thuis, met de volgende drie stappen:

- Check je koelkast, vriezer en voorraadkast. Wat moet deze week op en wat heb je nog nodig? Maak eventueel een foto van je voorraad- of koelkast als geheugensteuntje in de supermarkt.
 - Maak een boodschappenlijstje op basis van de productgroepen in de winkel. Mensen die met een boodschappenlijstje winkelen gooien minder weg, zo blijkt uit onderzoek. Zet op je lijstje ook de hoeveelheden die je nodig hebt.
 - Plan je maaltijden vooruit. Heb je voor een recept maar een klein beetje van een ingrediënt nodig? Bedenk dan hoe je de rest later in de week kan gebruiken.

Hierop kun je letten bij het boodschappen doen:

- Heeft het product een THT- of een TGT-datum? Kies een product met een datum die past bij jouw planning.
 - De Tenminste Houdbaar Tot-datum (THT) geeft aan tot en met welke datum het voedsel gegarandeerd de juiste kwaliteit behoudt.
 - De Te Gebruiken Tot-datum (TGT) geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gebruikt kan worden.
- Leg gekoelde en bederfelijke producten zoals vlees en diepvriesproducten als laatste in je boodschappenwagentje. De temperatuur van deze producten loopt snel op, waardoor bacteriën kunnen gaan groeien, zo kan het product eerder bederven.
- Gebruik een koeltas, vooral als het buiten warm is, dan bederft het eten minder snel.
- Berg boodschappen thuis direct op, zodat gekoelde producten niet te warm worden.
- Vooral verse producten bederven snel, zoals fruit en groente. Voorkom dat ze beschadigd raken bij het boodschappen doen en het vervoer naar huis: pak ze voorzichtig in en berg ze voorzichtig op.

SLIM KOKEN

Ook in de keuken kun je stappen zetten om meer te besparen op je boodschappen. Dat doe je door niet te veel te koken én goed te bewaren. Lekker handig!



Slim koken begint met weten hoeveel je nodig hebt

Hoeveel je per persoon nodig hebt, kan verschillen. Mannen eten gemiddeld meer dan vrouwen, en je hebt grote en kleine eters. Toch kunnen we wel gemiddeld aangeven wat je per persoon nodig hebt. Dat doen we in ongekookte hoeveelheden.

Volwassenen hebben 4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen per dag nodig. Ongekookt komt dat neer op:

| Product kleine eters | Vrouwen/ grotere eters | Mannen/ |
|-------------------------------------------|---------------------------|----------|
| Aardappel (1 stuk = ca. 70 gram) | 280 gram | 350 gram |
| Rijst, couscous, bulgur, quinoa | 75 gram | 100 gram |
| Pasta, spaghetti, macaroni, mie | 100 gram | 125 gram |
| Droge peulvruchten, zoals bonen of linzen | 45 gram | 80 gram |

Koken met restjes

Heb je iets over van een maaltijd of heb je extra gekookt voor een later moment? Zo houd je de kans op een voedselinfectie klein:

- ⁿ Laat restjes afkoelen en zet ze binnen twee uur in de koelkast. Heb je bijvoorbeeld een grote pan soep? Deze kun je sneller afkoelen door de pan in een bak met koud water te zetten. ⁿ Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Restjes direct invriezen kan ook. Dan is het nog drie maanden houdbaar.
- ⁿ Verhit klikjes voor gebruik weer goed. Bij opwarmen in de magnetron? Schep het tussendoor even om.
- ⁿ Heb je een restje opgewarmd en blijft er alsnog over? Gooi het dan weg.
- ⁿ Doggybag? Eet restjes van een afhaal- of restaurantmaaltijd binnen één dag op, vries ze niet in en als je na het opwarmen nog een restje over hebt, gooi dat dan weg. Zit er rauw vlees of vis in je maaltijd? Gebruik dat sowieso niet opnieuw.

Slim bewaren

Door op de juiste manier en op de juiste plaats je boodschappen te bewaren gaat je eten langer mee. En je loopt minder risico dat je ziek wordt door schadelijke bacteriën in je eten.



Wel in de koelkast

Met deze praktische koelkasttips houd je je eten langer goed:

- ⁿ De ideale koelkasttemperatuur is 4 °C. Bij deze temperatuur bederven producten veel minder snel dan bijvoorbeeld bij 7 °C.
- ⁿ Hoe hoger in de koelkast hoe warmer het is. Wat het snelst bederft, bijvoorbeeld verse vis of vlees, kun je het beste bewaren op de plek waar het het koudst is. En dat is op de onderste plank, boven de groentelade. De deur is het minst koud doordat deze regelmatig opengaat.
- ⁿ Laat bederfelijke producten, zoals vleeswaren en melk, niet te lang op tafel of het aanrecht liggen, maar leg ze na gebruik direct terug in de koelkast.
- ⁿ Wanneer je veel ongekoelede producten tegelijk in de koelkast legt, bijvoorbeeld na het boodschappen doen, wordt de koelkast warm. Om dat te voorkomen kun je je koelkast tijdelijk op een hogere stand zetten (of de temperatuur wat lager).

ⁿ Gesneden groenten en bladgroenten zoals sla bewaar je in de koelkast, daar krijgen schadelijke bacteriën minder kans. Ook appels, druiven en broccoli blijven langer goed in de koelkast. ⁿ Staat op een product ‘gekoeld bewaren’ dan hoort het in de koelkast.

ⁿ Producten met het bewaaradvies ‘koel bewaren’ kun je het beste in een donkere ruimte bewaren bij een temperatuur van 12 tot 15 °C.

ⁿ Maak minstens één keer per maand je koelkast en voorraadkast schoon en ontdooi je vriezer eens per drie maanden.

ⁿ Ontdooi vlees afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans om te verspreiden en het vlees blijft lekker sappig. ⁿ Zorg dat je eten niet onnodig snel uitdroogt. Doe groente in de groentelade en sluit kaas en vleeswaren goed af. Bewaar eieren in hun doos.

ⁿ Gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en vuil.

Als bananen, kiwi's, abrikozen, mango's, avocado's, meloenen, appels, peren en perziken rijpen, verspreiden ze een gas (ethyleen) en dat versnelt de rijping van ander fruit. Wil je dit voorkomen, bewaar ze dan apart.

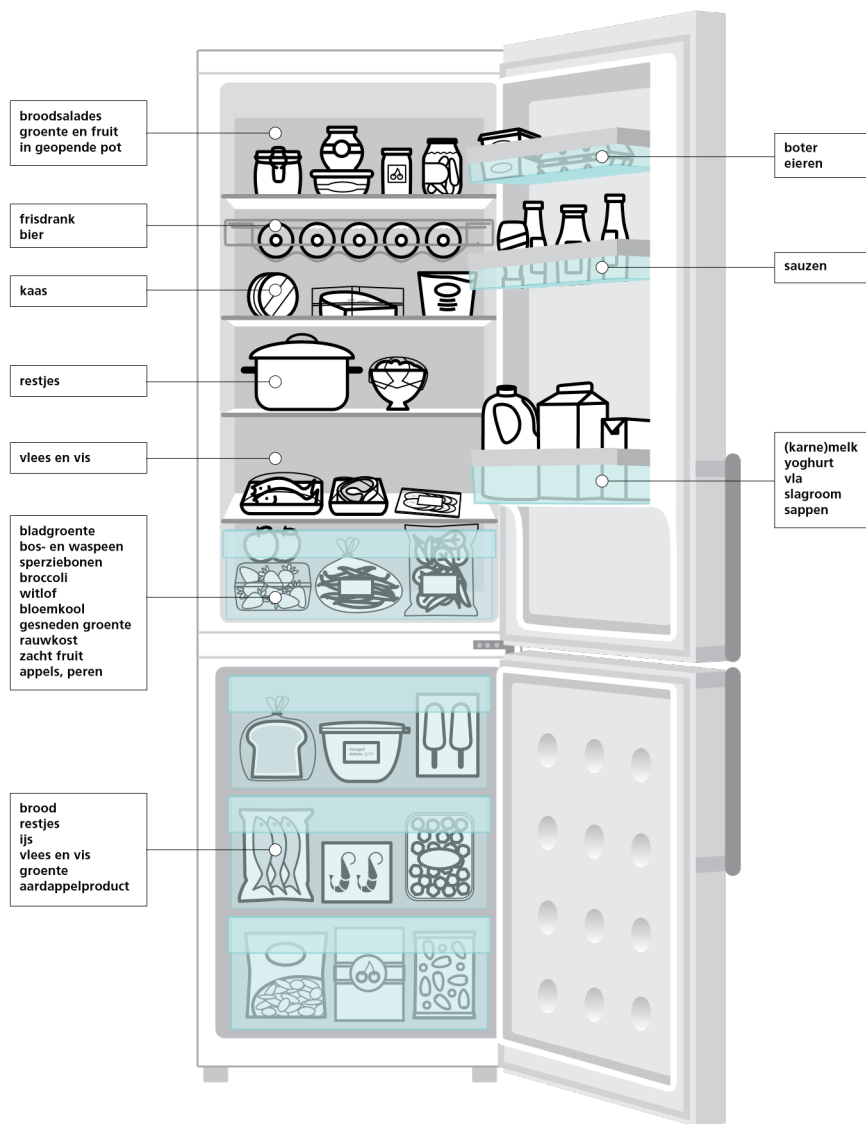
Niet in de koelkast

Je hoeft niet alle producten in de koelkast te bewaren.

Deze producten doen het beter buiten de koelkast:

ⁿ Bewaar aardappelen op een koele donkere plek. Leg ze niet direct naast de uien, want uien nemen het vocht op uit de aardappelen waardoor beide eerder gaan rotten.

ⁿ Vruchtgroenten, zoals tomaat, komkommer, aubergine, paprika en courgette en wintergroenten, zoals winterpeen, knolselderij en ui blijven buiten de koelkast in een koele ruimte langer goed. ⁿ Tropisch fruit bewaar je het beste op een fruitschaal. In de koelkast krijgen ze koudeschade, waardoor een banaan bijvoorbeeld bruin wordt. Ook citrusvruchten, zoals citroen en mandarijn horen niet in de koelkast. Gesneden fruit, zoals ananas, moet wel in de koelkast.



Zo ziet de ideale koelkastindeling eruit

Zet je koelkast op 4 °C!

Een koelkast is natuurlijk onmisbaar om producten langer goed te houden. Maar weet jij eigenlijk hoe koud jouw koelkast staat? Heeft je koelkast een draaiknop? Bij veel koelkasten gaat de temperatuur omlaag als je hem op een hogere stand zet. Ontdek hoe het bij jouw koelkast werkt door een koelkast- thermometer te gebruiken. Zet een bakje met water in het midden op de onderste plank van de koelkast en doe daarin een thermometer. Lees de temperatuur af na anderhalf uur. Wijkt die af? Zet het met de knop op de juiste temperatuur. De ideale temperatuur is 4 °C.

Zo de vriezer in

De vriezer is superhandig om je eten veel langer te bewaren. Als de temperatuur in de vriezer laag blijft (onder -18 °C), kunnen er geen bacteriën groeien.

Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruitgaan. De meeste producten kun je ongeveer drie maanden invriezen zonder kwaliteitsverlies. Sommige producten tot wel een jaar.

Met deze tips gaat je eten langer mee in de diepvries:

- Gebruik voor restjes goed afsluitbare bakjes of diepvrieszakken. Noteer wat er inzit en de datum van invriezen.

- Te veel verse groente gekocht? Leg deze twee tot vier minuten in kokend water en laat het afkoelen. Je kunt de groente nu nog een jaar in de vriezer bewaren.
- Vries brood direct na aankoop in en ontdooi per keer wat je nodig hebt.
- Vlees ontdooien? Leg het vlees een avond van tevoren in de koelkast en laat het hier ontdooien. In de magnetron kun je alleen kleine stukken vlees ontdooien. Bereid het vlees daarna wel direct en vries het niet opnieuw in.
- Brood en (slagroom)gebak kun je maar relatief kort bewaren in de diepvries, namelijk een maand.

Meer over de houdbaarheidsdatum

WAT IS HET VERSCHIL?

TGT

TE GEBRUIKEN TOT

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel **veilig** gebruikt kan worden. Na deze datum kun je er ziek van worden.

THT

TEN MINSTE HOUDBAAR TOT

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel gegarandeerd de juiste **kwaliteit** behoudt.

HOE LANG IS HET HOUDBAAR IN EEN GESLOTEN VERPAKKING?

PAAR DAGEN TOT EN MET DE DATUM EN GEKOELD BEWAARD.

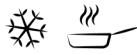


VERS VLEES, KIP, VIS, MAALTIJDSALADES, GESNEDEN GROENTE EN FRUIT.

PAAR DAGEN* TOT EN MET DE DATUM EN GEKOELD BEWAARD.



VLEESWAREN, GEROOKTE VIS EN (RAUWMELKSE) ZACHTE KAAS.



Door voedsel kort na aankoop in te vriezen of te bereiden kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT-datum.



Gebruik bij onderstaande producten je zintuigen, ook na de THT-datum, om te bepalen of een product nog goed is. Sommige producten zijn langer houdbaar dan andere.

WEEK



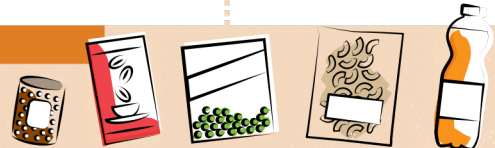
BROOD, CAKE, KOEK MET VULLING, GEBAK, DESSERTS, MELK, YOGHURT, VERPAKTE GROENTE EN FRUIT, (PLAKKEN OF GERASPT) HARDE KAAS, VERS VRUCHTENSAP EN EIEN.

MAANDEN



DROGE KOEK, ONTBUTGRANEN, ZOET BROODBELEG, CHIPS, ZOUTJES, NOTEN, SAUZEN, INSTANT POEDER, MARGARINE, ZACHT SNOEP, GESTERILISEERDE MELKPRODUCTEN, STUK HARDE KAAS EN ZELF INGEVROREN PRODUCTEN.

JAAR



BLOEM, DROGE PASTA, GRANEN, RIJST, KOFFIE, THEE, INSTANT POEDER, WATER, FRISDRANKEN, BLIKKEN, POTTEN, SIROOP, HONING EN DIEPVRIESPRODUCTEN.

ONBEPERKT



ZOUT, AZIJN, SUIKER, HARD SNOEPGOED, KAUWGOM, STERK-ALCOHOLISCHE DRANKEN EN WIJN.

* BEPAALDE GROEPEN ZOALS ZWANGERE VROUWEN, BABY'S EN JONGE KINDEREN, OUDEREN EN ZIEKEN ZIJN GEVOELIGER VOOR VOEDSELINFECTIES. VOOR HEN IS HET EXTRA BELANGRIJK OM BIJ BEDERFELIJKE, KORT HOUDBARE PRODUCTEN (ZOALS VLEESWAREN) GOED TE LETTEN OP DE HOUDBAARHEIDSDATUM EN DEZE PRODUCTEN ALTIJD VOOR DEZE DATUM TE ETEN.

Veilig bewaren

Wist je dat elke dag 2000 Nederlanders een voedselinfectie oplopen? Door veilig om te gaan met je eten, kun je nare klachten zoals buikpijn, diarree en overgeven voorkomen. Hoe je dat doet? Volg de onderstaande vijf stappen:



Kopen: Koop bederfelijke producten als laatste en zet ze bij thuiskomst meteen in de koelkast. Let er goed op dat de verpakking heel is.



Wassen: Door je handen goed te wassen, verwijder je bacteriën en virussen, ook schadelijke. Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.



Scheiden: Door bij de voorbereiding hygiënisch te werk te gaan, voorkom je de kans op kruis- besmetting. Zorg dat bereid eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. En gebruik apart keukengerei voor gaar en rauw vlees en vis.



Verhitten: Door je eten goed te verhitten, dood je bacteriën en virussen, ook de schadelijke. Verhit warm eten dus goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren. En schep je eten tussendoor om als je het opwarmt in de magnetron, om de hitte te verdelen.



Bewaren: Door je boodschappen en maaltijdstjes goed gekoeld te bewaren, bederven ze minder snel. Bacteriën vermeerderen zich veel minder snel bij een lagere temperatuur. Bewaar bederfelijke producten daarom in de koelkast op 4 °C. er tips om voedselinfecties te voorkomen: www.voedingscentrum.nl/eetveilig