



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen zien in dat het belangrijk is om veilig met voedsel om te gaan.
- ⊙ De leerlingen weten hoe ze in de keuken en met voedsel in het algemeen hygiënisch te werk moeten gaan.

We zijn altijd en overal omgeven door miljarden en meer bacteriën. We zien deze minibeestjes niet, maar ze zijn er wel. Ook op wat we eten. Zelfs in onze darmen leven zo'n 100.000 miljard bacteriën van wel 400 verschillende soorten. Zoals er goede en slechte mensen zijn, zijn er ook goede en slechte bacteriën. Met de goede, nuttige bacteriën worden bijvoorbeeld yoghurt en kaas gemaakt. Er zijn echter ook slechte bacteriën. Wanneer de slechte of ziekmakende bacteriën in de voeding de overhand krijgen, kan je het slachtoffer worden van een voedselvergiftiging. Je krijgt dan last van vervelende maag- en darmstoornissen zoals buikkrampen en diarree. Je voelt je ziek en misselijk.



Meer dan 60 % van de voedselvergiftigingen vinden hun oorzaak in de eigen keuken. Om dit te vermijden is het belangrijk om proper te werken in de keuken, voedingsmiddelen correct te bewaren, geen bedorven voedingsmiddelen te gebruiken en restjes voldoende heet op te warmen.

**■ Materiaal**

- Per leerling een exemplaar van de leestekst “Bederf je eten niet” en verschillende situatieschetsen (zie kopieerblad bij infofiche 1)
- Schrijfgerief

**■ Hoe gaan we te werk?**

Lees aandachtig de leestekst “Bederf je eten niet”.

Er worden enkele situaties geschetst. Geef telkens aan wat er verkeerd loopt en hoe het wel hoort.

**■ Klasbespreking**

Bespreek de resultaten in de klas.

- Heb je gemakkelijk de fouten gevonden in de verschillende situatieschetsen? Wist je hoe het wel hoorde? Welke vond je het moeilijkste?
- Houden jullie zich thuis aan de hygiëne-regels?



## Kopieerblad bij infofiche 1

### ■ Leestekst

#### Bederf je eten niet

We zijn altijd en overal omgeven door miljarden en meer bacteriën. We zien deze minibeestjes niet, maar ze zijn er wel. Ook op wat we eten. Zelfs in onze darmen leven zo'n 100.000 miljard bacteriën van wel 400 verschillende soorten. Zoals er goede en slechte mensen zijn, zijn er ook goede en slechte bacteriën. Met de goede, nuttige bacteriën worden bijvoorbeeld yoghurt en kaas gemaakt. Maar er zijn ook slechte bacteriën. Wanneer de slechte of ziekmakende bacteriën in de voeding de overhand krijgen, kan je slachtoffer worden van een voedselvergiftiging. Je krijgt dan last van vervelende maag- en darmstoornissen, zoals buikkrampen en diarree. Je voelt je ziek en misselijk.

#### Geef duivelse bacteriën geen kans

De oorzaak van een voedselvergiftiging is vaak te vinden in de eigen keuken of op weg van de winkel naar huis. Je kan dit makkelijk vermijden als je de volgende adviezen opvolgt.

- Werk proper in de keuken. Was regelmatig je handen, gebruik propere vaatdoeken en reinig keukenmateriaal met heet water en zeep. Ruim afval meteen op, zet eventuele restjes onmiddellijk in de koelkast en hou de vuile vaat apart.
- Bewaar voedingsmiddelen correct. Bewaar verse producten zoals vis, vlees en bereide gerechten altijd in de koelkast en diepvriesproducten uiteraard in de diepvriezer. Hou de houdbaarheidsdatum in het oog. Is deze verstreken? Weggooien. Zodra de verpakking is geopend, geldt de houdbaarheidsdatum niet meer. Koel te bewaren producten zijn dan nog ongeveer 2 dagen houdbaar in de koelkast. UHT-melk bijvoorbeeld is ongeopend meestal 2 tot 3 maanden houdbaar, zelfs buiten de koelkast. Eenmaal geopend moet ze in de koelkast worden bewaard en blijft ze nog maar enkele dagen goed.
- In de koelkast mag het niet warmer zijn dan 4 tot 7°C en in de diepvriezer moet het kouder zijn dan -18°C. Brrrrr. Er bestaan hiervoor speciale thermometers. Bij temperaturen boven de 7°C krijgen ziekmakende bacteriën meer kans om zich te vermenigvuldigen.
- Hoe kan je bedorven voedingsmiddelen herkennen? Ze ruiken anders (bv. de geur van rotte eieren), zien er anders uit (bv. er staat schimmel op) en smaken anders (bv. zuur terwijl het normaal zoet moet smaken). In geval van twijfel, meteen weggooien.
- Worden er regelmatig restjes van de dag voordien geserveerd? Geen probleem, op voorwaarde dat ze eens afgekoeld, in een proper bewaarbakje en afge-



**Kopieerblad bij infofiche 1**

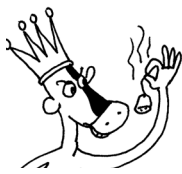
dekt snel in de koelkast zijn beland en voor gebruik voldoende heet zijn opgewarmd. Slechte bacteriën kunnen alleen worden gedood door koken. Bewaar restjes niet langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast en maximaal 1 maand in de diepvriezer.

- Doe je boodschappen, blijf dan onderweg niet dralen, zeker niet bij warm weer en met producten die in de koelkast of de diepvriezer thuishoren. Hoe langer van huis en hoe warmer, hoe weliger ziekmakende bacteriën kunnen groeien. Nog een extra tip: neem een koeltas mee en haal gekoelde producten steeds als laatste uit de rekken.

**Bacteriën zijn supergoed in vermenigvuldigen**

Bacteriën kunnen zich razendsnel vermenigvuldigen als ze genoeg te eten hebben en lekker warm worden gehouden. Na 8 uren zijn er uit 1 bacterie al ongeveer 17 miljoen andere gegroeid. Als dat geen goede reden is om voorzichtig te zijn. Gelukkig worden bacteriën door koken gedood.

Onthoud goed de volgende regel: bacteriën houden van warmte, vocht en vuil. Hou het dus altijd koud, droog en proper.

**Kopieerblad bij infofiche 1****■ Situatieschetsen****Mevrouw Peters doet boodschappen**

Mevrouw Peters wil haar gezin morgenavond verrassen met een lekker etentje. Deze namiddag doet ze alvast boodschappen, ondanks de grote hitte. Ze koopt onder meer verse vis, veel groenten, diepvrieskroketjes en omdat het zo warm is ook een grote doos roomijs. Vanille, dat vindt mevrouw Peters het lekkerst. Wanneer ze de winkel verlaat komt ze haar buurvrouw Mia tegen die net terug is uit vakantie. Mia vertelt honderduit over alle avonturen die ze tijdens de vakantie heeft beleefd. Plots merkt mevrouw Peters dat ze al meer dan een half uur staan te kletsen. Het wordt nu toch hoog tijd om naar huis te gaan.

Wat loopt er verkeerd?

---

Hoe hoort het wel?

---

---

**Jona geeft een barbecue**

Jona geeft een barbecue voor zijn vrienden. Ze hebben het getroffen met het weer. De zon schijnt. Jona wil graag een goede indruk maken. Hij zorgt voor veel variatie. Er is vis en vlees. Hij maakt allerhande slaatjes en sausjes en voorziet ook genoeg brood. Hij wil dat alles klaarstaat als zijn gasten aankomen. Daarom zet hij nu alvast alles buiten. Hij is tevreden over zichzelf. Wat een prachtige buffettafel met zoveel keuze! Ook de biefstukken en de verse zalm liggen buiten al klaar. Over ongeveer een goed uur kunnen ze op de barbecue. Afruimen doet hij pas zodra iedereen weg is. Wat over is, kan hij morgen opeten.

Wat loopt er verkeerd?

---

Hoe hoort het wel?

---

---

**Kopieerblad bij infofiche 1****De keuken van tante Els**

Tante Els houdt van koken, katten en kinderen. Haar keuken is de favoriete plek in huis. De kinderen spelen er naar hartelust met de twee katten, ook de kleinste van 1 jaar. Ze hebben op de grond water gemorst. Met een veeg van de vaatdoek is het zo weer schoon. Oei, wat ruikt tante Els plots? De jongste moet dringend worden verschoond. Geen probleem, dat is zo gebeurd op de keukentafel. Omdat de zeephouder leeg is, slaat tante Els maar even het handenwassen over. Anders kookt de melk over voor de pudding die ze aan het maken is. Ten slotte nog snel wat rauwe groenten snijden voor een fris slaatje, en klaar is kees. Aan tafel!

Wat loopt er verkeerd?

---

Hoe hoort het wel?

---

---

---

---



## Correctiesleutel bij infofiche 1

### ■ *Situatieschetsen*

#### **Mevrouw Peters doet boodschappen**

We moeten met boodschappen zo snel mogelijk naar huis, zeker als het warm is en als we verse en diepvriesproducten hebben gekocht. De boodschappentas is op zo'n moment een pretpark voor bacteriën, ook slechte.

Een koeltas meenemen is een goed idee maar geen reden om onderweg te blijven dralen. Wat ontdooid is, mag niet opnieuw worden ingevroren.

#### **Jona geeft een barbecue**

Vlees en vis moeten zo lang mogelijk in de koelkast blijven. We halen ze pas uit de koelkast net voor ze op de barbecue moeten.

Idem voor slaatjes en sausjes. Zet ze pas op tafel vlak voor men begint te eten. Zet ze in de schaduw en ruim af zodra iedereen klaar is met eten.

Bederfbare voedingswaren mogen niet langer dan 2 uren in de gevaarlijke temperatuurzone (tussen 4 en 65°C) blijven.

Wil je restjes bijhouden, zet ze dan zo snel mogelijk in de koelkast. Restjes van de barbecue die lang in de warmte hebben gestaan (2 uren is dan zelfs al te lang) worden beter niet bijgehouden.

Voedingsmiddelen die lang ongekoeld hebben buitengestaan, waarin iedereen misschien wel eens met zijn eigen vork heeft geprikt en die zijn blootgesteld aan allerlei insecten, zijn een pretpark voor bacteriën.

#### **De keuken van tante Els**

Geen huisdieren toelaten in de keuken en geen baby's verschonen in de keuken.

Na het verschonen en na elk toiletbezoek de handen wassen. Het is een absolute vereiste als er vervolgens wordt gekookt.

Met de vaatdoek mag de grond niet worden schoongemaakt. Wie weet wat er allemaal van buiten naar binnen via de schoenen wordt meegenomen. Gebruik hiervoor liever wat keukenpapier.