

Vyf sleutels tot veiliger voedsel



Bly skoon

- Was jou hande voordat jy met voedsel werk en gereeld tydens voedselvoorbereiding
- Was jou hande nadat jy by die toilet was
- Was en ontsmet alle oppervlakke en toerusting wat gebruik word in voedselvoorbereiding
- Beskerm kombuisareas en voedsel teen insekte, peste en ander gediertes

Hoekom

Meeste kieme veroorsaak nie siektes nie, maar gevaarlike kieme kom wel wyd voor in grond, water, diere en mense. Hierdie kieme word versprei deur hande, vatdoeke en kookgerei, veral snyborde. Selfs vlietende kontak kan hierdie kieme na voedsel versprei en voedselverwante siektes veroorsaak



Skei rou en gaar

- Hou rou vleis, pluimvee en seekos apart van ander voedsel
- Gebruik aparte toerusting en gereedskap soos messe en snyborde vir rou voedsel
- Berg rou en gaar voedsel in aparte houers

Hoekom

Rou voedsel, veral vleis, pluimvee en seekos en hul sappe, mag gevaarlike kieme bevat wat na ander voedsel kan versprei gedurende die voorbereiding en stoor van voedsel

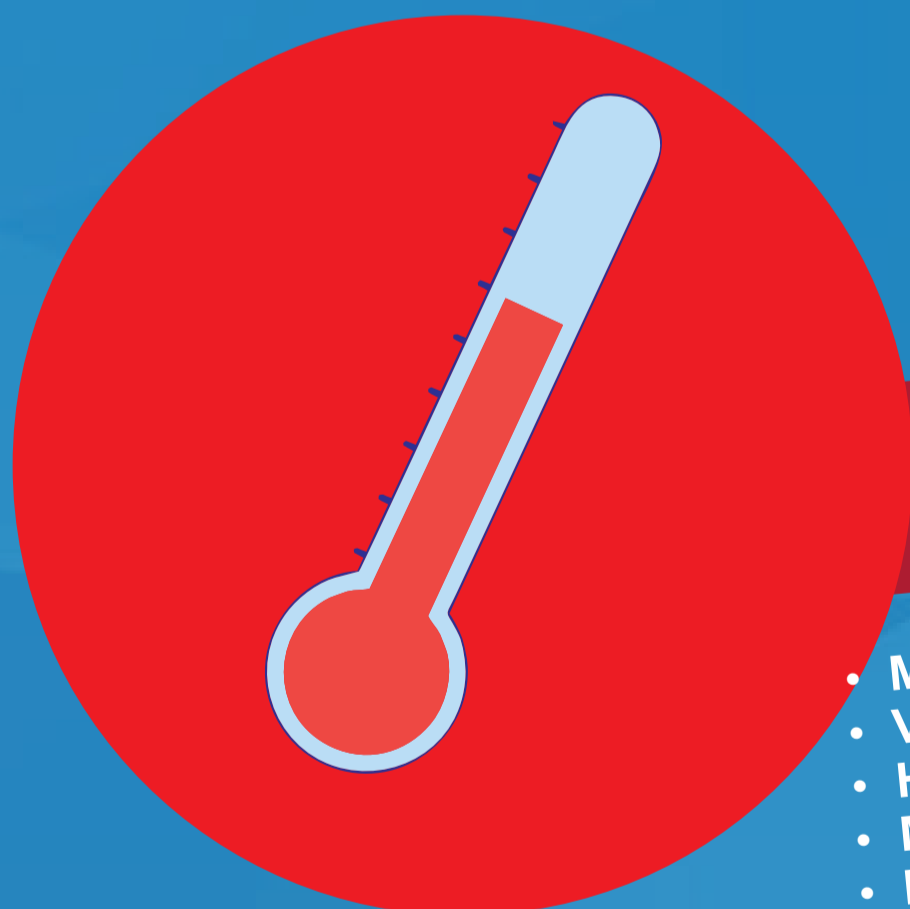


Maak goed gaar

- Maak vleis, pluimvee, eiers en seekos goed gaar
- Bring sop en bredies tot kookpunt wanneer dit gaargemaak word
- Verseker dat sappe van vleis en pluimvee helder is, nie pienk nie
- Warm gaar voedsel behoorlik op

Hoekom

Amper alle gevaarlike kieme kan gedood word deur jou voedsel behoorlik te kook. Navorsing het bevind dat voedsel veilig is vir verbruik as dit teen 'n temperatuur van 70°C gekook is. Maalvleis, gerolde hawermout, groot stukke vleis en heel pluimvee het spesiale voorsorg nodig



Berg voedsel by veilige temperature

- Moenie gaar voedsel vir langer as 2 ure by kamertemperatuur hou nie
- Verkoel alle gaar en bederfbare voedsel dadelik (verkieslik onder 5°C)
- Hou gaar voedsel warm (bo 65°C) voor opdiening
- Moenie voedsel te lank berg nie, selfs nie in die yskas nie
- Moenie gevriesde voedsel teen kamertemperatuur ontvries nie

Hoekom

Kieme kan vinnig vermeerder as voedsel teen kamertemperatuur gestoor word. Die vermeerdering van kieme kan gestop of stadiger gemaak word deur voedsel teen temperature van laer as 5°C of hoër as 65°C (verkieslik laer as 5°C) te hou. Sommige gevaarlike kieme kan selfs onder 5°C groei



Gebruik veilige water en rou materiaal

- Gebruik veilige water of behandel dit om dit veilig te maak
- Eet vars en gesonde voedselsoorte
- Kies voedsel wat behandel is vir veiligheid soos gepasteuriseerde melk
- Was vrugte en groente in skoon water, veral as dit rou geëet word
- Moenie voedsel eet na die vervaldatum nie

Hoekom

Rou bestanddele, insluitend water en ys, mag besmet wees met gevaarlike kieme en chemikalieë. Giftige chemikalieë kan vorm in vrot of gemufde voedsel. Die gevaar kan verminder word deur rou bestanddele versigtig te kies en dit goed te was of te skil

Kennis = Voorkoming