

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 mikro-organismes veroorsaak nie siektes nie, maar gevaarlike mikro-organismes kom wel wyd voor in grond, water, diere en mense. Hierdie mikro-organismes word versprei deur hande, vatdoeke en kookgerei, veral snyborde. Selfs vlietende kos versprei en voedselverwante siektes veroorsaak.

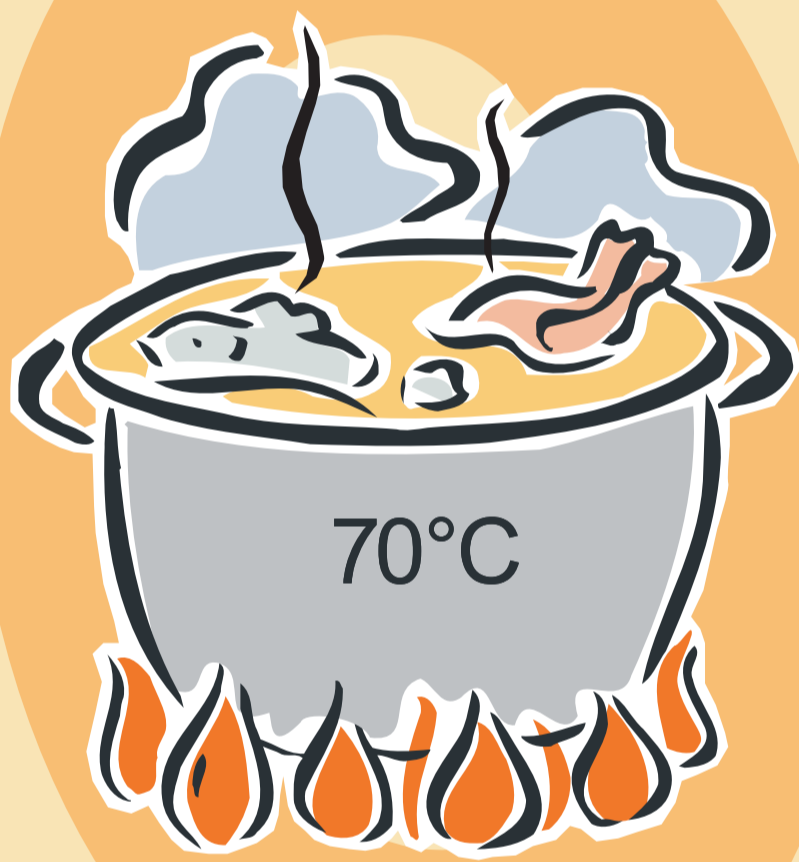


Skei rou en gaar

- ✓ Hou rou vleis, pluimvee en seekos apart van ander voedsel
- ✓ Gebruik aparte toerusting en gereedskap soos messe en snyborde vir rou voedsel
- ✓ Berg voedsel in houters om kontak tussen rou en gaar voedsel te vermy

Hoekom?

Rou kos, veral vleis, pluimvee en seekos, mag gevaarlike mikro-organismes bevat wat na ander kos kan versprei gedurende die voorbereiding en stoor van kos.

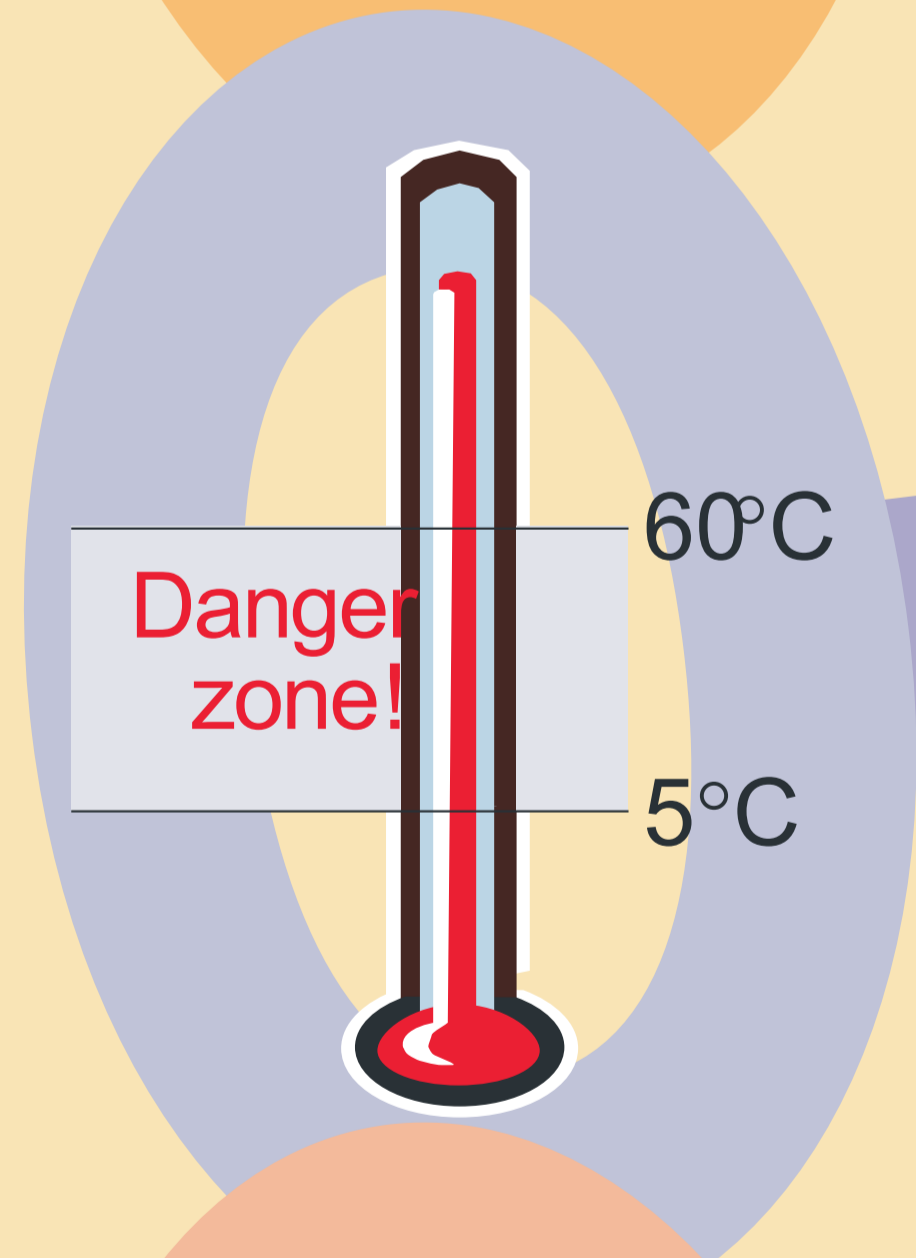


Maak goed gaar

- ✓ Maak voedsel goed gaar, veral vleis, pluimvee, eiers en seekos
- ✓ Bring sop en bredies tot kookpunt om te verseker dat dit 70°C bereik
- ✓ Vir vleis en pluimvee, verseker dat sappe helder is, nie pienk nie
- ✓ Die ideaal is om 'n termometer te gebruik
- ✓ Warm gaar voedsel behoorlik op

Hoekom?

Amper alle gevaarlike mikro-organismes kan gedood word deur jou kos behoorlik te kook. Navorsing het bevind dat kos 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 stomend warm (bo 60°C) voor opdiening
- ✓ Moenie voedsel te lank berg nie, selfs nie in die yskas nie

Hoekom?

Mikro-organismes kan vinnig vermeerder as kos teen kamertemperatuur gestoor word. Die vermeerdering van mikro-organismes kan gestop of stadiger gemaak word deur kos teen temperature van laer as 5°C of hoër as 60°C te hou. Sommige gevaarlike mikro-organismes kan selfs onder 5°C groei.



Gebruik veilige water en rou materiaal

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

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