5x Veilig eten op de camping!

Kamperen is leuk, maar je hebt vaak wat minder keukenfaciliteiten. Daarom is de kans op een voedselinfectie wat groter. Lees deze tips voor een vakantie zonder buikpijn en beperk de risico's.

1 Kopen

Kies voor producten die langer houdbaar zijn. Kijk op www.voedingscentrum.nl/vakantie voor gezonde en veilige producten als broodbeleg of voor de avondmaaltijd.

Koop verse bederfelijke producten zoals melk, kaas en vlees als laatste en in kleine hoeveelheden om snel op te eten. Bereid rauw vlees direct na aankoop.

2 Wassen

Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.

Was groente en fruit grondig onder stromend water voordat je het eet. En zorg dat het keukengerei en de kookomgeving schoon zijn.

3 Scheiden

Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels) dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

4 Verhitten

Verhit warm eten goed tot stomend heet. Schep het goed om zodat het door en door verhit is.

Eet geen rauw vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren, maar verhit deze door en door. Draai het vlees regelmatig om

5 Koelen

Geen koelkast ter beschikking? Zorg in ieder geval voor een goede koelbox met koelelementen, of een elektrische koelbox met accu. Houd de koelbox zo koud mogelijk; zet 'm in de schaduw en leg er een lichtgekleurde doek overheen.

Bewaar bederfelijke producten maximaal 1 dag in de koelbox.

!

Let op!
Pluk geen bosvruchten en paddenstoelen in de grensprovincies van Nederland en Midden- en Zuid Europa of kook deze voor consumptie. Meer informatie over veilig eten op vakantie: www.voedingscentrum.nl/vakantie.

02/14

eerlijk over eten
Voedingscentrum